



МИХАИЛ И МАРИЯ РОТТЕР

РАЗНОЦВЕТНОЕ РЭЙ-КИ



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер

Разноцветное Рэй-Ки

«ИД Ганга»

2013

УДК 75.715
ББК 615.8

Роттер М.

Разноцветное Рэй-Ки / М. Роттер — «ИД Ганга»,
2013 — (Восток: здоровье, воинское искусство, Путь)

ISBN 978-5-906154-54-5

Эта книга состоит из двух частей: традиционное Рэй-Ки и современные «Рэй-Ки-подобные» системы, из которых представлены: Система Каруна Ки Майтри Вихара Рэй-Ки Рэй-Ки Будды Медицины Рэй-Ки фиолетового пламени Кундалини-Рэй-Ки Аюрведа-Рэй-Ки Розарий Рэй-Ки Рун Вальдр Кельтское Рэй-Ки Рэй-Ки первоэлементов Ма'хей'о-Рэй-Ки Виды Рэй-Ки, связанные с животными Сейшим Ра-Шиб Каббала-Рэй-Ки. Все изложено максимально просто и, насколько это возможно, полно – практики, методы, символы, «инструкция по применению». Для всех интересующихся оздоровлением, целительством, энергетическими практиками, духовным развитием.

УДК 75.715

ББК 615.8

ISBN 978-5-906154-54-5

© Роттер М., 2013

© ИД Ганга, 2013

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
О чем эта книга	10
Часть 1. Традиционное Рэй-Ки	10
Часть 2. Современные вариации на тему Рэй-Ки	11
Часть 1. Традиционное Рэй-Ки	13
Определение Рэй-Ки	14
Микао Усуи о Рэй-Ки	16
История появления и особенности развития	18
Жизненный поиск и просветление на горе Кураяма	22
История Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккай	23
Западное Рэй-Ки	23
Распространение Рэй-Ки на запад	23
Отличия между Японским и Западным подходом в Рэй-Ки	26
Рэй-Ки и деньги	27
Структура Рэй-Ки	28
«Карта» традиционного Рэй-Ки	28
Духовная часть системы	31
Краткое толкование принципов	32
Использование методов Ци-Гун в Рэй-Ки	36
Хатсу-Рэй-Хо	36
I. Кенуоку	36
II. Гассё	37
III. Дзёсин-Кокю-Хо	37
IV. Сейшин Тоитсу	37
Рэй-Ки Ундо	38
Развитие интуиции для лечения	38
Бё-Сен (Бё – болезнь, Сен – линия)	38
Рэй-Дзи (указание энергии Рэй-Ки)	39
Лечение	40
Общие принципы	40
Лечение руками	42
Подход, принятый в Западном Рэй-Ки	42
Подход, принятый в Восточном Рэй-Ки	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Михаил Роттер, Мария Роттер

Разноцветное Рэй-Ки

© Михаил Роттер, Мария Роттер, текст 2013

© ООО ИД «Ганга», 2014, 2015

Предисловие

«Случайности не случайны».
Мастер У-Вэй из мультфильма «Панда-Кунгфу»

Теперь понятно, что говорил он в том числе и о Рэй-Ки.

Слово «Рэй-Ки» впервые попало мне на глаза в 1992 году в журнале «Цигун и спорт» [5]¹, в разделе «Из писем читателей». В ответ на вопрос «Расскажите, что такое Рэй-Ки...» там было сказано, что информации на эту тему на русском языке нет. Как стало понятно много позже, это было самое честное описание Рэй-Ки: никто не знает, что это такое, а приличные люди и не притворяются, что знают. Сам Усуи писал так: «...мне очень трудно объяснять, что это за система, хотя я и являюсь ее основателем».

В том же году летом в Крыму на дверях столовой увидел объявление (а куда же еще клеить объявления в курортном месте, чтобы их наверняка заметили): «Встреча с мастером Рэй-Ки».

Если бы я не прочитал в журнале о каком-то неизвестном даже уважаемой редакции Рэй-Ки, то просто бы не включился на это слово.

А тут такая неожиданная удача. И где? В курортном поселке. Невероятно. Тогда я еще думал, что это просто случайность...

На встрече мне не понравилось все. Но хуже всего было то, что обещано было несбыточное: одно посвящение – и будете лечить. Тут даже вопросов не возникало. Не бывает такого. К тому времени я уже занимался Ци-Гун и твердо знал: чудес не бывает. Да, люди лечат: энергией, иглами, руками, взглядом, даже одним своим присутствием. Но за этим стоит традиция, система, профессиональный учитель и, наконец, чудовищный труд. Кстати, предполагается, что к тому моменту, когда человек начнет лечить других людей, он сам должен стать если не абсолютно здоровым (таких людей в принципе не бывает), то «хотя бы не очень больным».

За посвящение следовало заплатить, причем прилично. А в те времена меня учили, что настоящие секреты отдают только глубоко своим и исключительно бесплатно.

В общем, все не вписывалось в мое тогдашнее понимание. Так что «Встречу с мастером Рэй-Ки» я едва досидел до конца и, конечно, не захотел получать никаких посвящений. А и захотел бы – все равно на это денег никак не хватало.

Прошло несколько лет. Но слово «Рэй-Ки» постоянно всплывало. Редко, ненавязчиво, но так, чтобы я о нем не мог забыть. То какая-то знакомая какого-то знакомого получила Рэй-Ки, то заезжий мастер проводит обучение Рэй-Ки, то появлялась какая-то книжка на подобную тему.

В общем, через четыре года я созрел. Все сошлось: нашелся и достойный мастер, и время, и деньги, даже день посвящения сам собой совпал с днем рождения дочери.

И тут оказалось, что я был кругом не прав, а крымская мастерица говорила правду: «оно работало».

Еще выяснилось, что все намного глубже и богаче, чем просто лечение (хотя лечение, разумеется, тоже было). Оказалось, что Рэй-Ки – это нечто, формирующее и изменяющее человека, окружающую действительность и их отношения между собой. Работает оно в виде случайностей, когда все складывается именно так, как должно (не так, как хочется, не так, как просили, а именно, как должно) сложиться, но об этом позднее и более подробно.

А пока: для чего написано это предисловие. Всего лишь для того, чтобы выразить одну мысль: я намного лучше понимаю тех, кто не верит, что это может работать, чем тех, кто верит.

¹ В квадратных скобках – ссылки на список литературы в конце книги.

Но правы не те, кто верит или не верит, а те, кто проверяет лично, не доверяя авторитетам. Блестяще это сформулировал Нильс Бор, который так говорил про подкову, висящую у него над столом: «Разумеется, как образованный человек, я нисколько не верю в то, что подкова может приносить счастье». После чего добавлял: «Но она делает это независимо от того, верю я в это или нет».

Михаил Роттер

Введение

«Ци» на китайском, «Кхи» на вьетнамском, «Ки» на японском – все это слова, обозначающие одно и то же: некую энергию, которая есть повсюду и которая приводит в движение все это «повсюду».

Соответственно, системы работы с ней называются Ци-Гун, Кхи-Гонг, Ки-Ко, что переводится примерно как «работа с энергией Ци (Кхи, Ки)».

Страны, названия, эпохи, языки – разные, а методы, в общем-то, одинаковые. Некоторые из них насчитывают до нескольких тысяч лет развития.

Как это прямо следует из названия, Рэй-Ки – это еще одна «энергетическая» японская система, причем достаточно молодая (открыта для широкой японской публики в начале 20-х годов прошлого столетия). На первый взгляд, это не более чем новый вид Ци-Гун (или Ки-Ко на японском).

Кому в традиционной Японии начала прошлого века мог потребоваться этот «новодел», если там издревле существовали прекрасные системы, проверенные тысячелетиями практики?

Совершенно понятно, что и современные люди, практикующие традиционные системы, весьма настороженно относятся к системе Рэй-Ки, которой менее сотни лет от роду. В качестве аргумента «за» можно отметить одну странную деталь: с популярностью Рэй-Ки (на слово «Reiki» Google дает более 52 млн. ссылок!) на Западе не может даже близко сравниться ни одна из традиционных систем. Может быть, это система для «ленивых» людей Запада, не многие из которых способны приложить усилия для того, чтобы обучиться чему-то стоящему, потратив на это десятилетия своей жизни?

По крайней мере, такая популярность – это данность, факт, с которым нельзя не считаться: если столько народу изучают систему, это что-то да значит. Такое громадное количество людей не может быть просто ленивыми идиотами.

Мысль (точнее, внутренняя потребность) создать книгу о Рэй-Ки появлялась множество раз. Но каждый раз, скрепя сердце, приходилось отказываться от нее. Дело в том, что изначально Рэй-Ки (как всякая нормальная азиатская школа) была системой очень и очень закрытой. Настолько закрытой, что г-жа Таката, «экспортировавшая» Рэй-Ки на Запад, запрещала своим ученикам выносить рисунки символов с семинара. То есть при передаче традиции предполагалось, что многие вещи, в частности изображения символов, останутся секретными. При таком подходе написать более или менее полную книгу просто не представлялось возможным, а урезанную – не хотелось.

Сейчас ситуация изменилась, что можно видеть с помощью «зеркала современности» – интернета. Если сделать запрос «символы Рэй-Ки» или того пуще «Reiki Symbols» (причем, чтобы наверняка, только картинки), то по количеству ссылок (831 тысяча) можно увидеть, что это уже секрет Полишинеля.

Однако ситуация изменилась настолько, что писать просто книгу о Рэй-Ки уже не имеет смысла. Книг (и это прекрасно) стало много. Первая из них, в которой были приведены символы Рэй-Ки, принадлежала перу Дайяны Стайн [3]. Серьезный анализ символов и Котодама (с учетом их происхождения) дан в книге Артемьева [10], где также описана процедура настройки на энергию Рэй-Ки. История Рэй-Ки исследована в блестящих книгах Франка Арджавы Петера [2, 8] и Натальи Балановской [1]. Есть еще много других качественных книг [16, 18, 19], каждая из которых интересна по-своему.

Так что писать еще одну подобную имело смысл разве только для того, чтобы изложить свою точку зрения. Но кому это интересно, да и объем этой самой точки зрения тянул разве что на журнальную статью, причем небольшую.

Поэтому было решено написать книжку из двух частей.

Первая часть – традиционное Рэй-Ки. Нам эта часть представлялась бесспорной: дать описание Рэй-Ки и «инструкцию по применению». В связи с тем, что есть много книг, в которых все это описано, задача сводилась к тому, чтобы сделать описание как можно более простым, ведь одна из важнейших особенностей Рэй-Ки – это простота.

Во второй части описаны современные (условно назовем их Рэй-Ки-подобными) системы, появление которых – следствие популярности традиционного Рэй-Ки. Дело в том, что в последнее время (начиная приблизительно с 1980-х годов) публика начала создавать свои собственные варианты Рэй-Ки. Строго говоря, это часть традиции. Так, все системы Ци-Гун и У-Шу – это живой и постоянно развивающийся организм. Многие известные мастера создают свои модификации старых систем, и это считается в порядке вещей. Правда, на Востоке такое позволено только патриархам, унаследовавшим традицию, людям, посвятившим этому жизнь и добившимся на этом пути неоспоримого успеха.

