

DIANE STEIN

ESSENTIAL
REIKI

A complete guide
to an ancient healing art

ДАЙЯНА СТАЙН

О С Н О В Ы
РЭЙКИ

Полное руководство
по древнему искусству
исцеления

«СОФИА»



2 0 1 6

УДК 615.85(520)
ББК 53.59
С76

Перевод с английского Д. Ивахненко, С. Грабовецкого

Стайн Дайяна

С76 Основы Рэйки: Полное руководство по древнему искусству исцеления / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 352 с.

ISBN 978-5-906791-02-3

Рэйки — это древняя, простая и вместе с тем могущественная система исцеления «наложением рук». В «Основах Рэйки» дается полная информация обо всех Трех Ступенях этой системы. Большая часть информации о Рэйки печатается впервые. В своей книге Дайяна Стайн попыталась снять покров таинственности, которым всегда окружали эту древнюю систему исцеления, и раскритиковала Символы Рэйки.

«Символы эти действительно священны, но «священные» и «секретные» — давно уже не синонимы. Для того чтобы люди узнали о священном, оно должно быть для них доступно. Поэтому я публикую всю систему Рэйки в том виде, как я ее знаю и преподаю. Я практикую современные методы обучения, Рэйки — это целостная энергетическая система, которая оптимально работает. Я хочу донести священное тем, кто в нем нуждается и желает его».

Хотя ни одна книга не может заменить **прямое получение посвящения Рэйки**, в «Основах Рэйки» дается все то, что нужно для освоения этой системы, кроме самой инициации.

УДК 615.85(520)
ББК 53.59

Essential Reiki
A Complete Guide to an Ancient Healing Art
© 1995 by Diane Stein

ISBN 978-5-906791-02-3 © ООО Книжное издательство «София», 2015

Оглавление

От редактора	6
Благодарности	9
Важно: предисловие	12
Введение	13

РЭЙКИ I. ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

Глава 1. История Рэйки	22
Глава 2. Что такое Рэйки?	42
Глава 3. Сеанс целительства Рэйки	75

РЭЙКИ II. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

Глава 4. Символы Рэйки	124
Глава 5. Лечение на расстоянии и кое-что еще	150
Глава 6. Открытие Кундалини	181

РЭЙКИ III. ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

Глава 7. Символы Третьей Ступени	218
Глава 8. Передача настройки	241
Глава 9. Обучение Рэйки	271
Глава 10. Рэйки и Путь к Просветлению	305
Послесловие. Планетарный кризис и будущее Рэйки	329
Приложение	334

ОТ РЕДАКТОРА

Эта книга, еще не будучи опубликованной, вызвала довольно болезненную реакцию у многих посвященных в *Рэйки*. Для людей, привыкших к тому, что *Рэйки* — чисто устная традиция, кощунственна даже мысль о том, что Священные Символы могут быть рассекречены, что их смогут увидеть начертанными на бумаге.

В редакцию «Софии» поступило множество звонков с просьбой «убрать хотя бы символы».

Вот что пишет об этом автор:

«Традиционный» довод в пользу того, чтобы держать даже названия символов в тайне, — то, что они священны. Они действительно священны, но «священны» и «секретны» — уже не синонимы. Чтобы люди узнали о священном, оно должно быть для них доступно.

...Когда-то *Рэйки* принадлежало всем. Проводники *Рэйки* хотят, чтобы так было опять. Уже то, что вы читаете эту книгу, показывает: они за то, чтобы вы имели эту информацию. Их основная задача в работе с целителями — защищать *Рэйки* и использовать его для всеобщего блага. Они хотят, чтобы *Рэйки* опять получило широкое распространение, как это было когда-то.

...Некоторые Мастера *Рэйки III* поддаются искушению держать в секрете свои чудодейственные знания и приемы. Но вспомните, как нуждается в исцелении мир, в котором мы живем. Мы снова сможем создать рай на Земле, когда на ней окажется множество Мастеров *Рэйки*. От этого выиграют все.

На Третьей Ступени Чжун Юань цигун в Киеве один из учеников задал такой вопрос:

— Мастер, как Вы относитесь к многочисленным предсказаниям конца света, например к утверждению Хозе Аргуэльеса в книге «Фактор Майя» о конце света в 2012 году?

И обычно немногословный Сюи Минтан, Президент Всемирной Ассоциации Чжун Юань цигун, директор Института исследований возможностей человека в Пекине, член Академии наук Китая, ученый–программист, вдруг произнес настоящую речь.

За точность не ручаюсь, но звучало это приблизительно так:

— Это уже началось. Как вы думаете, почему в наше время почти во всех традициях Учителя раскрывают широкой публике свои веками и тысячами лет тщательно оберегаемые секреты? Почему сейчас в мире так много открытых духовных школ, течений и групп? Многие великие Мастера получили от своих Высших духовных Наставников разрешение и даже веление сделать это, ибо сейчас решается судьба нашей цивилизации. Кому во Вселенной нужна цивилизация, не растущая духовно уже две тысячи лет, вносящая в Мировую Гармонию лишь раздоры, агрессию, невежество и духовную деградацию? И никто не будет нас уничтожать. Если мы не изменимся, мы сами себя уничтожим.

Подтверждение слов Мастера Сюи Минтана — секреты толтеков у Кастанеды и Теуна Мареза, секреты даосского и буддийского цигун, описанные в книгах

Мантэка Чиа, Ян Цзюньмина¹, многие другие и... *Рэйки* Дайяны Стайн.

Поэтому мы с радостью публикуем эту замечательную, чистую и сильную книгу по *Рэйки* в том виде, как ее написала и опубликовала в США Дайяна Стайн. Если бы эта книга не должна была появиться, она бы не появилась и не стала бы бестселлером в США и в Европе...

Могу лишь добавить, что многие из нас, прикоснувшись к этой книге, решили непременно пройти обучение *Рэйки*.

И. Старых

¹ См. книги издательства «София».

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга вышла в свет благодаря помощи многих людей. Прежде всего я благодарю Элейн Голдмен Джилл и Джона Джилла, совладельцев издательства «Кроссинг пресс», за их поддержку и готовность издать эту, возможно спорную, книгу. Обучать Элейн *Рэйки I, II и III* было одно удовольствие. Это происходило в Карлсбаде, штат Калифорния, в книжном магазине «Мистикал дрегон» (на праздник урожая, 1 августа 1993 года), и это был один из самых лучших периодов в этой моей жизни. Я также благодарна Ричарду Доновану за юридическую консультацию, Дайяне Акуна за альтернативные техники обучения и информацию о символах и Саше Докус за помощь в нахождении редких книг и постоянную поддержку. Джейн Браун и Линда Пейдж читали и критиковали рукопись, а Джейн Браун и Кэрол Хантер дали ценный материал по *Ки-упражнениям*. Патти Кэлахен из книжного магазина «Бриджит Букс» в Сент-Питерсберге и Джой Вэзер из магазина «Трежерс» в Тампе очень помогли в поисках литературы.

Лорел Стайнхайс и Сюзанна Вагнер были одними из тех женщин, которые несколько лет участвовали вместе со мной в сеансах ченнелинга¹ по теме *Рэйки*. Детон Чо Инь терпеливо объясняла мне буддизм, о котором я тогда еще ничего не знала, и дала дополнительную информацию, которая оказалась очень важной для этой книги. Также огромное спасибо тем людям, которые обучили меня *Рэйки*, зная, что я буду делиться с другими всем, чему научилась, и рано или поздно напишу об этом. Они обучали меня традиционными и современными способами, хотя я в то время не могла заплатить

¹ Практика телепатического получения информации через ясно-видящих. — *Прим. перев.*

за это. От некоторых людей я получала информацию по телефону и по почте, другие провели меня через Традиционное Рэйки, передавая *настройки* при первых встречах. Они дали мне новое понимание и дополнили мои нетрадиционные методы. Хотя я не называю их, я глубоко благодарна им всем.

Кроме того, я хочу поблагодарить многих людей, обучившихся у меня Третьей Ступени Рэйки, которые продолжают нести Рэйки всем желающим изучить его по доступной цене. Среди них Джил Элизабет Тернер, Анастасия Мэри Зепп, Джейн Браун, Саша Докус, Дайяна Акуна, Том Окли, Кэролин Тейлор, Лайза Сиверн и Лиз Тарр. Я благодарна им за их дружбу и работу.

Посвящается Элейн Голдмен Джилл

То, что является тайной, уже не должно быть ею, и то, что было скрыто, раскроется; то, что было отнято, обнаружится, и все женщины увидят и вместе возрадуются.

Алиса Бейли¹

Когда вы исцеляете себя и помогаете другим в их самоисцелении, вы исцеляете Землю.

От вас действительно многое зависит.

Лорел Стайнхайс²

Я считаю, что есть Единое Высшее Существо — Бесконечный Абсолют — Динамическая Сила, которая руководит миром и Вселенной. Это невидимая вибрирующая духовная сила, все другие силы блекнут перед ней. Следовательно, она Абсолютна!..