Поэтому появление новых модификаций Рэй-Ки, вообще говоря, неудивительно. Удивительно совсем другое: их количество, составляющее уже многие десятки. Например, в Интернете (в частичном доступе) выложена книжка Криса Комиша, которая так и называется «24 свободных настройки Рэй-Ки» (Chris Comish, «24 Free Reiki Attunements»). Если учесть и «не свободные», то их количество, вероятно, давно перевалило уже за сотню.

Некоторые из этих систем и то, как они появились, рассматриваются во второй части книги.

Эта книжка ни в коем случае не является руководством: заниматься, не имея посвящения, – все равно, что вдыхать аромат еды, не имея возможности ее попробовать.

Это всего лишь краткий обзор очень небольшой части того, что преподается в современном Рэй-Ки, того, к чему есть доступ. А дальше, как всегда: собственный выбор и принятие ответственности за него.

Однако отметим самое важное, о чем неоднократно еще будет говориться в книжке: главное – это правильное, чистое намерение и высокая мораль. А всему остальному можно научиться.

О чем эта книга

Часть 1. Традиционное Рэй-Ки

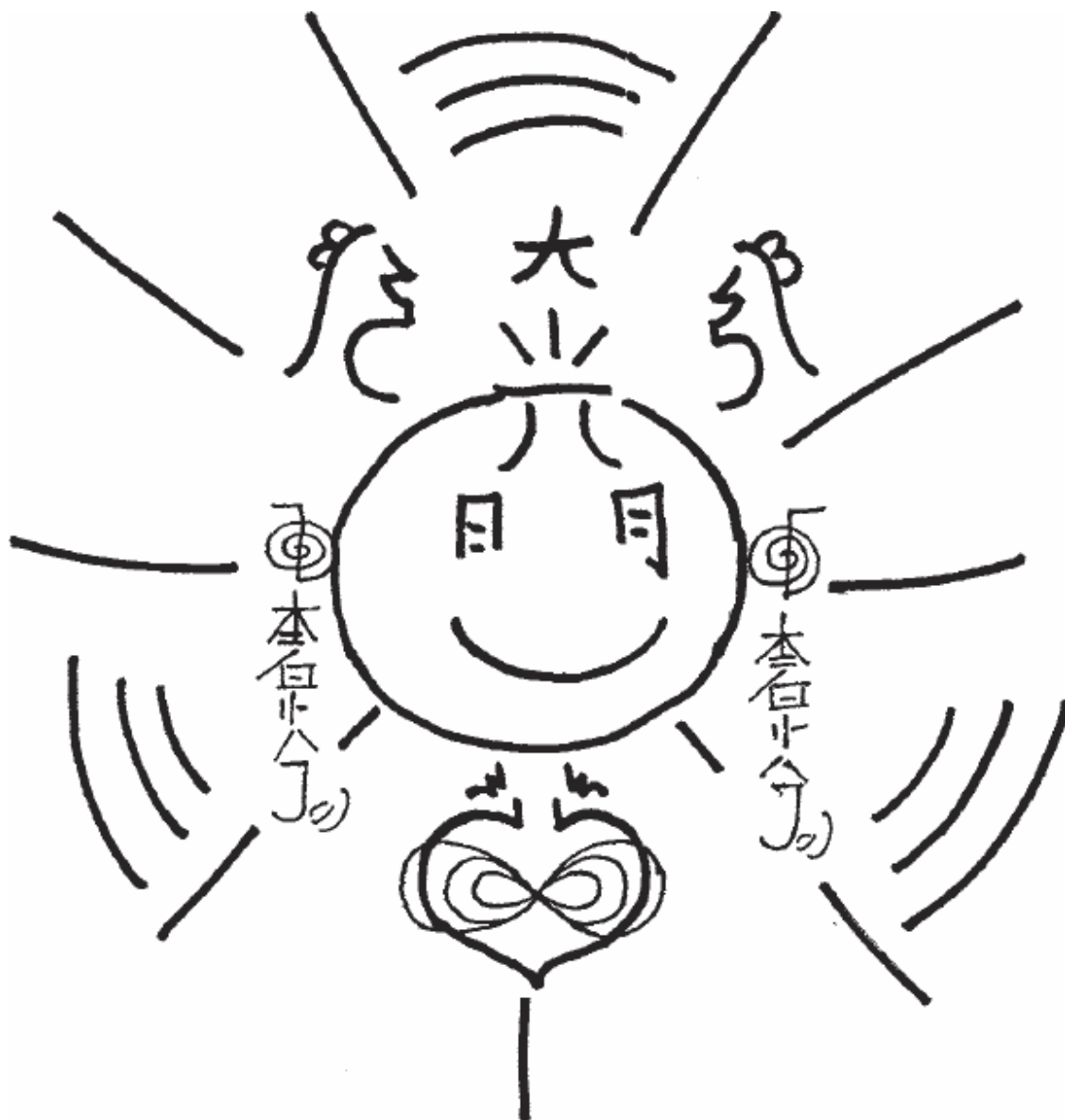
Писать эту часть было совсем легко, т. к. «изначальное» Рэй-Ки – простая система. Достаточно описать историю (чтобы человек знал, с чем ему предстоит иметь дело), пять принципов, четыре символа и несколько техник. Еще пара «мелочей» вроде чистого сердца и чистого намерения. Вот и все.



Группа учеников Микао Усуи (в среднем ряду третий слева)

Часть 2. Современные вариации на тему Рэй-Ки

В этой части все становится совсем непросто: спектр возможностей невообразимо широк, а «территория совсем без карты». И не просто без карты, но еще и без возможности ее составить, потому что на основе Рэй-Ки вновь и вновь появляется множество систем самого разного происхождения.



Рэй-Ки смайлик, или «Разнообразие Рэй-Ки»

При этом очень похоже, что система верований или метод практики определяют, какая новая система «придет» к человеку.

- Практикующие буддизм создают «Рэй-Ки фиолетового пламени» (энергии Гуань Шинь) и «Рэй-Ки Медицинского Будды».
- Изучающие Аюрведу – «Аюрведа-Рэй-Ки».
- Исповедующие иудаизм – «Каббала-Рэй-Ки».
- Для тех, кто изучает योगические практики, это будет «Кундалини-Рэй-Ки».

- Для интересующиеся язычеством – «Кельтское Рэй-Ки» и «Рэй-Ки первоэлементов».
- Любители шаманских практик – «Ама-Деус» и «Ма'хей'о-Рэй-Ки», Рэй-Ки, связанное с животными (Рэй-Ки Медведя, Тигра, Дельфинов).
- И т. д.

Совершенно отдельно существуют еще две большие категории систем, появление которых обосновано совершенно понятными причинами (предложить людям то, что их более всего интересует: деньги и секс). Это:

1. Рэй-Ки материального благополучия.
2. Сексуальное Рэй-Ки.

Эти системы нами ни рассматриваться, ни комментироваться не будут, но нужно иметь в виду, что они есть. Например, к группе Рэй-Ки материального благополучия можно отнести следующие системы.

- **Рэй-Ки Бодхисаттв** («Как сделать себя счастливым, если ты не знаешь, что такое счастье?»).
- **Рэй-Ки успеха и изобилия** («Увеличит Ваше превосходство и поможет Вам достигать Ваших целей и следовать за Вашими мечтами, поднимая Вашу вибрацию и соединяя Вас с энергиями изобилия и успеха»).
- **Изобилие и процветание Рэй-Ки** («Изобилие и Процветание на всех уровнях с поддержкой и энергией индусских божеств Ганеши и Лакшми»).
- **Рэй-Ки деньги** («Духовная Энергия Денег»).
- **Канал Раддха Рэй-Ки** («От санскритского слова „raddh“, что означает „расти, процветать, удовлетворять“. Предназначено в основном для тех, кто открывает свой бизнес, и тех, у кого он уже есть»).

Объем систем также отличается невероятно. Например, одно оглавление Рэй-Ки Вознесения занимает места больше, чем вся система Имара-Рэй-Ки. Количество символов варьируется от нуля до нескольких десятков. Системы эти часто перекрываются. Например, мастерский символ «Усуи» и тибетский символ «Ом» используются в нескольких из них.

В большинстве случаев все это работает потому, что Рэй-Ки – это энергия, которая может привести в движение любой «правильный» двигатель. Так, бензин можно заливать в машину, самолет, подводную лодку, и все будет ездить, летать и плавать, лишь бы сама машина была правильно устроена. А неправильная машина работать не будет, что в нее не заливай.

Трудно сказать, почему появилось (и продолжает появляться) такое большое количество новых систем. Возможно, дело в том, что Рэй-Ки – очень простая и эффективная система и трудно удержаться от искушения объединить ее с другой практикой. В результате возникают синергические системы, результирующие свойства которых, предположительно, должны быть «большими», чем свойства исходных компонент. Например, в идеале Рэй-Ки Медицинского Будды должно быть мощнее, чем отдельно Рэй-Ки и отдельно энергия Медицинского Будды. А если не мощнее, то иметь какие-то дополнительные свойства. Иначе создание новых сущностей (бритва Оккама) не имеет смысла.

Поэтому мы поступили просто. Из известных нам систем отобрали те, которые показались нам наиболее интересными и «красивыми». Изучение их интересно еще и тем, что они (если правильно сделаны) бросают свет на традицию, с которой связаны.

А иногда бывает полезно изучить многое, чтобы вернуться к истокам, т. е. к традиционному Рэй-Ки.

Часть 1. Традиционное Рэй-Ки

Лучшие люди древности, следовавшие Пути,
достигали невообразимых, удивительных результатов, глубину
которых невозможно постичь.

Лишь тот, кто не стремится постичь, лучше всех ощутит глубину
моих слов!

Говорю тебе:

Будь ровным и спокойным, словно переправляешься через реку
зимой.

Будь внимательным и осмотрительным, как если бы со всех сторон
тебя окружали опасности.

Соблюдай такое достоинство, которое подобает путнику,
обретшему лишь временный приют.

Будь раскрытым во вне, подобно замерзшему озеру, которое
начало освобождаться ото льда.

Будь простым и естественным, подобно самой Природе.

Будь простым и открытым, подобно долине в горах.

Будь сокрытым и непредсказуемым, подобно вещи, окутанной
туманом.

Будучи непредсказуемым, оставайся трезвым.

Успокоив свой ум, обретешь ясность духа.

Помня о своей цели, будь терпелив.

Ведь изменения – это то, что приходит не сразу, но как бы само
собой.

Тот, кто придерживается этого Пути, не стремится к избытку.

Лишь тот, кто не стремится к избытку, сможет стать несведущим,
подобно ребенку, и уже не желать никаких новых свершений.

Лао Цзы, «Дао Дэ Цзин», стих 15-й,

(перевод Александра Кувшинова)

*(самая лучшая и полная инструкция по работе с Рэй-Ки,
известная авторам)*

Определение Рэй-Ки

Нечто, называемое жизненной энергией Ци, обладает наибольшей основательностью и величиим. Если Ци вскармливать, то она становится проводником между видимым и невидимыми мирами. Но это достигается в результате постоянных и неустанных трудов.

Мэн Цзы (372–289 гг. до н. э.)

Если рассматривать его укрупненно, иероглиф «Рэй-Ки» состоит из двух частей:

1. Иероглиф «Рэй» – универсальный, Вселенский, высший.
2. Иероглиф «Ки» (у китайцев – Ци, у вьетнамцев – Кхи, у индусов – Прана и т. д.) – понятие, используемое в японском языке для обозначения всех видов жизненной энергии.

Совместное толкование этих двух иероглифов означает «Вселенская энергия», или жизненная энергия, присутствующая повсюду и во всех вещах. Существует и второе толкование, означающее «просветление», или соединение человеческого духа со Вселенной.

Существуют старый и новый варианты написания иероглифа Рэй-Ки.








Новый иероглиф Рэй-Ки



Старый иероглиф Рэй-Ки

Чтобы получить более тонкое толкование понятия Рэй-Ки (его приводит Фоке Бринк в «Reiki magazine international», October-November, 2002), рассмотрим подробно старый иероглиф, предварительно разобрав его на части.

РЭЙ. Собрав эти три иероглифа вместе, получаем: трансцендентальная энергия, душа существования.	
	Этот иероглиф означает «дождь». Это небо и облака, из которых идет дождь (четыре капли). Вода, дождь — это главный источник жизни
	Три рта: – Один рот — разговор; – Два рта — беседа; – Три рта — молитва. Получается молитва о дожде — главном источнике жизни

	<p>Есть несколько толкований:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Двое людей, соединенных с землей; – Соединение небес с землей; – Работа (совершаемая людьми). <p>Итак, без работы людей не будет Рэй-Ки. Этот символ также означает «магия». Можно сказать, что это моление о том, чтобы с небес на землю пролился дождь</p>
<p style="text-align: center;">КИ. «Испарения» плюс «рис» означают «сваренный рис», основную еду, из которой японцы черпают энергию. Итак, Ки — это жизненная энергия</p>	
	<p>Испарения</p>
	<p>Рис</p>

Следует отличать два понятия: Рэй-Ки как энергия и Рэй-Ки как система (в Японии второе называют Рэй-Хо). Система, по большому счету, состоит из пяти принципов Рэй-Ки, собственно энергии и техник работы с ней, а также методов лечения. С определением энергии все значительно сложнее. Вообще, попытка объяснить, что такое Рэй-Ки, напоминает старания описать морской ветер человеку, который живет в замкнутой комнате с закрытыми окнами и опущенными шторами. Он не знает, что такое ветер и море, не представляет, что существуют свежий воздух и бескрайнее открытое пространство.

Есть прекрасная притча о том, как зрячий пытался объяснить слепому, что такое свет. Мудрец, наблюдавший за этим процессом, сказал, что слепой этого понять не сможет никак. Но если его излечить от слепоты, то сразу же отпадет нужда в объяснениях.

Возможно, некоторую ясность помогут внести высказывания самого Усуи-Сэнсэя.

Микао Усуи о Рэй-Ки

«Всякое живое существо обладает своей лечебной силой. Растения, деревья, животные, рыбы и насекомые. У человека эта сила особенно велика. Усуи Рэй-Ки – это материализованная лечебная сила человека.

Рэй-Хо – оригинальный метод, основанный на интуитивной силе Вселенной. С помощью этой силы тело становится здоровым, ум – умиротворенным, а жизнь – счастливой. Для полу-

чения моего учения физического и духовного развития и продвижения по правильному для человеческого существа пути сначала нужно излечить дух. Если дух здоров и правдив, тело станет здоровым само собой.

Задача Усуи Рэй-Ки заключается в создании мирной и счастливой жизни, лечении себя и других, достижении состояния полного умиротворения ума, когда человек точно знает свой путь в жизни и ничто не может обеспокоить его.

Никто не передавал мне этот метод. Во время голодания на горе Кураяма я вдруг ощутил, что мистическим образом получил способность лечить. Поэтому мне было очень трудно объяснять, что это за система, хотя я и являюсь ее основателем.

Нет необходимости верить или восхищаться системой Рэй-Ки. Не важно, если Вы сомневаетесь или отрицаете систему. Едва ли один человек из десяти поверил в мой метод до лечения.

Вам не потребуется специальных медицинских знаний. При заболеваниях мозга я лечу голову, при болях в животе я лечу живот, если это глазные заболевания, я лечу глаза. Лечение производится взглядом, дыханием, наложением рук на больное место».

История появления и особенности развития

«Что такое история? Это гвоздь, на который я вешаю свои романы».
Александр Дюма-отец

Иначе говоря, никто не знает, как было дело, но есть более и менее достоверные источники.

Существует несколько историй о происхождении Рэй-Ки. Например, есть история, в которой Усуи представляется как христианин (достаточно редкая для Японии XIX – XX вв. фигура, где и сейчас примерно 1 % населения исповедует христианство), который искал ответ на то, как Христос лечил людей. Создание такого образа, скорее всего, имело целью облегчение пути Рэй-Ки на Запад. Или просто выдавалось желаемое за действительное – трудно сказать. Ниже приведена наиболее распространенная из таких вариаций.

Микао Усуи был учителем в христианской духовной школе Киото в Японии. Однажды его ученики попросили продемонстрировать метод лечения, с помощью которого исцелял Иисус Христос.

В процессе поисков ответа на этот вопрос доктор Усуи обнаружил в древних санскритских текстах несколько символов, которые заинтересовали его. Далее он отправился к священной горе Кураяма, где хотел голодать и медитировать, надеясь таким образом восстановить контакт с этими символами.

В течение 21 дня Усуи читал письма, пел и размышлял. На рассвете последнего дня доктор увидел свет, нисходящий на него с неба. Свет становился все ярче и, наконец, поразил его в середину лба. Усуи подумал, что умирает, увидел миллионы маленьких пузырьков всех цветов радуги, преимущественно голубых, цвета лаванды и розовых. Потом появился большой белый цвет. Он увидел перед собой хорошо знакомые буквы санскрита, светящиеся золотом, и сказал: «Да, я вспоминаю».

Это было возрождение системы Рэй-Ки. Когда Микао вернулся к нормальному состоянию, солнце стояло уже высоко в небе. Он чувствовал себя полным энергии и сил и начал спускаться со священной горы. В спешке Усуи повредил себе палец на ноге. Он подержал свою руку на нем, и кровотечение остановилось, боль прошла. Это было первое чудо. Затем доктор возвратился в гостиницу и заказал японский обед. Хозяин предостерегал его не есть так много после длительного поста. Однако Усуи съел весь обед без малейших негативных последствий. Это было второе чудо.

Внучка хозяина страдала уже несколько дней от сильной зубной боли. Доктор Усуи положил руки на её опухшее лицо, и девочка неожиданно почувствовала себя снова хорошо. Она побежала к бабушке и сказала: «Это необычный монах». Это было третье чудо в этот день.

Через несколько дней доктор Усуи решил пойти в город нищих возле Киото, чтобы исцелить их и дать возможность жить лучше. Он оставался около семи лет в нищенских кварталах и исцелил много больных.

Но однажды доктор увидел, что его пациенты стали возвращаться. На его вопрос, почему они не начали новой жизни, те ответили, что работа для них была очень тягостной, поэтому они решили, что лучше оставаться нищими. Доктор Усуи был глубоко потрясен и очень опечален. Он понял, что забыл научить их благодарности. В последующие дни он составил правила жизни для Рэй-Ки:



Микао Усуи (15.08.1865–9.03.1926)

- Именно сегодня не беспокойся!
- Именно сегодня не сердись!

- Именно сегодня проявляй любовь и благожелательность ко всему Живому!
- Уважай своих родителей, учителей и старших!
- Именно сегодня честно зарабатывай себе на жизнь!
- Именно сегодня будь благодарен жизни!

Микао оставил город нищих и вернулся в Киото. Там зажег он большой факел и на вопросы прохожих отвечал, что ищет людей, желающих видеть настоящий свет, больных и подавленных, и жаждущих исцеления. Так начался новый период в его жизни. Он начал повсюду ездить и обучать Рэй-Ки.

Учение Микао Усуи распространилось впоследствии по всему миру, и за обучение этим знаниям всегда взималась большая плата, ибо только так люди ценили сами знания.

Одним из ближайших сподвижников доктора Усуи был доктор Чуджиро Хайаши, который впоследствии стал вторым Рэй-Ки-гранд-мастером, а после смерти Микао Усуи (могилу которого в Токио почитают как могилу императора) – хранителем традиций и знаний. Он придал методу структуру, разделяющую обучение на три ступени.

Преемницей Чуджиро Хайаши стала американка японского происхождения – Хавайо Таката. До встречи с Чуджиро Хайаши она тяжело болела. Однажды внутренний голос подсказал ей искать исцеления в Японии.



Приехав в Японию, она решила отправиться на операцию. Когда она уже лежала на операционном столе, голос снова обратился к ней и сказал, что операция не нужна. Затем она спросила своего врача, нет ли другого метода лечения, и тот направил ее в клинику Рэй-Ки доктора Хайаши, где через несколько месяцев ее здоровье полностью восстановилось.

Хавайо Таката стала ученицей доктора Хайаши и осталась у него на год, затем вернулась домой на Гавайи. Во время визита доктора Хайаши на Гавайи в 1938 году она стала мастером Рэй-Ки.

После смерти доктора Хайаши в 1941 году Таката приступила к обязанностям гранд-мастера Рэй-Ки. В семьдесят лет начала готовить мастеров Рэй-Ки. Хавайо Таката умерла 11 декабря 1980 года, оставив после себя 22 Рэй-Ки мастера в США и Канаде.

Однако когда Франк Арджав Петтер попытался проверить достоверность этой истории, оказалось, что Микао Усуи не только не был ректором крупнейшего христианского университета Японии, но там даже не было студента с таким именем. Вообще, историй о Микао Усуи достаточно много, вплоть до того, что он был бизнесменом, содержащим заведение, где распивали сакэ.

Для нас знание правдивой истории Рэй-Ки полезно потому, что оно может дать некоторое понимание о самом предмете Рэй-Ки. Заслуживающим доверия документом является эпитафия «Усуи-Сэнсей» в храме Бодхи (Токио), построенном учениками Сэнсея в 1927 году [14].

«Добродетель – это то, что вы обретаете через осознание и самосовершенствование, и большой заслугой является распространение полученных знаний для всеобщего блага. Великий основоположник должен обладать как большой добродетелью, так и большими заслугами. С такой позиции рассматривались все, кто вводил новую теорию или религию. Несомненно, Усуи-сэнсей – один из таких людей.