Я буду называть ее «Рэйки»...

Как универсальная сила от Великого Божественного Духа, она принадлежит всем, кто стремится обучиться с искусству исцеления.

Хавайо Таката³

¹ Alice Bailey, *The Rays and the Initiations*, Vol. V. (New York, NY, Lucius Publishing Co., 1972), p.332. As quoted in Rosalyn L. Bruyere and Jeanne Farrens (Ed.), *Wheels of Light: A Study of the Chakras*, Vol. I. (Sierra Madre, CA, Bon Productions, 1989), p. 17.

² Laurel Steinhice in Diane Stein, *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A History of Earth* (Freedom, CA, The Crossing Press, 1991), front page.

³ Hawayo Takata in Paul David Mitchell, *Reiki: The Usui System of Natural Healing* (Coeur d'Alene, Idaho, The Reiki Alliance, 1985), pp. 5–6.

ВАЖНО: ПРЕДИСЛОВИЕ

Чтобы стать практикующим *Рэйки I, II* или *III*, необходимо лично получить *настройки*¹ от учителя, который получил *настройки* и прошел обучение. Данная книга не может заменить прямой процесс посвящения. Она является руководством для практикующих и обучающихся *Рэйки*, которые получили *настройки*. Это первая книга, в которой для западных целителей в современной форме публикуется полный курс обучения *Рэйки*, и, возможно, первая такая книга со времен древности.

В наше время изменений и кризиса целительство для людей и планеты настолько необходимо, что его уже нельзя держать в секрете или давать только избранным. Отнеситесь с уважением и трепетом к изложенной ниже информации. Уважайте *Рэйки* как подарок Богини. Используйте его лишь во благо всех и предоставляйте *Рэйки* любому человеку, который в нем будет нуждаться. То, что Вы отдадите, вернется к Вам умноженным во много раз. *Рэйки* — это Вселенская Любовь.

*Полнолуние в Деве,
26 марта 1994 года*

¹ Д. Стайн употребляет термин «настройка» (англ. *attunement*) для обозначения процесса и ритуала инициации, посвящения, магической передачи возможности пользоваться исцеляющим каналом *Ки*, без которой невозможно стать целителем *Рэйки*, непосредственно от Мастера к ученику. — *Прим. ред.*

ВВЕДЕНИЕ

Впервые я попробовала исцелять наложением рук, а также некоторые другие техники целительства, на Мичиганском женском музыкальном фестивале в 1983 году. С этого момента я знала, что хочу посвятить свою жизнь целительству. Я хотела стать «экстрасенсом» и научиться всему тому, что другие женщины вроде бы так легко делали. Следующие пять лет я читала все книги по этой теме, которые только могла достать — тогда их было немного, — и экспериментировала (в основном на себе) с тем, что узнала. Но это было только начало. И я продолжала напряженно работать, чтобы узнать больше и стать сильнее. Кроме того, я обучала других техникам исцеления, в основном с помощью кристаллов, драгоценных камней и наложения рук, и искала способы сделать обучение других более легким и эффективным. Казалось, мне не хватает какой-то части информации, чего-то, что может повысить эффективность целительства наложением рук и вдобавок сделать его легким и простым; я предполагала, что оно может и должно быть таким.

В августе 1987 года (как раз перед Гармонической Конвергенцией¹) я нашла ключ к разгадке, но он казался совершенно недостижимым. На метафизической вечеринке я встретила с двумя красивыми «голубыми» мужчинами. Они посмотрели, как я провожу краткое исцеление наложением рук, а потом спросили: «Кто научил вас *Рэйки*?» Я ответила, что не проходила обучение *Рэйки* и даже не знаю, что это. Они настаивали, что я делаю именно *Рэйки*, и попросили потрогать мои руки.

¹ Схождение нескольких космических временных циклов, вычисленное Х. Аргуэльесом. — Прим. ред.

Оба они заявили, что мои руки горячие, а это признак целителя *Рэйки*. Я захотела узнать больше.

Потом, когда эти двое мужчин провели со мной сеанс целительства *Рэйки* всего тела у меня дома, я осознала, что это именно та простая система целительства, которую я искала. Я спросила, где можно пройти обучение *Рэйки* и по какой цене; меня привело в смятение то, что начальное обучение *Рэйки*, *Рэйки I*, стоило 150 долларов, и была только одна женщина в городе, которая могла его провести. *Рэйки II* стоило 600 долларов, а *Рэйки III*, обучение Мастера–Преподавателя по цене 10 000 долларов, проводилось редко, даже если желающий мог заплатить. Никаких льгот не было. В то время я еще не зарабатывала денег на своих книгах и с трудом платила за жилье. *Рэйки* пришлось отложить.

Вскоре один из этих мужчин прошел обучение *Рэйки II*. Мы часами разговаривали о целительстве и часто затрагивали в беседах высокую стоимость обучения. Один из них считал, что высокая цена необходима, что она свидетельствует о преданности ученика, а второй смотрел на вещи скорее как я — что и целительство, и обучение должно быть доступным для каждого, кто будет использовать этот опыт для блага других. Я считала (и считаю), что моя работа как писателя и целителя в том, чтобы обучать методам и делиться всей информацией по целительству, которая у меня есть. Цена или вознаграждение — это не главное, и для меня цена, которая делает информацию недостижимой, безнравственна. Эти люди знали, что любая полученная мной от них информация по целительству скорее всего однажды попадет в мои книги.

Когда мой друг, прошедший обучение *Рэйки II*, начал пробовать передавать *настройки*, хотя он все еще был *Рэйки II* и не прошел обучение для преподавателей *Рэйки III*, я попросила его попробовать это на мне.

Несколько месяцев он отказывался. В январе 1988 года мы втроем начали проводить исцеление на этаже СПИДа местной больницы, и он изменил свое решение. Я получила *настройку Рэйки I* на Праздник Свечей, 2 февраля 1988 года, и было вполне очевидно, что процесс *настройки* сработал, несмотря на то что проводивший его был в статусе *Рэйки II*.

Я чувствовала себя наполненной такой энергией, какой никогда еще не испытывала и о которой даже не мечтала. Я наполнилась светом и любовью ко всем существам. Мои целительские способности сразу же неизменно усилились. Легкость использования *Рэйки* подтвердила, что это именно тот метод целительства, который я искала. Если мои руки были раньше горячими во время целительства, то теперь они стали гораздо горячее. Тогда я осознала, что хочу обучать *Рэйки*, но не имела ни малейшего представления о том, как этого достичь.

Мы начали работу по целительству в больнице (мне кажется, этот период превратил меня из новичка в настоящего целителя), и когда мой друг прошел тем летом обучение *Рэйки III*, я участвовала в его первой учебной группе. Из-за того что я все еще зарабатывала меньше 300 долларов в месяц и не могла заплатить за обучение 150 долларов, мне разрешили посещать занятия и получить традиционные *настройки*, но не дали сертификата о прохождении обучения. Мой друг отредактировал главу по *Рэйки*, которая вошла в мою книгу «Все женщины — целительницы»¹, но не захотел обучать меня дальше. Я начала показывать позиции рук *Рэйки I* на моих семинарах и часто упоминала о том, что однажды пройду дальнейшее обучение *Рэйки* и смогу его преподавать.

¹ См.: Дайяна Стайн. Энергетическая медицина для женщин. М.: София, 2010.

В ноябре 1989 года я поехала на Средний Запад проводить семинар. Его спонсорами были две женщины, с которыми я встретила на Мичиганском женском музыкальном фестивале в 1988 году и с которыми у нас сложилась крепкая дружба. Одна из этих женщин недавно прошла обучение *Рэйки III* у преподавателя, который тоже считал, что этот метод исцеления должен стать более доступным. У нее не было 10 000 долларов, требуемых по традиции для оплаты *Рэйки III*, и она прошла обучение за гораздо меньшую сумму. Ее преподаватель был обучен по Традиции, но, несмотря на это, экспериментировал с современными методами обучения. Совершенно неожиданно во время выходных она провела обучение *Рэйки I* нескольких моих семинарских групп и обучила меня *Рэйки II*, выдав сертификаты по обеим ступеням. Она пообещала дать мне *Рэйки III* на нашей следующей встрече.

Хотя мы в следующем году встречались дважды, она находила отговорки не продолжать обучение, и я была очень огорчена. Так как я получила первоначальные *настройки Рэйки I* от практикующего *Рэйки II*, я решила логически вычислить, как это делать. И пришла к выводу, что для передачи *настройки* нужно поместить символы *Рэйки II* в теменной и сердечной чакрах получающего, а также в его руках, и на самом деле была близка к истине. Но я прошла только *Рэйки II*, мне не хватало ключевых символов, и я никак не могла выяснить, что же это за недостающие символы.

Разговаривая по телефону с одной женщиной, с которой мы никогда не виделись, я упомянула о своих попытках, и она выслала мне по почте Традиционный символ Мастера *Рэйки III* на листке, вырванном из тетради. С этого дня мои эксперименты стали более эффективными, и некоторые из моих попыток привели к тому, что получающий открывался энергии. Я продол-

жала давать на своих семинарах столько информации, сколько у меня было, объясняя, что я экспериментирую как *Рэйки II*.

В другом разговоре в 1990 году я сказала моему преподавателю *Рэйки II* с Юго-Запада, что пробую передавать *настройки*. Она очень разгневалась, и мы горячо поспорили. «Ты обещала мне полную информацию, — напомнила я ей, — но ты не сдержала свое обещание». Эта женщина перезвонила мне примерно через час, сказав: «Если ты все равно собираешься это делать, так уж делай это правильно». Тогда по телефону она описала мне процесс передачи *настроек Рэйки*.

Я использовала ее метод, один из современных, и теперь те, кого я обучала, стали открываться энергии *Рэйки I* так, что этого уже нельзя было отрицать. Но они открывались не полностью, и не у каждого появлялся жар в ладонях и внутренние ощущения, которые являются признаком открытия *Рэйки I*. Моя преподавательница *Рэйки II* продолжала инструктировать меня по телефону, давая информацию небольшими частями, которые мне нужно было собрать вместе самой. Я все больше расстраивалась, но другого источника обучения у меня не было.

В июне 1990 года, на летнее солнцестояние, я проводила семинар под Денвером. На подобных семинарах я предлагала в качестве эксперимента *настройки Рэйки I* всем желающим. Шесть женщин согласились, и все они открылись энергии *Рэйки*. После выходных партнерша моей преподавательницы *Рэйки II*, которая тоже оказалась в Денвере, приехала на день ко мне. Ее подвезла подруга, с которой я не была знакома, и вместе они остались на ужин. Во время ужина я говорила о семинарах и о том, как я хочу получить *настройку Рэйки III*, «чтобы я могла делать это правильно». Подруга сказала: «У меня совсем нет времени на обучение, но, если тебе нуж-

на только *настройка*, я могу сделать это прямо сейчас». Вечером она дала мне посвящение *Рэйки III*. Я больше никогда не получала от нее вестей, но я глубоко ей благодарна. После этого мои *настройки* стали бесконечно мощнее и совершенно надежными — каждый открывался энергии. Тогда я стала Мастером (преподавателем) *Рэйки*, готовым обучать.

В феврале 1991 года, опять на Праздник Свечей, я проводила семинар в другом городе. Я преподавала вместе *Рэйки I* и *II*, и одна женщина в группе весь день хмурилась и выражала неодобрение. Когда занятие закончилось, она сказала, что она Мастер–Преподаватель Традиционного *Рэйки* и хочет со мной поговорить. Она дала мне нагоняй за стиль моего преподавания. Например, она возражала против того, что я разрешаю моим студентам смотреть, как я передаю священные *настройки*, — я и сейчас так делаю. Она возражала против моего метода передачи *настроек*, отличающегося от традиционного, настаивая на том, что при любых изменениях в традиционном способе система перестает быть *Рэйки*. Я не согласилась с этим.

В этот момент в разговор вмешалась женщина, в доме которой я жила, и предложила Мастеру Традиционного *Рэйки* обучить меня «правильному» способу и сертифицировать или же прекратить тратить зря мое время. Та согласилась и на следующий день провела около часа, обучая меня традиционной *настройке* и методам преподавания. Она вдобавок повторила мою настройку *Рэйки III* в традиционной форме. И пообещала сертификат, но так его и не дала, сказав, что сделает это только тогда, когда я приму строго традиционные методы. В то время я сочетала методы моей преподавательницы *Рэйки II* и мои собственные и не хотела их менять, потому что они были очень эффективны.

В мае 1991 года во время Белтана¹ — сейчас, описывая это, я замечаю, что решающие события с *Рэйки* происходили со мной во время языческих праздников, — моя предыдущая преподавательница *Рэйки II* послала мне копию «нового» символа *Рэйки III*, предлагая мне испробовать его. Я с неохотой это сделала, но продолжаю использовать этот символ и сейчас, потому что его увеличенную силу нельзя отрицать. Из-за него мое обучение ушло еще дальше от традиционных методов преподавания *Рэйки*. В конце того месяца я была на Южном женском фестивале музыки и комедии и достигла еще одной вехи в моем путешествии к тому, чтобы стать Мастером *Рэйки*.

На этом фестивале я не преподавала *Рэйки*, так как желающих получить *настройку* было слишком много, гораздо больше, чем ограниченное число *настроек*, которые я могу передать за день. Вместо этого я провела семинар на тему «Естественное оздоровление», и по ходу его две женщины признались мне, что они смертельно больны. Я предложила им *настройки Рэйки* и сказала, где встретиться со мной в конце семинара. Я одолжила два складных стула и посвятила этих женщин, надеясь облегчить им жизнь и дать им инструмент исцеления. Когда я после этого подняла взгляд, то увидела очередь женщин, которые тоже хотели получить *настройки*. Женщина *Рэйки II*, которая была в группе, помогла мне, обучая участников позициям рук, а я давала *настройки Рэйки* еще не меньше двух часов! Я беспокоилась о том, что даю эти *настройки*, не проводя полноценный семинар, но мои духовные Проводники поощряли меня: «Продолжай дальше, продолжай дальше» — всякий раз, когда я задавала им вопрос об этом.

На следующий день я подписывала книги на выставке ремесленниц, и опять образовалась очередь, и я продол-

¹ Белтан — «праздник огня» у друидов, 30 апреля. — Прим. ред.

жила передавать *настройки Рэйки*. Позже мне сказали, что по фестивалю ходил слух: «Становитесь в очередь, Дайяна Стайн дает женщинам лучший духовный опыт в их жизни». Большинство из них не имело ни малейшего понятия, почему они в очереди, и все же мои духовные Проводники повторяли: «Продолжай дальше». В итоге я передала, наверное, *настроек* 150 за два дня, совершенно бесплатно. Для меня это было физически слишком много, и после этого я три недели болела — передавать можно не более двадцати пяти *настроек* в день. В любом случае, этот опыт показал мне, насколько люди нуждаются в *Рэйки*.

После фестиваля я почувствовала, что мне была показана моя работа: обучать *Рэйки* как можно большее число желающих этого людей. Эту великолепную систему исцеления нужно сделать доступной для каждого, независимо от того, может он оплатить обучение или нет. Я продолжаю и сегодня следовать по этому пути, хотя иногда мне трудно объяснять организаторам семинаров и фестивалей, почему этот метод исцеления настолько важен. Услышав о моих приключениях на Южном фестивале, моя преподавательница *Рэйки III* оказалась продолжать меня учить. Она сказала, что я злоупотребляю *Рэйки*, раздавая его, и отменила наши планы завершить обучение.

Я уже четыре года Мастер *Рэйки* и обучила сотни человек. Я провожу свою собственную сертификацию для моих учеников, называя это «нетрадиционным *Рэйки*», и полностью убеждена, что они способны успешно обучать и исцелять. Многие из моих учеников сейчас преподают. Я попросила их и дальше поддерживать мои правила низких цен и, при необходимости, льгот и продолжать снимать мистический покров с системы исцеления, которая должна быть всеобщей. Многие женщины и мужчины следуют по этому пути.

Рэйки I



**ПЕРВАЯ
СТУПЕНЬ**

Глава 1. ИСТОРИЯ РЭЙКИ

Рэйки — система исцеления с помощью наложения рук, обладающая несравненной простотой и силой. Эта книга именно о том, на что эта система способна и как она действует, но, чтобы оценить *Рэйки* по достоинству, нужно сначала знать, откуда оно пришло и как достигло Запада. О *Рэйки* упоминают многие древние письменные источники, а сама система целительства, несомненно, старше любых письменных описаний. Я приложила немало усилий, чтобы обнаружить истоки *Рэйки*, перечитала огромное количество литературы, но остается много пробелов. Большая часть относящейся к этому информации никогда не переводилась на английский, а еще больше информации никогда не печаталось ни на каком языке вообще. История Традиционного *Рэйки* начинается в девятнадцатом веке, но даже тогда *Рэйки* уже было древним.

Информацию о *Рэйки*, не упомянутую в письменных источниках, можно получить только с помощью ченнелинга¹, и хотя полученный таким образом материал кто-то может счесть гипотетическим, он весьма интересен и заставляет задуматься. Его нельзя проверить, но этот материал настолько увлекателен, что не упомянуть о нем невозможно, и мне он кажется очень ценным. В 1990 году для моей книги «Сновидение прошлого и будущего» ясновидящая Лорел Стайнхайс описала двенадцать планет, которые первоначально колонизировали Землю. Большинство из них находились в звездной системе Плеяд и несколько — в звездных системах Сириуса и Ориона². Люди не эволюционировали здесь

¹ Ченнелинг — получение информации телепатическим путем от Высших Сущностей. — *Прим. ред.*

² Diane Stein. *Dreaming the Past, Dreaming the Future: A History of the Earth* (The Crossing Press, 1991).