Он основал новый метод совершенствования тела и духа, основанный на универсальном Рэй-Ки. Огромное число людей из разных концов страны приходили к нему учиться целительству или за лечением.

Сэнсея нарекли Микао, а его писательским псевдонимом было имя Гёхан. Он родился в деревне Танья (Танья-мура) округа Ямагата (Ямагата-гун) префектуры Гифу (Гифу-кен). Одним из его предков был Цунетабе Чибэ – полководец конца эпохи Хейан, начала эпохи Камакура. Его отца звали Танеудзи, по прозвищу Удзаемон, его мать была из семьи Каваи.

Сэнсей родился 15-го августа 1865 года. Он с детства рос в трудных условиях, много учился и по способностям опережал своих сверстников.

Когда он вырос, то побывал в Европе и Америке, а также обучался в Китае. Он не был настолько удачлив в жизни, как того заслуживал, и часто жил в бедности, продолжая, однако, заниматься самосовершенствованием.

Однажды он начал пост на горе Кураяма. На 21-й день голодания он почувствовал мощное Рэй-Ки над своей головой, достиг просветления и обрел способность исцелять с помощью Рэй-Ки. Когда он испытал эту способность на себе и своей семье, то получил немедленный результат. Сэнсей захотел „распространить эту силу, чтобы разделить радость с как можно большим количеством людей, вместо того чтобы сделать из этого семейный секрет“. В апреле 1922 года он переехал в Аяма-Харадзюки (Токио) и основал школу для распространения и совершенствования Рэй-Ки. Люди приходили к нему отовсюду, чтобы просить наставлений и лечения, образовывались длинные очереди.

В сентябре 1923 года в районе Канто произошло сильное землетрясение и вспыхнули огромные пожары. Пострадало много людей. Сэнсей день за днем лечил пострадавших. Он спас бесчисленное количество людей. Таково краткое описание его работы в районе этого бедствия.

В феврале 1925 года он переехал в Накано и расширил свой учебный зал. К тому времени он уже обладал широкой известностью, так что его приглашали по всей стране. Он посетил Куре, Хиросиму, Саге, а затем Фукуяму. В 1926 году он умер от болезни в фукуямской гостинице.

Мастер был человеком великодушным, скромным и верующим, крупного телосложения, с постоянной улыбкой на губах. Когда он работал над чем-то, то был настойчив, терпелив и аккуратен. Это был разносторонний человек, который любил читать. Сэнсей обладал полным знанием истории, медицины, буддизма и христианства, магии, физиогномики и т. д. Очевидно, что все его знания были следствием его самосовершенствования, и именно самосовершенствование было ключом к обретению целительной силы Рэй-Ки.

Основной целью Рэй-Ки является не только излечение от болезни, но и поддержание здоровья тела и духа, ощущение радости жизни. Этому помогает следование в повседневной жизни наставлениям императора Мэйдзи, в особенности пяти основным принципам, которые очень важны для самосовершенствования и известны с давних пор.

1. Именно сегодня не гневайся.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Будь исполнен благодарности.
4. Посвящай себя полностью работе.

5. Будь добр к людям.

Сэнсей считал их приносящей *счастье техникой и чудесным целительным средством*. То, что Вы должны сделать, – это сесть прямо, сложить руки и повторять принципы. Поступая так ежедневно, Вы обретете чистый и здоровый дух, что отразится и в Вашей повседневной жизни.

В наше время жизнь непредсказуемо меняется, и, соответственно, меняется мировоззрение людей. И если Рэй-Ки получит широкое распространение, то в будущем сможет спасти людей от аморальности. Оно никогда не будет лишь средством избавления от болезней.

Сэнсей подготовил более 2000 учеников. Несмотря на уход Сэнсея, Рэй-Ки будет широко распространено и существовать в веках. Как замечательно, что Сэнсей свободно делился тем, что обрел в процессе самосовершенствования.

Его ученики решили установить монумент в могильном сквере храма Бодхи. Мы глубоко чтим работу Сэнсея и имели честь кратко описать его жизнь. Мы верим, что он сам и его дела будут признаны во все времена».

Февраль 1927. Написал Джусабуру Уишида, контр-адмирал.

Редактировал Масаюки Окада, доктор литературы

Жизненный поиск и просветление на горе Кураяма

Усуи-сэнсей много учился и путешествовал, побывав в странах Запада и несколько раз – в Китае. Он имел опыт работы прислугой, офисным клерком, промышленником, репортером, секретарем политика, миссионером. Говорят, что он был даже надсмотрщиком за осужденными и телохранителем.

Но главным для него были духовные искания, в результате которых он пришел к выводу, что *«основная цель в жизни – признать свою судьбу и жить в мире»*. Это означает: *«Знай свою судьбу и прими её, сохраняй спокойствие ума и не беспокойся»*. Судьба предписывается силами, которые Вы не в состоянии контролировать, поэтому *«необходимо делать все, что в Ваших силах, и успокоить ум, зная, что остальное – в руках Провидения»*. Это считается первым духовным пробуждением Усуи-сэнсея.

Первый этап пробуждения – интеллектуальный. На этой стадии «понимание Истины находится лишь в голове». Но истинное пробуждение – это интуитивное понимание Душой и полное единение с Истиной. Чтобы достичь этого состояния, Микао Усуи стал практиковать Дзен. Но трехлетние усилия не привели его ни к чему. Тогда он спросил своего наставника Дзен о пути достижения духовного пробуждения здесь и сейчас.

Наставник незамедлительно ответил: «Умри раз и навсегда». Получив такой совет, Усуи-сэнсей решил, что «это конец его жизни». Надеясь достичь просветления перед смертью, в марте 1922 года он отправился голодать на гору Кураяма. По истечении трех недель он ощутил сильный удар, как будто ему в голову ударила молния, и потерял сознание. При этом универсальное Рэй-Ки вошло в его тело и ум и соединилось с Рэй-Ки его тела. Тогда он почувствовал единение с Истиной, завершив таким образом свои поиски истинного пробуждения. Теперь он обрел способность находиться в состоянии полного самоотречения всегда и везде.

В апреле 1922 года Сэнсей основал общество Усуи Рэй-Ки Риохо. Он учил, что цель Рэй-Ки – не только совершенствование целительских способностей, но также сохранение здоровья, обретение счастья и процветания в доме, обществе и во всем мире.

История Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккаи

Достоверно известно, что Усуи-сэнсей дал настройки Рэй-Ки более чем двум тысячам человек. Шестнадцать из них прошли все три уровня посвящения: Шоден (начальный уровень), Окуден (глубокое постижение), Шинпиден (мистическое понимание). В настоящее время известны имена только трех из них:

Джузабуро Ушида (1865–1935), контр-адмирал;

Каничи Такетоми (1878–1960), контр-адмирал;

Чуджиро Хайаши (1879–1940), капитан.

Оба контр-адмирала впоследствии побывали председателями Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккаи, а через Чуджиро Хайаши Рэй-Ки попало на Запад.

Председатели Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккаи (Традиционное Рэй-Ки Риохо):

1^{ый} Президент – Микао Усуи (1865–1926)

2^{ой} Президент – Джузабуро Ушида (1865–1935)

3^{ий} Президент – Каничи Такетоми (1878–1960)

4^{ый} Президент – Ешихару Ватанабе

5^{ый} Президент – Хоичи Ванами (1883–1975)

6^{ой} Президент – Кимико Кояма (1906–1999)

7^{ой} Президент – Масаёши Кондох

Западное Рэй-Ки

Чуджиро Хайаши (1879–1940)

Хавайо Таката (1900–1980)

Распространение Рэй-Ки на запад

Чуджиро Хайаши получил уровень Шинпиден в 1925 году (возможно, он был последним Мастером, обученным самим Усуи). Следуя воле учителя, он открыл Рэй-Ки-клинику в Шинао-мати (Токио). В клинике было восемь лечебных столов и шестнадцать Рэй-Ки-практикующих. В лечении каждого пациента принимали участие двое целителей. После смерти Усуи-сэнсея Хайаши-сэнсей покинул Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккаи и учредил свою школу Хайаши Рэй-Ки Кэнкью-кай, основанную на Усуи Шики Рэй-Ки.



Чуджиро Хайаши

В 1935 г. американке японского происхождения Хавайо Таката был поставлен диагноз, что она неизлечимо больна. Приехав в Японию, она попала в клинику Хайаши-сэнсея, где через десять месяцев полностью излечилась. Она осталась в клинике и проработала там один год в качестве ученицы Хайаши-сэнсея. Когда в 1938 году Хайаши-сэнсей приезжал на Гавайи, Хавайо Таката получила уровень Шинпиден и открыла свою собственную клинику. В основном она занималась лечением, и только последние несколько лет перед своей смертью стала делать мастерские настройки. За это время она подготовила 22 мастера, способных преподавать Рэй-Ки.



Хавайо Таката

После смерти Такаты эти мастера образовали две группы. Одна из них – Международный Альянс Рэй-Ки, основанный в 1981 году мастером Филис Фурумото – внучкой Таката-сэнсей. И другая – Сообщество Техники Сияния, основанное в 1982 году Барбарой Рэй. Это были две наиболее крупные организации. В настоящее время существует множество других объединений.

До недавнего времени Рэй-Ки, как это ни странно, практически не было известно в Японии. Дело в том, что основанное Усуи общество Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккай – это весьма закры-

тая организация (приблизительно из 300 человек), попасть в которую без рекомендаций невозможно, где заботятся о чистоте традиций и не пропагандируют Рэй-Ки.

В связи с этой закрытостью Рэй-Ки в Японии было практически не известно. Например, Франк Арджава Петтер, уже живя в Японии, ездил получать Рэй-Ки к своему брату в Германию. Вернувшись после этого обучения в Японию, он стал расспрашивать японцев о Рэй-Ки. Оказалось, что никто не только ничего не знает, но и не хочет об этом говорить. Дело было в том, что иероглиф «Рэй» (как и многие другие) неоднозначен и имеет несколько толкований, одно из которых «мистический, оккультный». Таким образом, японцы понимали слово «Рэй-Ки» как «оккультная энергия», или «энергия, связанная с Духами». Естественно, никто не проявлял желания обсуждать столь скользкую тему.

В начале 80-х годов Рэй-Ки стало быстро распространяться по странам Запада вместе с движением Нью Эйдж, и в конце 80-х было завезено в Японию в качестве «нового» метода целительства. Процесс «возвращения» Рэй-Ки на родину начался с того, что аккредитованная в Нью-Йорке японская журналистка Миеко Мицуи перевела и издала в Японии книгу Барбары Рэй «Фактор Рэй-Ки» под названием «Рэй-Ки Риохо». Впоследствии Мицуи стала сама проводить семинары в Японии как сертифицированный преподаватель Западного Рэй-Ки.