на Земле, нас завезли сюда из разных планетарных культур, и несколько человек, принимающих сообщения по ченнелингу, сейчас описывают эти культуры в своих материалах. Некоторые ученые, переводящие древние документы, тоже начинают подтверждать это, хотя для этого до сих пор нужна известная смелость¹.

В 1991 году я попросила Лорел провести ченнелинг об истоках Рэйки. По ее описаниям, Рэйки возникло на планете, с которой на Землю прибыли многорукие боги и богини; на его основе возникла культура допатриархальной Индии. Индийский бог, известный нам сегодня как Шива, был инициатором передачи на Землю Рэйки, и он желает, чтобы о нем помнили в благодарность за этот подарок. Когда разрабатывалось человеческое тело для этой планеты, Рэйки было включено в генетический код как врожденное право всех людей².

Рэйки — это часть каждого из нас. Когда-то оно было всеобщим достоянием, и никто не предполагал, что оно будет утеряно. На заре истории Земли, в цивилизации, которую мы сегодня называем Му³, дети проходили обучение Рэйки I уже в первый год начальной школы. Они проходили Рэйки II в старших классах средней школы. Рэйки III, подготовка Мастера-Преподавателя, было обязательным для педагогов и доступным для каждого желающего. Когда люди культуры, в которой родилось Рэйки, покинули континент Му, чтобы колонизировать места, где сейчас расположены Индия и Тибет, Рэйки сохранилось у них, хотя Му в конце концов исчез. Земные катаклизмы, которые уничтожили сначала Му, а потом Атлантиду, привели к полному хаосу в культуре, из-за которого система це-

¹ См.: Мерри Хоуп. Наследие Сириуса. М.: София, 1997; Боб Фрисселл. В этой книге нет ни слова правды, но именно так все и происходит. М.: София, 2006.

² Лорел Стайнхайс, личное общение, февраль 1991 года.

³ См.: Джеймс Черчвард. Древний континент Му. М.: София, 1997.

лительства осталась знанием только немногих избранных. Когда в девятнадцатом веке один человек из Японии стал искать корни методов целительства Иисуса и Будды, он обнаружил их в древних остатках ранней шиваистской культуры, в эзотерических учениях Индии.

ХРОНОЛОГИЯ

Индия

- 620 г. до н. э. Рождение Гаутамы Сиддхартхи, Будды Шакьямуни, на границе Индии с Непалом.
- 543 г. до н. э. Смерть Гаутамы Сиддхартхи в Кушингаре в Индии.
- II—I век до н. э. Написана «Лотосовая сутра»¹ и ряд других текстов по целительству.
- 7 г. до н. э. Историческое рождение Иисуса².
- 5 г. до н. э. С Востока (из Индии) приходят три волхва, чтобы найти перевоплощение Просветленного. Они уводят Иисуса и его семью в Египет, а затем и Индию.
- с 27—30 г. н. э. Иисус возвращается в Иерусалим до 30—33 г. до н. э. на 2—3 года³.
- 30—33 г. н. э. Распятие. Свидетельства о том, что Иисус остался жив⁴.
- 46—49 г. н. э. Иисус возвращается в Индию через 16 лет после Распятия⁵.

¹ Дата по книге: Raoul Birnbaum, *The Healing Buddha* (Boulder, CO, Shambala Publications, Inc., 1979), p. 26–27.

² Holger Kersten, *Jesus Lived in India: His Unknown Life before and After the Crucifixion* (Dorset, England, Element Books, Ltd., 1991), p. 86. Даты жизни Иисуса взяты из этого источника. Их важность для Рэйки станет очевидной.

³ Там же, стр. 124–125.

⁴ Там же, стр. 127 и следующие.

⁵ Там же, стр. 174, дата на стр. 183.

110г. н.э. Смерть Иисуса в Шринагаре в Индии. По легендам, он прожил до 120 лет, что было не так уж необычно для того времени¹.

Япония

Конец XIX века Путешествия Микао Усуи в поисках *Рэйки*.

1925 г. Тюдзиро Хаяси получает степень Мастера *Рэйки* (*Рэйки III*) в возрасте 47 лет.

1930 г. Смерть Микао Усуи. Он подготовил от 16 до 18 Мастеров *Рэйки*, по разным источникам.

10 мая 1941 г. Смерть Тюдзиро Хаяси. Он подготовил 13–16 Мастеров *Рэйки*, в том числе первых женщин–Мастеров — свою жену Тие Хаяси и Хавайо Такату.

Гавайи

24 декабря 1900 г. Рождение Хавайо Кавамуру (Такаты).

10 марта 1917 г. Выходит замуж за Саити Такату.

Октябрь 1930 г. Смерть Саити Такаты.

1935 г. Таката едет в Японию на лечение в больницу Маэда в Акасаке, а затем в клинику *Рэйки* Тюдзиро Хаяси, в Сина Но Мати, в Токио. Она выздоравливает через четыре месяца.

Весна 1936 г. Таката получает *Рэйки I* от Тюдзиро Хаяси.

1937 г. Таката получает *Рэйки II* от Хаяси и возвращается на Гавайи. Она от-

¹ Там же, стр. 205–206.

крывает свою первую лечебную клинику в Капаа.

Зима 1938 г. Таката получает *Рэйки III* от Хаяси на Гавайях. 22 февраля 1938 года Тюдзиро Хаяси объявляет Хавайю Такату Мастером *Рэйки* и своей преемницей.

11 декабря 1980 г. Смерть Хавайю Такаты. С 1970 по 1980 год она подготовила 22 Мастера *Рэйки*. Некоторые источники дают дату смерти 12 декабря¹.

История Традиционного *Рэйки*² начинается в середине XIX века с Микао Усуи, который был ректором университета Досиса в Киото, а также христианским священником. Когда студенты попросили его показать, как Иисус проводил исцеления, Усуи начал свой десятилетний поиск, чтобы найти этот метод и научиться ему. Когда христианские священнослужители в Японии сказали ему, что об этом целительстве не принято говорить, а тем более знать его, Усуи стал искать информацию через буддизм. В жизни Будды в Индии (Гаутама Сиддхартха, 620—543 до н. э.) и жизни исторического Иисуса есть несколько поразительных совпадений. Буддийские монахи сказали Усуи, что древние методы духовного целительства утеряны и единственный способ обрести их — это стать на Путь Просветления.

¹ Даты ее жизни с 1900 по 1980 год повторяются в нескольких книгах по *Рэйки*. Основной источник — книга Фрэн Браун, *Living Reiki: Takata's Teachings* (Mendocino, CA, LifeRhythm, 1992).

² История Традиционного *Рэйки* есть почти в каждой книге по системе целительства *Рэйки*. Здесь мой главный источник — Хавайю Таката, «История *Рэйки* в изложении госпожи Таката» (Southfield, MI, The Center for Reiki Training, 1979), магнитофонная запись и расшифровка записи.

Затем Микао Усуи поехал в Соединенные Штаты, где прожил семь лет. Не получив никаких ответов от местных христиан, он поступил в Школу Богословия Чикагского университета. Утверждают, что там он получил степень доктора богословия, изучив сравнительное религиоведение и философию. Он также научился читать на санскрите, древнем языке ученых Индии и Тибета. Все же Усуи не нашел ни одного ответа, который приблизил бы его к цели. В дальнейшем уже нет упоминаний о Микао Усуи как о христианине или как о священнике, а только как о буддисте, который после возвращения в Индию поселился в дзэнском монастыре.

Интересно отметить, что Мастер *Рэйки* Уильям Рэнд, работая с архивными записями, обнаружил, что Микао Усуи никогда не был в университете Досиса, ни как ректор, ни как преподаватель, ни как студент. Больше того, нет никаких записей ни о том, что он учился в Чикагском университете, ни о том, что он получил там ученую степень¹. Легко предположить, что христианские части этой истории были добавлены на Западе, чтобы потрясающая сила системы целительства *Рэйки* стала более приемлемой для американцев. Тем не менее связи между буддизмом и ранними учениями исторического Иисуса (но не ортодоксальным христианством и церковной доктриной) следует уделить отдельное внимание. Я отклонюсь от истории *Рэйки*, чтобы вкратце эту связь рассмотреть.

Будда, великий спаситель Индии, родился в 620 году до н. э. около границы Индии с Непалом. Он был сыном царя, и при рождении ему дали имя Гаутама Сиддхартха. Царевича держали в полном неведении о страданиях в мире, не позволяя ему выходить за стены дворца. С годами его желание увидеть мир стало так велико, что он

¹ William L. Rand, *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual* (Southfield, MI, Vision Publications, 1991), p. 2.

ослушался своего отца и сбежал из своей золотой тюрьмы. Впервые он увидел старость, болезнь, смерть, бедность и страдание, и это пробудило в нем его кармическую задачу избавить всех людей от страданий.

Отказавшись от своего богатства и горячо любимой молодой жены, Гаутама Сиддхартха выбрал путь бездомного странника. Он спал под деревьями, питался подаванием и медитировал над тем, как предотвратить страдание. Однажды, когда он сидел под деревом в медитации, ему был показан способ, как исцелить всех людей. И это откровение под деревом Бодхи было первым Просветлением. Шакьямуни Будда обнаружил, что все человеческие страдания возникают из-за привязанности к мирским вещам и даже к людям и из-за жадности, которую эта привязанность порождает. Действия, основанные на таких привязанностях, создают карму, и положительную, и отрицательную, которая удерживает душу человека на плане Земли. Из-за кармы люди снова и снова перерождаются с целью разрешения этих ситуаций. Реинкарнации и жизнь на Земле порождают страдания, и все же карму можно очистить только перевоплощением в человеческом теле.

Разрешение этого противоречия — как устранить карму и закончить цикл перерождений — и есть суть буддийских учений. Эта философия, которая принимает богов и богинь любой культуры, где она практикуется, оказала глубокое воздействие на все основные религии, включая христианство. Буддийское учение основано на принципе сострадания ко всем живым существам, не-насилии и любви без привязанности. Для буддиста исцеление означает гораздо больше, чем исцеление тела, так как ум и эмоции тоже нужно исцелить, и исцеление должно быть в первую очередь духовным. Мир рассматривается как иллюзия, создание Ума, возникшего из Пустоты. Многие притчи и истории позднего хри-

стианства заимствованы из буддизма, включая притчу о горчичном семени, Нагорную проповедь, историю о блудном сыне и об искушении дьяволом в пустыне.

Будда обнаружил Путь к Просветлению, благодаря этому стало возможным просветление других. После Гаутамы Сиддхартхи были другие будды и сущности, известные как Бодхисаттвы. Бодхисаттва (спаситель) — это человек, который достиг Просветления и которому поэтому уже не нужно перевоплощаться. И все же он возвращается на Землю в теле, чтобы повести других с собой от страдания и боли к Просветлению. Две из самых известных Бодхисаттв женского пола, хотя в буддизме только несколько женщин отнесены к этой категории, — это Гуань-Инь в Китае (в Японии ее называют Каннон) и Тара в Тибете. Я считаю, что Мария и Иисус — тоже примеры Бодхисаттв.

Будда Гаутама и несколько последовавших за ним будд были названы Великими Целителями (как позднее называли и Иисуса). В ранней буддийской практике внимание настолько акцентировалось на исцелении, и физическом, и духовном, что позднее стало нормой не поощрять это как отклонение от Пути Просветления. То, что сегодня называется *Рэйки*, было известно в Индии со времени Гаутамы Сиддхартхи. Оно было частично описано в буддийских «сутрах» (священных книгах), но в основном передавалось из уст в уста. В некоторых ранних буддийских священных книгах описаны результаты духовного исцеления — свобода от страданий и перевоплощение в «Чистой стране», где можно получить Просветление, — но о самих методах исцеления там нет ни слова. В нескольких текстах описаны также ритуалы и молитвы призывания Будды Исцеления.

Концепции, более привычные для Запада, — техника ясновидения, визуализация, посвящение–*настройка*, медитативные состояния и духовное целительство,

в которых задействованы ум, эмоции и тело, — относятся к форме буддизма под названием «Тантра», или «Ваджраяна». Тантра — это эзотерическая форма буддизма Махаяны, развившаяся в Тибете. Она требует полной отдачи и многолетнего сверхчувственного медитативного обучения. Тантра по недоразумению известна на Западе как сексуальная практика; ее цель не в этом, а в том, чтобы достичь единства со всем Сущим. Это единство олицетворяется воображаемым — а не телесным — сексуальным партнером. В тантрической практике есть две ветви — развитие способностей ясновидения и мастерства исцеления. Посвященного учат использовать их только при необходимости, так как это отвлекает внимание от процесса Просветления¹.

Кроме того, в тибетском буддизме есть понятие «Тулку», перевоплощение некоторых посвященных, при котором сохраняется память предыдущей жизни. Сегодняшний Далай-Лама — пример Тулку. Через некоторое время после смерти Далай-Ламы монахи ордена начинают искать его новое воплощение, которое они определяют по многочисленным признакам и проверкам. Затем нового Ламу, еще маленьким ребенком, берут на обучение в монастырь, чтобы он продолжил играть свою роль, оставленную в прошлой жизни. Это важная связь между мистическим буддизмом и Иисусом, и я еще опишу ее подробнее².

Письменные материалы по тантрическому буддизму не дают четкого пошагового описания, как достичь Пути. Этот материал предназначен только для посвященных и преподается из уст в уста. Рукописи тщательно оберегаются из опасения профанации и поэтому специально

¹ John Blofeld, *The tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide to the Theory, Purpose and Techniques of Tantric Meditation* (New York, NY, Arkana Books, 1970), p. 36–40.

² Holger Kersten, *Jesus lived in India*, p. 86–91.

пишутся так, чтобы смысл был неясен. От преподавателя требуется, чтобы он разгадал мистический язык, и он делает это только для учеников, которых считает пригодными и готовыми к этому¹. Учения иногда теряются, если Мастер–Преподаватель не находит учеников, которым можно было бы их передать; утерянные практики иногда восстанавливаются с помощью сверхчувственного повторного открытия. В тибетской «Лотосовой сутре», тексте, написанном во втором или первом веке до нашей эры, предлагается символическая формула для техники Рэйки.

Как получилось, что эта техника исцеления, Рэйки (хотя ее так не называли, ведь Рэйки — японское слово), дошла до Иисуса на Ближнем Востоке? Как утверждает немецкий писатель и исследователь Хольгер Керштен в своей захватывающей книге «Иисус жил в Индии», Иисус был перевоплощенным Бодхисаттвой — Тулку. Его рождения ожидали члены буддийского ордена, и три волхва последовали за необычным астрологическим соединением 5 года до н. э., чтобы найти его. К этому времени буддизм распространился по всему Востоку, и в большинстве стран Ближнего Востока были буддийские центры.

Ребенку тогда было около двух лет, и ему угрожала опасность от Ирода, получившего пророчества о новорожденном есеевском лидере, который бросит вызов власти Рима. В Кумране был есеевский монастырь буддийского типа — возле пещер, в которых потом хранились «Свитки Мертвого моря». Как мистический орден, и возможно даже буддийский, есеи знали об этих пророчествах. В есеевские учения входили понятия перевоплощения и кармы, бессмертия души, сострадательной

¹ John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*, p. 198–199. Мое понимание буддизма я взяла в основном из этой книги.

умиротворенности и простой жизни¹. Признав в ребенке Иисусе разыскиваемого ими Тулку или, возможно, вызванные ессеями, узнавшими его, волхвы взяли ребенка и его семью с собой на Восток. Ребенка вырастили и обучили сначала в Египте, а затем в Индии. Пройдя обучение буддизму Махаяны и Ваджраяны, он возвратился в Иерусалим как буддийский посвященный и целитель *Рэйки*. Кроме того, он был Бодхисаттвой.

Хольгер Керштен прослеживает всю дальнейшую жизнь Иисуса, предоставляя логические доводы в пользу того, что он выжил после Распятия. В буддийских «сутрах» есть многочисленные упоминания о нем как об «Иссе» или «Юз Асафе», а в исламских текстах — как об «Ибн Юсуфе». Большинство источников описывают его прошлое или отмечают его шрамы распятия, благодаря чему подлинность его личности становится очевидной. Иисус выжил, и прожил в доброй славе очень долгую жизнь в Индии, где его почитали как святого². Могилы Марии, Марии Магдалины и Юз Асафа (Иисуса) — известные и уважаемые места поклонения в пакистанском Мари (Мария) и в индийских Кашгаре (Мария Магдалина) и Шринагаре (Иисус). На местах могил есть не вызывающие сомнений надписи³. Керштен приводит цитаты двадцати одного документа, где описана жизнь Иисуса в Кашмире в Индии после Распятия, а также упоминаются многочисленные свидетельствующие об этом географические названия. Большая часть этой информации была запрещена христианской церковью, которая отражает скорее учения Павла, чем испытывавшего влияние буддизма Иисуса. Исторический Иисус — потрясающая фигура, и его присутствие в истории *Рэйки* подтверждено. Если он обучил и других

¹ Holger Kersten, *Jesus Lived in India*, p. 106–108.

² Там же, стр. 150 и следующие.

³ Там же, стр. 186–187, 196–197, 203–206.

этому методу исцеления, — а в Новом Завете утверждается, что он обучил по крайней мере своих учеников, — то *Рэйки* распространилось гораздо дальше за пределы Индии, чем считалось раньше. Вероятно, оно исчезло из христианской доктрины из-за вмешательства Павла, который, по-видимому, дал новое истолкование учениям Христа. К пятому веку важнейшие концепции реинкарнации и кармы были изъяты из церковного канона, а метод целительства Иисуса, — который мог бы стольким помочь, — утрачен для развивающегося Запада. Такое целительство сохранилось только у буддийских посвященных, которые использовали его, но не разглашали информацию о его существовании.