Отличия между Японским и Западным подходом в Рэй-Ки

В результате разных путей развития и различных культурных традиций в подходах Западного и Японского Рэй-Ки образовались существенные «разночтения».

1. Традиционные мастера очень следят за «чистотой» истинной передачи и сохранением традиции. На Западе же появились десятки, если уже не сотни, «Рэй-Ки-подобных» систем.

2. В Японии Рэй-Ки – в основном система духовного развития, на Западе – скорее лечебная или даже бизнес.

3. Сердцем системы японского Рэй-Ки являются пять принципов. На Западе эти принципы, разумеется, всем известны, но особый акцент на них не делается.

4. Для японцев символы Рэй-Ки (используемые, начиная со второй ступени обучения, на Западе) – это не более чем известные всем иероглифы. Они считаются не имеющими большого значения и требуются только для учеников, которые плохо чувствуют энергию. Значительно более важным является ощущение энергий, с которыми эти символы связаны. На Западе до недавних пор символы считались священными и секретными.

5. Традиционное Рэй-Ки – очень простая система. На Западе в различные системы добавлено уже несколько сотен символов и дополнительных техник, хотя понятно, что сила системы в ее простоте, а символы и техники – это не более чем инструменты.

6. Восточное Рэй-Ки – это система регулярного многолетнего обучения. На каждой встрече происходят занятия Ки-Ко, и мастер дает повторные (или поддерживающие) посвящения ученикам, что очень способствует развитию их мастерства. Получение даже второй (не говоря о третьей) ступени считается невозможным до достижения адептом определенного духовного и энергетического уровня. На Западе принято считать Рэй-Ки системой «одного посвящения», действующей по принципу американского мультсериала «Чудеса на виражах»: «заплати и лети».

7. Японские мастера предполагают, что Рэй-Ки – это в первую очередь система для себя («врачу, излечися сам»), а не для мгновенного излечения всего мира. На Западе человек, получив Рэй-Ки, сразу стремится быстренько полечить кого-нибудь.

8. Целительство в традиционном Рэй-Ки «интуитивно», т. е. Усуи учил для определения позиций рук в процессе лечения следовать своим ощущениям, своей интуиции. Доверие к своим чувствам, к своим рукам значительно повышает эффективность лечения, потому что

сразу начинают лечить именно то, что нужно, не тратя время на «обслуживание» всего тела пациента. Однако такой подход требует длительного времени для развития тонкой чувствительности. Западный подход более логичен и рационален. Не требуется никакой «внутренней мудрости», вместо нее работает система – набор позиций рук, предусматривающий «полномасштабное» лечение. Такой подход также очень хорош, но менее точен и требует большего времени.

Отметим, что Путь, который каждый выбирает для себя, не может быть правильным или неправильным. Каждый мастер Рэй-Ки использует восточную или западную традицию (или их сочетание) согласно своему пониманию.

Рэй-Ки и деньги

Плата за Рэй-Ки – вопрос, который постоянно обсуждается в Западном Рэй-Ки. Мнения варьируются от «Как за это можно платить?» до говорящей самой за себя цены 10.000 \$ (согласно преданию, именно столько заплатила г-жа Таката, для чего ей пришлось продать дом) за мастерскую ступень. При этом каждая сторона выдвигает очень убедительные аргументы.

- Вариация бесплатная. Как можно брать деньги за Вселенскую энергию, которая не принадлежит никому или принадлежит всем? Как можно лишать доступа к ней людей, у которых нет денег?

- Вариация очень дорогая. То, что получено даром, никак не ценится. Вот Микао Усуи лечил нищих бесплатно, а они все равно возвращались к прежней жизни. Нет, платить, и платить дорого, чтобы оценили, чтобы был энергообмен (и Рэй-Ки, и деньги – это энергия). Чтобы сохранялось Вселенское равновесие (правильный энергообмен между отдачей и получением), чтобы ученик не оставался должен мастеру, чтобы сохранялся баланс в отношениях ученик – учитель.

Чтобы ответить на этот вопрос, люди даже создают новые Рэй-Ки-системы. Например, есть система Стефани Брейл, которая прямо так и называется Reiki Money (Рэй-Ки деньги). В ней в качестве символов используются символ доллара, евро, «золотая пирамида», «магнит для денег».

Все это разные подходы, каждый из которых, несомненно, имеет рациональное зерно. Но самым здравым из всех известных авторам подходов кажется подход Винсента Амадора, изложенный им в книге «Reiki Plain And Simple» (к сожалению, нет «бумажного» варианта этой прекрасной книги и она доступна только в электронном виде).

Там он пишет примерно так: «Отношения „ученик – учитель“ в Рэй-Ки и так прекрасно сбалансированы. Поэтому все просто: если Вы нуждаетесь в деньгах – берите плату, как за любую работу; если хотите – обучайте бесплатно. Вот и все».

Структура Рэй-Ки

Однако вернемся к традиционному Рэй-Ки, для чего попытаемся описать структуру этой прекрасной системы.

«Карта» традиционного Рэй-Ки

Раздел системы	Компоненты раздела
Духовная часть системы	Пять принципов Рэй-Ки
	Размышления над стихами императора Мэйдзи
Ци-Гун (в японских терминах «Ки-Ко»)	Дословный перевод слова «Ци-Гун» — «Работа с энергией». В Рэй-Ки используется Ци-Гун под названием Хатсу-Рэй-Хо, который, в свою очередь, состоит из четырех частей
	1. Кенуоку («Сухое купание»). Аналог погружения в водопад. Предназначено для очищения тела и души
	2. Гассё («Соединение рук»). Полный аналог трех урегулирований (тела, дыхания и ума) в Ци-Гун

<p>Ци-Гун (в японских терминах «Ки-Ко»)</p>	<p>3. Дзёсин-Кокю-Хо («Дыхание для очищения духа») 4. Сейшин Тоитсу («Концентрация»).</p> <p>Техники 3 и 4 предназначены для обмена энергией (в данном случае Рэй-Ки) со Вселенной. Такие техники в самых разных вариациях есть в любом Ци-Гун высшего уровня</p>
	<p>Рэй-Ки Ундо. Свободное движение расслабленного тела в потоке Рэй-Ки (Ци-Гун «произвольных движений»)</p>
<p>Развитие интуиции для лечения</p>	<p>Бьо-Сен (Бьо — болезнь, Сен — линия). Способность определять источник болезни на основании ощущений в ладонях</p>
	<p>Рэй-Дзи-Хо (указание энергии Рэй-Ки). Техника развития интуиции. Служит для того, чтобы научиться позволять Рэй-Ки направлять руки к местам, требующим лечения. Освоение ее возможно только при условии очень хорошего владения Бьо-Сен</p>
<p>Непосредственно лечение</p>	<p>Гёси-Хо. Лечение глазами</p>
	<p>Кокю-Хо. Лечение дыханием</p>
	<p>Тандэн Тирё. Лечение Тандэн</p>
	<p>Гэдоку-Хо. Детоксикация</p>
	<p>Хэссо Тирё. Лечение пупка</p>
	<p>Бёгэн Тирё. Лечение источника болезни</p>
	<p>Гэнэцу-Хо. Избавление от лихорадки</p>
	<p>Хансин Тирё. Лечение половины тела</p>

Непосредственно лечение	Хансин Кокэцу. Техника «замены крови»
	Энкаку Тирё. Дистанционное лечение
	Сэйхэки Тирё (Нентацу-Хо). Лечение дурных привычек
Групповая работа с Рэй-Ки	Рэй-Ки Маваси. «Круг Рэй-Ки»
	Сю-Чу Рэй-Ки. Концентрация потока Рэй-Ки для одного пациента
Лечение (очищение) предметов	Дзака-Кири Дзёка-Хо. Лечение (очищение от негативной энергии) неодушевленных предметов

Примечание: Тандэн (кит. аналог – «Дань-Тянь») – это область в середине низа живота.

При таком «раскладе» система кажется на диво логичной.

- Вначале духовная практика, без которой невозможно никакое движение дальше.
- Затем следует работа с Рэй-Ки (Ци-Гун), при которой движение энергии происходит под контролем ума.
- Когда энергия запущена и тело расслаблено, оно приходит в состояние самопроизвольного оздоравливающего движения на потоке Рэй-Ки.

Все это вместе исцеляет дух, ум, энергию и тело практикующего.

Только после этого, когда выполнено базовое требование «врачу, исцелился сам», человек может приступать к непосредственному лечению других людей, делая это сам или в группе.

Именно такими блоками (духовная часть, Ци-Гун, движение в Потоке, развитие интуиции для лечения, непосредственно лечение, групповая работа с Рэй-Ки, очищение предметов) мы и будем рассматривать методы Рэй-Ки.

Духовная часть системы

«Заниматься духовной практикой – все равно что пытаться наполнить водой решето».

Для медитации на занятиях Рэй-Ки, для приведения ума в состояние покоя и созерцания в Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккаи используют 125 стихов императора Мэйдзи. Эти стихи, называемые «гёсэй», написаны в форме «вака» или «танка»: пять слогов в первой строке, семь – во второй, пять – в третьей, семь – в четвертой и семь – в пятой. «Гёсэй» переводится как «вака», созданные императором. Стихи (см. приложение 1) были отобраны еще самим Усуи.

В качестве духовной основы своей системы Усуи выбрал принципы императора Мэйдзи, которые назвал *приносящей счастье техникой и чудесным целительным средством*.

Именно сейчас не беспокойся.

Именно сейчас не гневайся.

Будь за все благодарен.

Трудись честно.

Будь добр к людям.

口	心	朝	業	心	今	萬	招	改心
に	に	夕	を	配	日	病	福	善身
唱	念	合	は	す	丈	の	の	白
へ	じ	掌	げ	な	け	靈	秘	井
よ		して	め	感	は	薬	法	靈
			人	謝	怒			氣
			に	し	る			療
			親	て	な			法
			切					教
			に					義

Краткое толкование принципов (Принципы императора Мэйдзи предваряются его же стихами)

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

1. *Именно сейчас не беспокойся.* Чтобы действительно не беспокоиться, следует спокойно делать то, что должно в данный момент («делай, что должен, и будь, что будет»). Умение не беспокоиться означает, что человек избавился от ненужных забот и опасений, что он научился полностью доверять Вселенной. Верно и обратное. Если дух человека «объединился» со Вселенной, он автоматически перестает беспокоиться: «Что может обеспокоить человека величиной со Вселенную?»

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

2. *Именно сейчас не гневайся.* Эмоции – один из главных факторов, формирующих судьбу. Такие эмоции, как гнев, недовольство и ненависть, разрушают личность. Кроме того, они исключительно «энергоемки» и приводят к энергозатратам, компенсировать которые невозможно никакой энергетической практикой. Часто гневающийся человек напоминает «пробитый» аккумулятор: сколько его не заряжай, он все равно разряжается очень быстро.

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

3. *Будь за все благодарен.* Следует быть благодарным за все, что случается в жизни, как за урок. Выполнение этого принципа помогает понимать и преодолевать тяжелые ситуации, забывая о неприятностях и не жалуясь.

Благодарность рождает благодарность, повышает уровень духовных вибраций и соединяет человека с Божественной энергией.

Вообще, благодарным надо быть уже за возможность родиться и жить человеком. Когда люди «забывают» быть счастливыми и благодарными, они теряют правильное понимание

жизни. Человек, лишенный чувства благодарности, кажется таким же калекой, как человек, лишенный, например, руки или ноги.

Для человека же, имеющего возможность работать с Рэй-Ки и получать от этого ежедневную пользу, благодарность становится естественным состоянием.

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

4. *Трудись честно.* Следует упорно трудиться и обучаться, постоянно используя Рэй-Ки. Вообще, люди учатся не только путем формального обучения, как в школе или университете. Намного более серьезное обучение происходит через каждодневную жизнь, работу, взаимодействие с другими людьми и духовную практику, в том числе и через работу с Рэй-Ки.

Сосна в снегу
Когда снег собирается
На слабых ветках
Сосны,
Подойди ближе
И смахни его.

5. *Будь добр к людям.* В масштабах Вселенной нет никакого различия между самим собой и другими. «Быть добрым к другим» – то же самое, что быть добрым к себе. Здесь работает принцип: «Желаешь другому – желаешь себе».

Доброта может быть развита естественно через практику Рэй-Ки, которая является практикой любви.

Скорее всего, это и есть самый важный и всеобщий принцип. Например, иудаизм – очень трудная в выполнении религия в связи с тем, что в Торе есть целых 613 правил (365 запрещающих и 248 повелительных), которые должен выполнять правоверный иудей для того, чтобы связать свою душу со Всевышним. Однако первые 612 предписаний – это не более чем сумма частных, предназначенных для подготовки человека к выполнению последней, главной заповеди. Что это за 613-я заповедь, догадаться не трудно: «Возлюби ближнего, как самого себя». По этому поводу есть притча.

К мудрецу Гилелю пришел нетерпеливый юноша с просьбой: «Научи меня всей Торе, пока я стою на одной ноге». И ответил ему Гилель: «Все, что ненавистно тебе, не делай своему товарищу („Возлюби ближнего своего, как самого себя“). А остальное – лишь пояснения, иди и учи».

И мы можем сформулировать так же кратко. Главное в Рэй-Ки – это принципы (особенно пятый). А все остальное – лишь комментарии и дополнения.

Легко заметить, что принципы Рэй-Ки четко коррелируют с другими общеизвестными наборами морально-этических установок (не убивать, не красть, не прелюбодействовать и т. д.). Отличие в том, что обычно даются прямые «внешние» директивы – что делать и чего не делать. Принципы Рэй-Ки построены более внутренним образом, они не столько говорят о том, что нужно делать, сколько о том, какие чувства нужно испытывать (благодарность, любовь

к другим людям) и каких избегать (гнев, беспокойство). Вследствие этого выполнение «внешних» заповедей происходит как бы само собой (например, выполнение принципа «будь добр ко всем» обеспечивает автоматическое выполнение заповедей «не убий», «не укради»; избавление от беспокойства требует безусловного отказа от лжи и т. д.).

Реализовать эти принципы непросто, но вполне возможно, так как люди для каждого случая сами «подбирают» чувства, эмоции, их уровень и степень выраженности. Например, человек будет «использовать» совсем разные чувства, если его любимую вазу разобьет маленький ребенок, взрослый или его девяностолетняя бабушка. Наверное, для малыша или бабушки он «выберет» меньше гнева, а больше сострадания и понимания. То есть эмоции и чувства – это вполне управляемые вещи. Дело лишь, как всегда, в намерении.

Кроме того, Рэй-Ки дает силу для выполнения этих принципов. К примеру, быть добрым к окружающим можно, просто леча их. Кстати, лечить кого-то – хороший способ перестать беспокоиться самому, т. к. Рэй-Ки, проходя через голову, хорошо успокаивает и тормозит лишние мысли. Потребности красть тоже не может возникнуть, ибо Рэй-Ки обычно тем или иным способом обеспечивает прожиточный минимум.

Существует старинное китайское правило: «Без Дэ не движется Ци, а без обильной Ци трудно достичь Дэ». Таким образом, прогресс в Рэй-Ки невозможен вне чистой морали (благотворности) Дэ. Рэй-Ки же, в свою очередь, обеспечивает поддержку тому, кто соблюдает моральные принципы.

В качестве дополнительной иллюстрации (чтобы показать, что все «правильные правила» повсюду одинаковы) приведем **«Семь Духовных Принципов Вселенной»** системы Джох-Рэй (Очищение Духа).

1. Порядок. Все в природе происходит в соответствии с этим принципом. Например, это четыре сезона, следующие в точном порядке год за годом, или неизменный цикл рождения, роста и смерти. Осознание этого помогает жить в гармонии с окружающей миром, не беспокоясь и не суетясь. В этом случае человек позволяет всему происходить своим чередом, гладко и естественно, по законам Вселенной. При таком подходе для всего и всегда находится правильное время и место.

2. Благодарность. Этот принцип слово в слово совпадает с третьим принципом Рэй-Ки, рассмотренным ранее.

3. Очищение. Отрицательные мысли, слова и действия создают «загрязнения» в «духовном» теле человека. Накапливаясь и уплотняясь, в дальнейшем они отравляют и физическое тело. Когда загрязнение достигает некоторого критического значения, происходит естественное очищение, которое может проявляться как умственная, эмоциональная или физическая болезнь, а также принимать форму материальных потерь или бедствий. Когда «духовное» тело очищено, физические токсины распадаются и выводятся из тела, естественно восстанавливаются здоровье и гармония. Знание этого принципа помогает быть благодарным за болезни, которые чистят организм, дает возможность осознать причину несчастий, конфликтов и материальных потерь.

4. Духовное подобие. Подобное притягивает подобное. То есть болезни и неудачи, которые случаются с человеком, соответствуют его духовному уровню и прошлым действиям. Каждый человек для своего духовного роста получает жизненный опыт, соответствующий его уровню, и рождается в семье такого духовного развития, которое позволяет ему духовно прогрессировать. Знание этого помогает быть благодарным родителям и членам семьи за преподанные уроки.

5. Причина и Следствие. Каждое действие имеет результат: «Что посеешь, то и пожнешь». Этот принцип позволяет осознать крайнюю необходимость достойного образа жизни и понять важность следующего, 6-го принципа.

6. Вначале духовное, затем физическое. Все, что происходит в физическом мире, – отражение того, что уже произошло в духовном мире, в нашем сознании. Поэтому мысль, намерение – это первичный компонент всего происходящего. То есть каждая мысль имеет результат, не говоря уже о действии. Понимание этого принципа помогает осознать, что все происходящее – материальный результат духовной причины.

7. Единство духовного и физического. Единство духовного и физического тел производит энергию жизни. Без духа физическое тело безжизненно, а без тела дух не имеет «средства передвижения» в физическом мире («тело – это фаэтон, в котором душа путешествует по жизни»). Все происходящее на духовном уровне отражается на физическом, и наоборот. Поэтому необходимо равно «уважать» свои дух и тело.

Принципы Рэй-Ки нужно повторять ежедневно утром и вечером. Они дают ощущение «здесь и сейчас», приводят в гармонию с собой и окружающим миром. То, насколько человек живет «здесь и сейчас», определяет, как он умеет пользоваться жизнью и быть счастливым каждый ее момент, насколько успешной будет его реализация и сможет ли он выполнить свою жизненную задачу и научиться полноценно и счастливо жить каждый момент.

Для того чтобы облегчить работу с принципами, нужно помнить, что их выполнение просто выгодно (хотя зачастую кажется, что это совсем не так). По этому поводу есть блестящий рассказ [13] под названием «Обычай раздавать лучшие семена кукурузы».

У одного фермера, чья кукуруза постоянно занимала призовые места на сельскохозяйственной выставке штата, была привычка раздавать семена лучшей кукурузы всем фермерам в округе. Его спросили, почему он так поступает. Фермер ответил: «Все дело в личном интересе. Ветер разносит пыльцу с одного поля на другое. Если у моих соседей будет плохая кукуруза, то перекрестное опыление снизит качество моей собственной. Вот почему я кровно заинтересован в том, чтобы у моих соседей была лучшая кукуруза».

Резюме к этому рассказу следующее: *«Все, что Вы даете другим, Вы даете самому себе».*

В заключение отметим, что пять принципов, несомненно, – главнейшая часть системы, по сравнению с которой все остальное – второстепенно. Если человек просто следует им, даже не получая никаких посвящений, подключений к энергии и т. п., он все равно находится на правильном пути – пути высокой морали и достойной жизни.

Хотя с энергией, конечно, лучше, легче и быстрее.

Использование методов Ци-Гун в Рэй-Ки

Этот раздел мы условно разделим на следующие части:

- Непосредственно Ци-Гун (или Хатсу-Рэй-Хо), в котором наличествуют все компоненты, присущие в том или ином виде любому Ци-Гун высшего уровня;
- Очищение тела и души (Кенуоку);
- Медитация для урегулирования ума, дыхания и тела (Гассё);
- Обмен энергией со Вселенной (Дзёсин-Кокю-Хо и Сейшин Тоитсу);
- Ци-Гун «произвольных движений» (Рэй-Ки Ундо или Рэй-Ки-движение);
- Развитие интуиции для лечения;
- Определение места болезни (Бё-Сен);
- Указание энергии Рэй-Ки (Рэй-Дзи).

Хатсу-Рэй-Хо

«Хатсу» – «производить что-либо», «Рэй» – «Дух», «Хо» – «метод, лечение, путь». Все вместе можно перевести как «Духовный путь» или «Исцеление духа». Этот Ци-Гун (Ки-Ко) используется в Усуи Рэй-Ки Риохо Гаккай, чтобы очистить себя и повысить способность проводить Рэй-Ки. Представляет собой средство для эмоционального и физического исцеления, наполняющее человека энергией, светом и любовью.

Ниже приведена простейшая модификация этой практики, состоящая из четырех частей.

I. Кенуоку («Сухое купание»)

Предназначено для очищения тела и души. Это аналог погружения в водопад, который считался местом обитания многих божеств. С практической точки зрения очевидно, что ледяной поток воды, падающий с высоты на точку Бай-Хуэй, расположенную на макушке, активизирует движение энергии в организме.

Устремляющиеся вверх скалы воплощают светлое начало мироздания, Ян, а низвергающаяся вниз вода – темное начало, Инь. Обрушивающийся вниз поток таит в себе важную тайну: оставаясь неизменным по форме, он постоянно изменяется внутренне – вода в нём никогда не бывает той же самой.

Поэтому в древней Японии купание (медитация) под водопадом было практикой, которая применялась в том числе и для того, чтобы помочь человеку достичь просветления.