Микао Усуи вернулся в Японию и поселился в дзэн-буддийском монастыре, где обнаружил тексты, описывающие формулу целительства, которые он мог теперь читать на языке оригинала, санскрите. Но в этом материале не было информации о том, как активизировать энергию и привести ее в действие. Как уже говорилось, информация в «сутрах» скрывалась намеренно, чтобы этот способный наделить могуществом материал не попал в руки тех, кто не готов узнать его и правильно его использовать. Хавайо Таката описывает это так:

Он углубился в изучение санскрита и, овладевая им, обнаружил формулу. Она оказалась очень простой. Как дважды два четыре... И он сказал: «Хорошо, я нашел ее. Но теперь мне нужно ее истолковать, потому что она была написана 2500 лет назад — в древности. И мне нужно пройти испытание»¹.

Испытанием был трехнедельный период медитации, поста и молитв на горе Корияма в Японии. Он выбрал

¹ Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata*, расшифровка магнитофонной записи, стр. 4.

место для медитации и сложил перед собой двадцать один камешек, чтобы отмечать время, выбрасывая по одному камешку в конце каждого дня. В последнее утро своих поисков, в самый темный час перед рассветом, Усуи увидел, что к нему приближается светящаяся чаша. Его первой реакцией было убежать от нее, но он остался на месте. Он решил принять то, что приблизилось, как ответ на свою медитацию, даже если оно приведет к смерти. Этот свет ударил его в «третий глаз», и он на некоторое время потерял сознание. Затем он увидел «миллионы и миллионы радужных пузырьков»¹ и в конце концов — символы *Рэйки*, как будто на экране. Когда он смотрел на каждый из символов, ему давалась информация о каждом из них для активизации целительной энергии. Это была первая *настройка Рэйки*, сверхчувственное повторное открытие древнего метода.

Микао Усуи ушел с горы Корияма, зная, как исцеляли Будда и Иисус. Спускаясь с горы, он пережил то, что в Традиции называется четырьмя чудесами. Сначала он при ходьбе поранил большой палец ноги, инстинктивно сел и обхватил его руками. Его руки стали горячими, и рана на пальце зажила. Потом он подошел к дому у подножия горы, где подавали странникам, и попросил полный обед, что было не особенно мудро после двадцати одного дня поста на воде, но съел его без затруднений. В-третьих, подающая еду женщина страдала от зубной боли, и он, приложив руки по обе стороны ее лица, устранил боль. Когда он вернулся в монастырь и ему сказали, что у духовного отца приступ артрита, он тоже вылечил его.

Усуи назвал эту целительную энергию «Рэйки», что значит *универсальная энергия жизненной силы*, а затем практиковал этот метод в трущобах Киото. Там он жил несколько лет, занимаясь исцелением в квартале город–

¹ Там же, стр. 6.

ских нищих. По этике и культуре того времени общество поддерживало нищих с уродствами, отсутствием конечностей и очевидными болезнями. Исцеляя этих людей, он просил их оставить прежнюю жизнь. Но вскоре он замечал те же лица — люди возвращались. Видя, что люди, которых он считал исцеленными, продолжают просить милостыню, вместо того чтобы честно зарабатывать себе на жизнь, он разочаровался и ушел из трущоб. Эти люди злились, потому что, вылечившись от своих болезней, они уже не могли вести образ жизни нищих и им приходилось работать.

Опыт Усуи в трущобах используется для того, чтобы оправдать высокую цену обучения *Рэйки* сегодня, при этом предполагается, что люди не ценили лечение по достоинству, потому что они за него не платили. Неудачи Усуи, возможно, связаны не с тем, что нищие не платили, а с тем, что он исцелял только их тела, а не ум и дух. В буддийской доктрине исцелению тела придается меньшее значение, утверждается, что единственное исцеление — духовное, и оно связано со вступлением на Путь Просветления. Когда человек достиг Просветления, ему уже не нужно перерождаться, и это способ прекратить страдание. Буддисты описывают Путь к Просветлению как единственный истинный и действенный метод исцеления.

Микао Усуи стал странником. Он обошел пешком всю Японию, неся учение *Рэйки*. Тогда он встретился с Тюдзиро Хаяси, вышедшим на пенсию морским офицером в запасе. Хаяси прошел обучение Мастера *Рэйки* у Усуи в 1925 году, в возрасте сорока семи лет, и стал его преемником. Усуи умер в 1930 году, подготовив шестнадцать или восемнадцать Мастеров *Рэйки* (в основных источниках есть разночтения), хотя нигде не упоминается никто из них, кроме Хаяси. Тюдзиро Хаяси обучил *Рэйки* множество людей, и мужчин, и женщин, в том

числе шестнадцать Мастеров. Он открыл клинику целительства в Токио, где целители работали группами с людьми, проживающими во время лечения в клинике. Целители Рэйки также приходили домой к людям, неспособным прийти в клинику. Именно в эту клинику Сина Но Мати, открытую Тюдзиро Хаяси, и поступила на лечение в 1935 году Хавайо Таката.

Хавайо Кавамуру родилась 24 декабря 1900 года в семье сборщиков ананасов, в Ханамаулу, на острове Кауаи, на Гавайях¹. Она была слишком маленькой и хрупкой для работы на плантациях и подрабатывала в средней школе, помогая учить детей, и продавцом в киоске с газированной водой. Когда она закончила школу, ей предложили работу служанки в доме владельца плантации. Следующие двадцать четыре года Хавайо прожила на плантации, став экономкой и счетоводом, это была очень ответственная работа. В 1917 году она познакомилась с Саити Такатой, бухгалтером плантации, и вышла за него замуж. У них был счастливый брак, родилось две дочери.

Саити Таката умер от сердечного приступа в возрасте тридцати двух лет в октябре 1930 года. За следующие пять лет у Хавайо Такаты, вдовы с двумя маленькими детьми, развилось нервное истощение и появились острые проблемы со здоровьем. У нее обнаружили заболевание желчного пузыря, требующее хирургического вмешательства, но ее дыхательные органы были в таком состоянии, что делать анестезию было опасно. Ее здоровье ухудшалось, ей сказали, что без операции она не проживет, но операция может убить ее. После того как

¹ Почти в каждой книге по Рэйки описывается жизнь Хавайо Такаты. Основные использованные здесь источники: Fran Brown, *Living Reiki: Takata's Teachings* и Helen J. Haberly, *Reiki: Hawayo Takata's Story* (Olney, MD, Archedigm Publications, 1990), р. 11–44. Очень рекомендую обе эти книги.

в 1935 году умерла ее сестра, Таката легла в больницу Маэда в Акасаке.

Через несколько недель ей назначили операцию. К тому времени у нее вдобавок обнаружили аппендицит и опухоль, а также камни в желчном пузыре. Вечером перед операцией она услышала голос, сказавший ей: «Операция не нужна». Она услышала его снова на операционном столе, когда ее готовили к анестезии, и, встав со стола, спросила хирурга, есть ли у нее другая возможность вылечиться. Врач сказал ей: «Да, если вы сможете достаточно долго пробыть в Японии», — и рассказал о *Рэйки* в клинике Тюдзиро Хаяси. Сестра хирурга, которую вылечили и обучили *Рэйки* целители Хаяси, привезла ее туда.

Таката осталась в этой клинике и через четыре месяца ее тело, ум и дух были полностью здоровы. Она попросила, чтобы ее научили *Рэйки*, но ей сначала отказали — не потому, что она была женщиной, а потому, что она была иностранкой. Хаяси в то время не хотел, чтобы практика *Рэйки* вышла за пределы Японии. В конце концов он уступил благодаря вмешательству хирурга больницы Маэда. Хавайю Таката прошла обучение *Рэйки* весной 1936 года. Она присоединилась к команде целителей, работавшей в клинике, а в 1937 году Таката прошла *Рэйки II* и вернулась на Гавайи. Она прожила в Японии два года.

Ее первая *Рэйки*-клиника была в Капаа, и она достигла успехов в своей работе. Она получила лицензию мануального терапевта, что дало ей юридическую защиту от не дающих покоя властей.

Зимой 1938 года Тюдзиро Хаяси приехал к Такате на Гавайи, и они вместе провели поездку с лекциями. Тогда она прошла у него обучение *Рэйки III*, и 22 февраля 1938 года Хаяси объявил Хавайю Такату Мастером-Преподавателем и своей преемницей. Он настоял на

том, чтобы она не проводила обучение бесплатно. Кроме того, он сказал ей, что, когда он ее вызовет, она должна немедленно приехать к нему в Японию. В 1939 году она открыла свой второй целительский центр в Хило. Как-то, проснувшись, Таката словно наяву увидела Хаяси в ногах своей постели. Это случилось в 1941 году. Она знала, что это вызов, и на первом же корабле отплыла в Токио.

Когда Таката приехала в *Рэйки*-клинику, там были Тюдзиро Хаяси, его жена Тие Хаяси и другие японские Мастера *Рэйки*. Он сказал ей, что приближается большая война, что все связанное с *Рэйки* погибнет, а клиника будет закрыта. Он и раньше опасался, что *Рэйки* будет полностью утеряно для мира, и поэтому сделал Такату, иностранку, своей преемницей. Еще Тюдзиро Хаяси сказал, что, как морского офицера в резерве, его призывали в армию и что, как целитель и врач, он не может отнимать жизнь у других. Вместо этого он решил принять смерть и поэтому вызвал Такату.

10 мая 1941 года, в присутствии своих учеников, Тюдзиро Хаяси остановил свое сердце сверхчувственными средствами и умер. Великой войной, которую он предсказал, была Вторая мировая война, и *Рэйки* действительно перестали использовать в Японии. Тие Хаяси выжила, но их дом и клиника были захвачены во время оккупации, и она не могла проводить работу в центре целительства.

Именно с помощью Такаты *Рэйки* сохранилось. Она привезла его сначала на Гавайи, потом в континентальные Соединенные Штаты и в конце концов в Канаду и Европу. Она дожила до восьмидесяти лет, но всегда выглядела на несколько десятков лет моложе. Она обучила сотни людей системе целительства *Рэйки*. В последние десять лет своей жизни, с 1970 по 1980 год, она провела посвящение двадцати двух Мастеров *Рэйки*, и женщин, и мужчин. Хавайю Таката умерла 11 декабря 1980 года.

В своей клинике целительства она, если пациент был серьезно болен и нуждался в продолжительном лечении, обучала кого-то из членов его семьи *Рэйки*, чтобы тот проводил лечение. Когда пациент был уже достаточно здоров, он тоже проходил обучение. Таката учила рассказывая истории и на своем примере. Она не разрешала своим студентам делать записи и преподавала по-разному в каждой группе. Иногда она начинала сеанс исцеления с головы, а иногда с середины тела или даже с ног. При обучении Мастеров *Рэйки*, Третьей Ступени *Рэйки*, она тоже учила по-разному. Мастера-Преподаватели, которых она подготовила, были обучены не совсем одинаково.

Госпожа Таката всегда брала плату со своих учеников и даже с членов своей семьи. Она пришла к убеждению, что это действительно необходимо, что люди, которые не заплатили за обучение, не достигнут успеха в работе и в жизни¹. Преподаватели, которых она обучила, продолжают запрашивать высокие цены, настолько высокие, что *Рэйки* становится финансово элитарным и недоступным для большинства.

Я считаю, что высокая цена любой системы целительства безнравственна в сегодняшнем бедствующем мире, хотя в принципах оплаты *Рэйки*, которые ввела Таката, есть смысл. Некоторые студенты действительно не ценят то, за что они не заплатили дорогой ценой. В американском обществе уважение к чему-либо в большой степени зависит от заплаченной цены, а не от подлинной ценности. Тем не менее я обнаружила, что, хотя некоторые студенты не понимают ценности того, что они получили, *Рэйки* все равно оказывает им вполне реальную помощь.

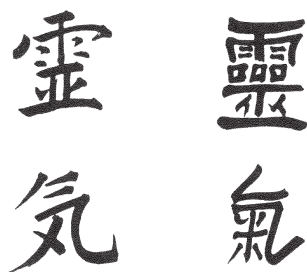
¹ Hawayo Takata, *The History of Reiki as told by Mrs. Takata*, расшифровка записи, стр. 14–15.

Со времени смерти Хавайо Такаты с *Рэйки* на Западе произошло много изменений. Филлис Фурумото, внучка Такаты и ее преемница, была названа Гранд–Мастером Традиционного *Рэйки* Усуи. Изменились техники и методы преподавания, возникло несколько ответвлений *Рэйки*. Каждое из этих ответвлений претендует на то, что их путь единственно правильный, но на самом деле все эти методы действуют и все они были взяты из учений Хавайо Такаты.

Традиционное *Рэйки* Усуи, которое еще называют «Усуи Рэйки Риохо», наверное, ближе всего к тому, что Хавайо Таката первоначально привезла из Японии. В нем преподавание *Рэйки* делится на три ступени, где *Рэйки III* — обучение Мастера–Преподавателя. Очень немногие принимаются на обучение Мастера Традиционного *Рэйки*; даже те, кто может позволить себе заплатить 10 000 долларов, нуждаются в особом приглашении. Теперь некоторые преподаватели *Рэйки* разделяют Третью Ступень на два уровня, *Рэйки III* для практикующего и *Рэйки III* для преподавания. Некоторые называют ступень *Рэйки III* для практикующего продвинутым *Рэйки II*. Одна из систем, «Излучение», разделяет обучение *Рэйки* на одиннадцать ступеней, заявляя, что более высокие уровни выходят за рамки учения Такаты и расширяют его. Увеличение количества ступеней означает и увеличение цены.

Методы преподавания ступеней тоже различаются. Большинство преподавателей обучают *Рэйки I* одинаково, с некоторыми изменениями и дополнениями на Второй Ступени. Но самые большие отличия начинаются в *Рэйки III*, в вариантах методов передачи *настройек*. В традиционном методе *настройки*–посвящения для каждого *Рэйки I* требуется четыре *настройки*, и некоторые преподаватели используют четыре *настройки* для *Рэйки II*, тогда как отдельные современные методы используют одну комбинированную *настройку* для каждой ступе–

ни. В моем собственном преподавании и в этой книге я делю *Рэйки* только на три уровня, и в мою ступень *Рэйки III* входит полная информация о преподавании. Хотя я прошла обучение обоим методам *настройки*, я предпочитаю использовать современный способ, при котором каждая ступень передается одной *настройкой*. Это для меня гораздо мощнее и, кроме того, значительно проще. Материал этой книги отражает эти методы и включает в подробностях все три уровня. Мои методы более современные, чем Традиционное *Рэйки*, — я выбирала то, что было самым простым и эффективным.



Слово «Рэйки», написанное по-японски в двух разных стилях.

Рэйки изменяется и развивается со времен Микао Усуи, Тюдзиро Хаяси и Хавайо Такаты. Оно доходит до большего количества людей, особенно там, где некоторые нетрадиционные преподаватели уже не запрашивают высоких цен. Уже неизвестно, как Будда обучал исцелению наложением рук, как научился этому и обучал Иисус. Корни *Рэйки* нужно уважать, в то же время уважая меняющийся мир и меняющиеся потребности людей и Земли. Я надеюсь, что эта книга передаст дальше учение *Рэйки*, сохранив эффективные методы, чтобы они не были утеряны, и в то же время сделав *Рэйки* доступным для любого, кто хочет ему научиться. *Рэйки* — это любовь, и в наше время планетарного кризиса нам всем нужно как можно больше любви.

Глава 2. ЧТО ТАКОЕ РЭЙКИ?

Наложение рук на тело человека или животного, чтобы утешить или облегчить боль, — настолько же древнее, как инстинкты. Испытывая боль, большинство людей первым делом кладут на больное место свои руки. Когда ребенок падает и царапает колено, он хочет, чтобы мама прикоснулась к колену (или поцеловала его), для того чтобы оно выздоровело. Когда у ребенка жар или он болен, инстинкт матери подсказывает ей положить руки на лоб ребенка. Человеческое прикосновение передает тепло, безмятежность и исцеление. Кроме того, оно передает заботу и любовь. Когда животному больно, первое инстинктивное желание собаки или кота — полизать больное место, по той же причине, по которой человек использует прикосновение рук. Мама-животное тоже лижет своих малышей, когда им больно. Это простое действие лежит в основе всех техник исцеления.

Живое тело, человека или животного, излучает тепло и энергию. Эта энергия — сама жизненная сила, она имеет столько названий, сколько на Земле цивилизаций. Книга Мэри Коддингтон «В поисках целительной энергии» полностью посвящена истории этой энергии в разных культурах. Полинезийские шаманы-хуны называют эту целительную силу «Мана», а индейцы-ирокезы — «Оренда». В Индии ее называют «Прана», на иврите «Руах», в исламских странах «Баррака», а в Китае «Ци». Ей также давали название «Оргон» (Вильгельм Райх), «животный магнетизм» (Ф. А. Месмер) и «архей» (Парацельс). В Японии эту энергию называют «Ки», и именно от этого слова произошло название *Рэйки*.

Преподаватель цигун Мантэк Чиа так определяет *Ци* (китайский эквивалент *Ки*): «энергия, воздух, дыхание, ветер, жизненное дыхание, жизненная суть... активи-

зирующая энергия Вселенной¹. Цигун — это древняя восточная система исцеления. Она помогает развивать и сохранять *Ци* с помощью управления потоками энергии в теле. *Ци*, или *Ки*, — это энергия того же типа, что и электричество, она формирует тело и определяет состояние здоровья. Когда *Ки* уходит из живого организма, из него уходит жизнь. Кроме того, *Ци*, или *Ки*, — это неотъемлемая жизненная сила Земли, планет, звезд и небес, и эти источники энергии влияют на *Ки* живого организма. Все живое содержит в себе *Ки* и излучает его — именно это и есть биомагнитная энергия ауры.