Процедура купания под ледяной водой была под силу далеко не каждому, поэтому существует более щадящий вариант этой практики: с мантрами на голову выливают несколько ведер холодной воды. При отсутствии воды используют «сухую воду» (соль, предпочтительно морскую), в которой как бы «омываются», высыпая её на себя.

По этому же принципу построено и «сухое купание» в Рэй-Ки, только в нем вместо воды или соли применяется значительно более сильное средство – мысль.

Как и другие простые физические действия, выполняемые с осознанием, «сухое купание» помогает вернуться в состояние «здесь и сейчас», отделиться от забот и посторонних мыслей. Отметим, что в этой технике (как и во всех остальных) физическое движение играет вспомогательную роль. Главное – это представить, что тело и дух действительно очищаются.

Выполнение:

1. Провести ладонью правой руки от левой ключицы через грудную клетку и солнечное сплетение вниз к правому бедру.
 2. Повторить эту процедуру с другой стороны.
 3. Провести правой ладонью от левого плеча по внешней стороне левой руки вниз до кончиков пальцев. Левая рука при этом практически прямая.
 4. Повторить эту процедуру с другой стороны.
- Так можно проделать несколько раз.

II. Гассё

(«Две руки, идущие вместе»)

Служит для накопления энергии и приведения ума в состояние покоя. Заниматься желательно каждый день утром или вечером, примерно по полчаса.

Выполнение:

1. Сесть в позу лотоса или полулотоса (если не получается, то просто сесть на стул). Спина прямая. Чтобы удержать энергию внутри себя, глаза лучше держать закрытыми.
2. Дыхание спокойное, не нужно его никак регулировать. Пусть воздух сам входит в тело.
3. Успокоить ум. Если возникают какие-то мысли, то просто наблюдать за ними, не подерживая их, и тогда они уйдут.
4. Соединить ладони перед грудью и пригласить Поток Рэй-Ки.
5. Внимание сконцентрировать на точке касания средних пальцев и постараться забыть обо всем.

III. Дзёсин-Кокю-Хо

(«Дыхание для очищения духа»)

Эта техника учит осознанно набирать энергию в тело и потом выпускать ее в нужном направлении.

Выполнение:

1. Сосредоточить внимание на Тандэн и расслабиться.
2. На вдохе представить, что Рэй-Ки входит через темя, заполняет все тело и сосредотчивается в Тандэн.
3. На выдохе представлять, что свет, заполнивший тело, выходит через кожу наружу в бесконечность во всех направлениях. Можно «выдыхать» не через все тело, а через произвольную его область (например, через руки или ноги).

Эта методика увеличивает способность работать с Рэй-Ки, помогает почувствовать себя «полым бамбуком» (чистым каналом энергии). Дает возможность понять, что Рэй-Ки не принадлежит нам, что это всеобщая сила, благодаря которой все существует.

Помогает объединиться с космической энергией, т. е. выполнить основную задачу при работе с Рэй-Ки: самому стать Рэй-Ки, самому стать Поток.

IV. Сейшин Тоитсу

(«Концентрация»)

Представляет собой «дыхание через ладони».

Выполнение:

1. Соединить ладони перед грудью и расслабиться.
2. Сосредоточить внимание на Тандэн.
3. На вдохе представить, что свет Рэй-Ки течет через ладони, руки, по центральному каналу в Тандэн, наполняя его.
4. На выдохе представлять, что свет, накопленный в Тандэн, излучается наружу через ладони.

Рэй-Ки Ундо (Рэй-Ки движение)

Эта техника Микао Усуи выполняется сидя или стоя и очень напоминает многие цигунские практики (Ци-Гун «произвольных движений»).

Суть подобных методов Ци-Гун в том, что циркуляция достаточного количества энергии вызывает самопроизвольные движения тела, конечностей и внутренних органов. Такое движение возникает из покоя за счет наличия в организме парных противоположностей – Инь и Ян. При этом Инь и Ян «успокаиваются» и уравниваются, пробиваются энергетические каналы, регулируется ток Ци и крови.

Также происходит «усмирение» пяти видов эмоций (печали, беспокойства, страха, радости и гнева), что позволяет предупреждать болезни, продлевать жизнь, повышать интеллектуальные способности.

Непосредственное выполнение заключается в следующем. Человек приглашает Рэй-Ки и открывает ему себя, сосредоточиваясь на ощущении энергии, расслабившись и «слушая» свое тело. Если тело «отпустить», то весьма вероятно, что оно может начать двигаться. Тогда необходимо полностью отдаться этому движению, не контролируя его разумом. Движения могут быть самые разнообразные. Обычно сильно двигается позвоночник. Во время этих движений происходит работа с блоками в физическом теле, дается выход негативной энергии.

Для достижения ощутимого эффекта рекомендуется проделывать эти упражнения каждый день в течение минимум трех месяцев.

Можно использовать в качестве группового или парного лечения. При этом руки кладут на плечи партнерам.

Развитие интуиции для лечения

Бьо-Сен (Бьо – болезнь, Сен – линия)

Бьо-Сен – это способность определять источник болезни на основании ощущений, появляющихся в руках. Эти ощущения называются Хибики (отклик). Они индивидуальны у каждого «лекаря» и различаются в зависимости от вида и серьезности болезни. Это могут быть: чувство движения, пульсации, покалывания, мурашки, пощипывание, болевые ощущения, онемение, жар, холод, щекотание, подрагивание и т. д. Это то, что в Ци-Гун называется чувством Ци.

На основе Хибики можно учиться делать выводы о причинах болезни, ее состоянии и даже времени, необходимом для лечения.

Бьо-Сен всегда имеет место, когда человек болеет (даже если он сам не знает о болезни). На основании Бьо-Сен можно начинать лечить болезнь за несколько дней до ее проявления.

Бью-Сен можно обнаружить как непосредственно в неблагополучных местах, так и в совсем других областях. Например, Бью-Сен при желудочных болезнях часто ощущается в области лба; при глистах – в области носа; при расстройствах печени – в глазах и т. д.

Пока руки не настолько чувствительны, чтобы почувствовать Бью-Сен, можно использовать 5 положений рук для головы традиции Усуи и /или основные позиции рук западного Рэй-Ки. Есть также книга «Руководство по методу исцеления», написанная самим Усуи для тех, кто еще не выработал Бью-Сен (фрагмент из него приведен в приложении 2).

После появления Бью-Сен лечение осуществляется следующим образом:

1. Просканировать руками все тело, задерживая руки там, где чувствуется сильное Хибики или ощущения боли, жара, холода, вибраций или онемение (обычно это место отличается от того, где находится физический симптом). Чтобы понять ощущения, требуется немалый опыт.

2. Лечить это место. Хибики будет постепенно усиливаться, пока не достигнет максимума, и после этого начнет слабеть. Это – один цикл ощущений. Нужно держать руки, пока не пройдет хотя бы один цикл. Если продолжать дальше, то с каждым циклом максимум Хибики будет уменьшаться.

3. Найти руками следующее Бью-Сен и повторить процедуру.

4. В общем случае (когда достаточно времени) процесс заканчивается, если больше не осталось мест с Хибики. При самолечении это обычно происходит, когда руки опускаются до уровня колен.

Комментарий: Способность к Бью-Сен зависит от изначальных энергетических возможностей и различна для каждого.

Рэй-Дзи (указание энергии Рэй-Ки)

Эта техника учит развитию интуиции. Служит для того, чтобы научиться позволять Рэй-Ки направлять руки к местам, требующим лечения. Освоение ее возможно только при условии очень хорошего владения Бью-Сен.

Выполнение:

1. Попросить Рэй-Ки направить руки к месту наибольшей потребности на теле пациента (или собственном теле, если это самолечение).

2. Позволить своим рукам спонтанно двигаться к искомому месту. Руки при этом могут касаться тела или двигаться на некотором удалении.

3. Почувствовав руками Хибики, лечить это место, пока не пройдет хотя бы один цикл ощущений (см. выше Бью-Сен).

4. Так повторять, пока Рэй-Ки не перестанет направлять руки к определенным местам.

Лечение

Лекарство
Вместо того
Чтобы покупать
Огромное количество
Лекарств,
Лучше позаботиться
О своем теле.

Император Мэйдзи

Общие принципы

Важнейшее благо Рэй-Ки – это возможность лечить себя и своих близких. Исцеление может происходить на энергетическом и духовном уровнях. Энергетическое лечение помогает устранению расстройств тела и ума, а духовное дает полное выздоровление через подключение к универсальному сознанию.

На Востоке болезнь воспринимается как урок, необходимый для духовного роста человека, как сигнал к перемене образа жизни, к необходимым внутренним преобразованиям, к любви, прощению и покаянию. Если урок не будет понят и пациент не изменит своего отношения к жизни, вскоре может возникнуть другое расстройство. Организм человека рассматривается как сад, требующий постоянного ухода. В роли садовника выступает сам «хозяин организма» (больше никому). В точности, как у Ильфа и Петрова: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». В этом случае лечение требуется значительно реже.

В Западной традиции подход к человеческому телу механистический, как к автомобилю, который беспощадно эксплуатируют от одного ремонта до другого. Заболев, человек идет к врачу и вверяет ему свое здоровье, «ремонт» своего организма. Как с поломанной машиной, которую тащат в мастерскую к доверенному автомеханику – он специалист, ему виднее.

Несомненно, врач – исключительно почитаемая персона и его рекомендации необходимо выполнять. Однако, кроме того, больной должен взять на себя ответственность за свое исцеление, понять, что никто не сможет ему помочь или вылечить, если он не примет непоколебимое решение исцелить свои эмоциональные и физические недуги. Иногда и Рэй-Ки помогает осознать причины заболевания.

Тут еще раз отметим важнейший момент. никоим образом не следует ставить диагнозов, не отменять лекарств и врачебных рекомендаций. Рэй-Ки будет дополнять медицинское лечение.

Лечить с помощью Рэй-Ки очень просто. Тот, кто лечит, должен осознать, что он является всего лишь проводником Всеобщей Жизненной Силы Вселенной. Ему следует только пригласить Поток, возложить руки на больного с любовью, желанием помочь и полным доверием к безграничной мудрости источника целительной силы. Нужно расслабиться, прийти в состояние «здесь и сейчас», постараться самому стать Поток и просто наблюдать за происходящим. Чем меньше в процессе лечения будет участвовать сознание, тем более эффективным будет этот процесс. После завершения необходимо поблагодарить Рэй-Ки.

Лечение совершенно безопасно, т. к. в организм поступает столько Рэй-Ки, сколько необходимо и какого необходимо качества. Поток все сделает сам, его невозможно заставить рабо-

тать неподобающим образом. Это обеспечивает выполнение главного принципа врачевания – «не навреди».

Приступая к лечению, полезно помнить следующее.

- Нежелательно отказывать в получении Рэй-Ки другим людям. Здесь, похоже, действует принцип: «Сегодня ты отказываешь человеку, завтра кто-то другой отказывает тебе в чем-то другом».

- Лечить можно наложением рук, взглядом и дыханием, т. к. Рэй-Ки излучается всем телом, но лучше всего через руки, глаза и дыхание.

- Первое время лечение других людей может быть не слишком эффективно, т. к. поток, проходя через целителя, в основном будет лечить его самого. Отметим, что во время лечения кого-то поток воздействует в основном на те места, через которые он проходит к пациенту: голову, центральный канал и руки «лекаря». При получении Рэй-Ки от кого-то энергия в первую очередь воздействует на те места, куда накладываются руки, и только потом перераспределяется по всему телу (сильно зависит от способности тела пациента проводить Ци). Кроме того, если пациент сам имеет посвящение в Рэй-Ки, то во время лечения у него может начаться «энергетический резонанс», и пойдет дополнительный Поток.

- Во время лечения руками хорошо, если внимание «лекаря» находится в месте контакта его рук с телом пациента. Это важно по двум причинам. Во-первых, помогает сосредоточиться и находиться в состоянии «здесь и сейчас» (там, где руки). Во-вторых, гарантирует, что не будет задействована собственная энергия. Вообще-то, вероятность, что такое произойдет, практически нулевая, т. к. система изначально «настроена» так, что используется неисчерпаемая сила Рэй-Ки, а не весьма ограниченные возможности человека. Однако если человек очень хочет добиться результата в лечении, то может подключиться и его собственная Ци, что плохо как для больного, так и для «лекаря». В случае же, когда внимание находится на «стыке» «пациент – лекарь», оно делает протекание собственной энергии невозможной.

- Следует отказаться от намерения вылечить пациента, от заданной цели получить результат. Намерением должно стать просто желание делать Рэй-Ки. «Когда моешь чашку – мой чашку». Соответственно, когда лечишь – просто лечи, не привязывая себя к результату. Это будет прямой реализацией принципа недеяния «У-Вэй» (этот принцип очень наглядно демонстрируется в У-Шу – там вообще можно своими глазами увидеть, как «работает» китайская философия). В нашем случае человек ничего не делает. Просто накладывает руки на другого человека. Но в то же время делает – лечит. При этом, чем лучше он ничего не делает (меньше вмешивается в действие Потока), тем лучше происходит лечение, т. е. тем лучше он делает свою работу.

- Набор позиций не имеет значения. Можно накладывать руки последовательно на все тело или только на нужные участки. На Востоке основным считается лечение головы, т. к. там находится наибольшее количество активных точек. На Западе лечат всю поверхность тела. Рекомендованное время на одну позицию – не менее пяти минут. Но при выборе позиции и затрачиваемого на нее времени лучше всего следовать интуиции.

- Ни в коем случае не отменять медикаментозное лечение – лучше делать Рэй-Ки на лекарства.

- Пациент должен принять на себя ответственность за свое выздоровление, возможно, ему даже придется изменить свой подход к жизни. «Дух врача (совместно с духом пациента) должен победить дух болезни».

- Минимальное количество сеансов, после которого можно ожидать хоть какого-нибудь видимого улучшения (когда тело пациента «насытится» энергией и произойдет лечение скрытых вещей – причин, эмоций и т. д.) – 4 часовых сеанса. При тяжелых заболеваниях может быть намного (в десятки раз) больше.

- Перед лечением другого человека можно попросить, чтобы лечение проводилось одновременно и себе (обычно это так и бывает, даже без дополнительных просьб).

- До и после сеанса можно «разгладить ауру».

- После сеанса хорошо помыть руки или провести ими над пламенем свечи, или просто отряхнуть их, представляя, что чужая энергия смывается (сжигается, стряхивается) и контакт с пациентом разрывается. При этом нужно понимать, что огонь не сжигает ненужную Ци, а вода не смывает ее. Ци управляется только умом, потому главное – не действие, а намерение. А огонь и вода – это просто внешние, привычные символы, помогающие уму сосредоточиться на мыслях об удалении (сжигании или смывании) ненужной энергии с рук.

- Полезно регулярно проводить сеансы самолечения. Это лучше делать на ночь, т. к. Рэй-Ки обладает расслабляющим эффектом.

- Утром неплохо проводить гармонизацию чакр, накладывая на них руки в следующем порядке:

- одна рука на 1-й чакре, вторая – на 7-й;

- одна рука на 2-й чакре, вторая – на 6-й;

- одна рука на 3-й чакре, вторая – на 5-й;

- обе руки на 4-й чакре.

- Желательно получать лечение от других (желательно не менее 1 сеанса на 5 сеансов, сделанных другим).

Как указывалось выше, передача Рэй-Ки может осуществляться взглядом, дыханием и руками. Настоящий мастер лечит одним своим присутствием.

Лечение руками

Подход, принятый в Западном Рэй-Ки

Здесь все просто, нужно только проделать практически полное лечение всего тела. Для этого используется система в виде набора положений ладоней. Таких наборов существует достаточно много. Каким из них пользоваться – не имеет большого значения: можно выбрать любой понравившийся, можно и самому придумать какой-нибудь. Разберем для примера по одному общепринятому набору для сеанса самолечения и для лечения другого человека. Человек при этом может сидеть, лежать или даже стоять.

Положение рук при лечении себя

(Эти же положения рук можно использовать для лечения других людей, например, если пациент сидит на стуле)

1. Глаза.
2. Уши.
3. Лоб.
4. Затылок.
5. Шея (спереди и сзади).
6. Ключицы (держа руки накрест).
7. Грудь.
8. Печень и селезенка.
9. Солнечное сплетение и пупок.
10. Места сопряжения живота и бедер.

11. Почки.
12. Руки и ноги охватываются по необходимости (при болях).

Положение рук при лечении других людей (Пациент лежит на спине)

1. Глаза.
2. Уши.
3. Затылок.
4. Темя.
5. Горло.
6. Грудь.
7. Правая часть живота.
8. Левая часть живота.
9. Средняя часть живота.

(Пациент лежит на животе)

10. Ладони на спине на уровне плеч, слева и справа от позвоночника. Несколько положений от уровня плеч до уровня поясницы (количество положений зависит от ширины ладоней «лекаря» и роста пациента).

11. Одна рука на основании шеи, вторая – на копчике.
12. Под коленями.
13. На лодыжках.
14. На стопах.

После полного сеанса лечения обычно прорабатывают проблемные области, где пациент испытывает неприятные ощущения или боли.

До и после лечения полезно сделать «очищение (разглаживание) ауры». Эта процедура гармонизирует ауру, убирая из нее застоявшуюся энергию и согласуя энергию ауры с Рэй-Ки, текущей из ладоней.

Выполняется следующим образом.

Разгладить воздух над всем телом пациента на уровне 20–30 см. обеими руками, от головы к ногам, ладони обращены к пациенту. Затем, не прерывая движения, – от ног к голове, тыльной стороной кисти к пациенту. Так проделать трижды.

Если «лекарь» не обладает развитой интуицией (а этого на Западе никто от него особенно и не ожидает) и «работает по часам», отводя по 3–5 мин. на каждую позицию и по 20–30 мин. на проблемные области, то полный сеанс лечения занимает от 45 мин. до 2-х часов. Однако, хотя времени всегда не хватает, недостаток его ни в коей мере не является причиной для отмены лечения. Даже 5 мин. пребывания с Рэй-Ки несравненно лучше, чем ничего.

Подход, принятый в Восточном Рэй-Ки

Здесь вначале производится лечение головы, как места, где сходится большое количество меридианов (в Китае верхушка темени называется «Бай-Хуэй» – место ста встреч).

Набор позиций для лечения головы, использовавшийся Микао Усуи

1. Лоб: между бровями и линией, где начинаются волосы.
2. Виски.

3. Верхняя часть затылка; область посередине между макушкой и шеей.
4. Верхняя часть задней стороны шеи.
5. Темя.

Далее японский подход сложен в освоении, т. к. требует развитой интуиции для определения позиций рук в процессе лечения. Руки накладываются не по предписанным позициям, а следуя интуиции. Для развития чувствительности рук используются Бьо-Сен и Рэй-Дзи-Хо, описанные ранее.

Гёси-Хо (лечение с помощью глаз)

Взгляд должен быть мягок (прямой взгляд в упор – признак агрессии), расфокусирован и направлен на то место, которое предполагается лечить. Можно туда же проецировать символы Рэй-Ки.

Вместо того чтобы «активно смотреть» на пациента, лучше позволить своим глазам просто смотреть на него.

Кокю-Хо (лечение с помощью дыхания)

Кокю-Хо можно выполнять по-разному. Например, так. Вдохнуть, представляя, что воздух входит в Тандэн. Задержать его там на несколько секунд, одновременно рисуя языком на верхнем нёбе символ Чо-Ку-Рэй.

Далее нужно «выдохнуть символ» в ту часть тела, которая подлежит лечению. Эту технику можно использовать для работы с физическим телом, с аурой и с фотографиями (дистанционное лечение).

Тандэн Тирё (лечение Тандэн)

Положить одну руку на живот, а другую на спину так, чтобы они обе находились напротив Тандэн. Так нужно держать руки, пока они не опустятся сами. Эта техника хороша для увеличения количества энергии и укрепления силы воли. Ее можно использовать как для себя, так и для пациента.

Гэдоку-Хо (детоксикация)

Рука располагаются, как при лечении Тандэн, но работа ума другая: нужно представлять, что все токсины покидают тело и через стопы уходят глубоко в землю. Делать так в течение получаса.

Используется для себя или пациента. В частности, помогает нейтрализовать побочное действие лекарств.

Хэссо Тирё (лечение пупка)

Положить средний палец на пупок и очень мягко надавить. Почувствовав пульсацию энергии, позволить Рэй-Ки течь из среднего пальца в пупок, пока пульс и энергия не придут в гармонию. Если почувствовать этот момент не удастся, просто выполнять это упражнение 5–10 минут. Эту технику можно использовать как для себя, так и для пациента.

Бёгэн Тирё (лечение источника болезни)

Техника основана на том, что при лечении головы, желудка и кишечника охватывается большинство важных областей. Часто при этом удается получить общую картину физического состояния пациента. Для этого нужно прислушиваться к собственной интуиции, а не к описаниям симптомов, которые дает пациент.

Гэнэцу-Хо (избавление от лихорадки)

Это «стандартная» методика Усуи для лечения любого заболевания головы, работы с источником болезни и «сбивания» лихорадки. Состоит в наложении рук на лоб, виски, затылок, макушку, шею, горло (на эти позиции отводится примерно полчаса), а также области желудка и кишечника (10–15 минут).

Хансин Тирё (лечение половины тела)

Мягко растереть позвоночник с обеих сторон снизу вверх. Это расслабляет и успокаивает пациента. Доктор Усуи предписывал этот метод при нервных расстройствах, нарушении обмена веществ и заболеваниях крови. Эта техника является предварительной для «замены крови», описанной ниже.

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.