В *Рэйки* используются энергии жизненной силы. У человека, получившего *настройку* как целителя *Рэйки*, с помощью *настроек* каналы энергии тела открыты и освобождены от блоков. С этого момента он не только получает больше жизненной энергии, или *Ки*, для собственного излечения, но и присоединяется к источнику всей универсальной *Ци*, или *Ки*. Этот источник можно назвать как угодно. Я называю его Богиней. Возможны другие термины — Бог, Высшее «Я», «Первоисточник», Вселенная или любые другие названия первозданной жизненной энергии. *Рэйки* — это не религия, и оно не входит ни в какую религию. Эта энергия жизненной силы — сам источник жизни, который как понятие и факт гораздо древнее, чем любая религиозная философия.

Хотя во всем живущем есть *Ки*, *настройка Рэйки* усиливает связь получателя с ее безграничным источником. Получив первую *настройку Рэйки I*, человек становится проводником всеобщей целительной энергии. С момента *настройки* и всю оставшуюся жизнь для подсоединения к целительной *Ки* ему нужно только поместить свои руки на себя или на кого-то другого, и она авто-

¹ Мантэк Чиа. Целительный свет Дао. М.: София, 2014.

магически потечет через него. Эта *настройка*, устанавливая прямую связь человека с источником *Ки*, добавок увеличивает энергию жизненной силы получившего *настройку* человека. Он чувствует энергию, которая сначала исцеляет его, а затем исцеляет и других, не истощая его самого. За несколько кратких минут процесса *настройки* получателю энергии *Рэйки* дается подарок, который навсегда изменяет его жизнь в положительную сторону.

Именно процесс *настройки*, или посвящения, отличает *Рэйки* от всех остальных форм наложения рук или лечения прикосновением. *Настройка* — это не сеанс целительства, она делает человека целителем. В *Рэйки I* обучающийся получает первую комбинированную *настройку* (четыре *настройки*, если он учится у Мастера Традиционного *Рэйки*). Он получает дополнительную *настройку* в *Рэйки II* и еще одну *настройку* в *Рэйки III*. *Настройки* каждого уровня увеличивают положительную силу способности человека передавать через себя *Ки*. *Рэйки* — это именно сами *настройки*, которые должны передаваться непосредственно Мастером-Преподавателем ученику, и без этого процесса система целительства уже не *Рэйки*, а что-то другое.

Настройки даются один на один с человеком, их можно провести быстро и без церемоний, а можно сделать из них прекрасный ритуал. В любом случае, получение *настройки* — это магический подарок. Этот процесс начинается с того, что преподаватель становится за спиной получателя и рисует символы. Затем он повторяет это спереди и снова становится за спиной ученика, чтобы завершить *настройку*. Получающие *настройку* испытывают самые разные переживания. Одни воспринимают цвета, другие видят картинки, кто-то заново переживает прошлые жизни — особенно прошлые жизни, в которых у них уже было *Рэйки*. Некоторые наполняются

светом или чувством полной умиротворенности, удивления или любви. Эти ощущения явственные, но очень мягкие. Если новый целитель *Рэйки* поместит руки на кого-то другого для передачи через себя энергии, он может впервые почувствовать характерное для *Рэйки* тепло, излучаемое руками.

С этого момента человек, который получил *настройку*, становится практикующим *Рэйки*, в нем открываются способности, о существовании которых он и не подозревал. *Настройка* не дает получателю ничего нового; она открывает и приводит в порядок то, что уже было его частью. Этот процесс очень похож на подключение в сеть лампы в доме, оборудованном электричеством; когда целитель кладет свои руки с намерением исцелить, он включает свет. Традиционные преподаватели говорят, что если вы получили *Рэйки* в этой жизни, значит, вы им уже обладали в других воплощениях. Они утверждают, что *Рэйки* вспоминается, а я считаю, что все это еще глубже. Все мы обладали *Рэйки* в прошлых жизнях; это часть нашего генетического наследия и часть каждого из нас.

Рэйки делится на Три Ступени. В *Рэйки I* сама *настройка* исцеляет болезни физического уровня того человека, который ее получает. В первые месяцы после посвящения его здоровье часто меняется к лучшему. Лечебные сеансы *Рэйки I* предназначены в основном для самоисцеления. Кроме того, целитель *Рэйки I* может проводить лечение другого физически присутствующего человека. Такое лечение называется непосредственным — целитель должен положить свои руки непосредственно на себя или другого человека. (Позиции рук *Рэйки I* обсуждаются в следующей главе.)

Нужно три-четыре недели, чтобы приспособиться к *настройке Рэйки I*. В это время энергия *Рэйки* может вызвать непривычные не-целебные моменты. Человек может чувствовать себя необычно или ощущать по-

калывание, видеть яркие сны, в том числе сны о прошлых жизнях, или испытывать симптомы детоксикации. Это может быть понос, насморк или учащенное мочеиспускание. Через некоторое время человек будет вновь чувствовать себя хорошо. А происходит следующее — энергия исправляет и увеличивает способность нового целителя пропускать ее через себя. Больше, чем раньше, энергии *Ki* поступает в ауру и тело целителя, и его аура и чакры очищаются. Если этот процесс причиняет неудобства, сеанс исцеления себя или других восстанавливает баланс энергии и уменьшает эти ощущения. После получения *Рэйки I* лучше всего проводить как можно больше сеансов целительства, по крайней мере в первый месяц, в том числе ежедневное самоисцеление.

Настройка Рэйки II заметно увеличивает количество целительной энергии, она сосредоточена на эмоциональном, ментальном и кармическом исцелении человека, который ее получает. После *настройки* старые эмоции, неизцеленные прошлые ситуации, прошлые жизни и негативные ментальные шаблоны поведения снова всплывают на поверхность, чтобы быть наконец-то полностью исцеленными. Для завершения этого процесса может потребоваться до шести месяцев, и хотя он иногда вызывает неудобства, он позитивен и необходим.

Исцеление с *Рэйки II* добавляет значительную силу в непосредственные сеансы. Кроме того, оно предоставляет методы и инструменты для исцеления физически отсутствующего человека — исцеления на расстоянии. В *Рэйки II* впервые предлагаются и сознательно используются три символа *Рэйки*. После *Рэйки I* эти символы уже находятся в ауре целителя и автоматически выходят через его руки, когда он исцеляет. В *Рэйки II* человек начинает управлять своей энергией. Кроме того, он получает предварительную информацию о передаче энер-

гии через себя, необходимую для передачи *настроек* в *Рэйки III*.

Рэйки III — это ступень Мастера–Преподавателя. Мастер — это просто преподаватель, тот, кто овладел этой наукой. С этим термином не связано никакого эгоизма или собственности. *Настройка Рэйки III* связана с энергией духовного уровня и осуществляет духовное исцеление получившего ее человека. Эта энергия — чистая радость, единство со всей жизнью и связь с Богиней, или Источником. После напряженной работы после *настройки Рэйки II*, *Рэйки III* — это радостный подарок. Проводя сеансы исцеления, практикующий *Рэйки III* еще больше развивает свою способность передавать через себя целительную энергию, и его способности к исцелению тоже достигают более высокого уровня. В *Рэйки III* используются два новых символических ключа, дополнительная эзотерическая информация о символах и метод передачи *настроек*. Эта ступень рекомендуется только для тех, кто серьезно занимается целительством, и особенно для тех, кто хочет преподавать *Рэйки* и сделать *Рэйки* важной частью своей жизни.

Процесс обучения начинается с *Рэйки I*. После получения первоначальной *настройки*, чтобы исцелять, человеку нужно только положить две руки на болезненную область или в соответствии с позициями рук *Рэйки* для лечения всего тела. Энергия *Ki* делает все остальное, без какого-либо руководства, протекая через руки целителя. Целитель может знать, а может и не знать, что именно нужно вылечить, но у этой энергии есть разум, который гораздо выше человеческого, и она пойдет туда, где нужна. Это не энергия целителя. Она приходит не из его ауры, а из источника Богини, или Источника жизни. Целитель располагает свои руки в последовательности позиций, из которых состоит сеанс, а *Рэйки* делает все остальное. Кроме того, эта энергия исцеляет на всех

уровнях тела — физическом, эмоциональном, ментальном и духовном.

Энергия *Рэйки* исцеляет всего человека. Например, при лечении головной боли *Рэйки* может заодно вылечить и другие органы и уровни. Хотя руки целителя находятся на области боли, голове человека, источником многих головных болей может быть пищеварительная система. Если головная боль вызвана нарушениями кишечника, энергия течет к кишечнику, так же как и к голове. Обе эти области — физического уровня. Если головная боль вызвана эмоциональными причинами, например стрессом, *Рэйки* исцеляет и на этом уровне. То же происходит, если источник боли находится на ментальном или духовном уровне тела. Если у проходящего лечение человека есть другая болезнь, скажем аллергия, *Рэйки* окажет воздействие и на нее, независимо от того, говорил ли человек об этом целителю.

Люди и животные — это не только физические существа. У нас есть плотное физическое тело, которое непосредственно воспринимается зрением и прикосновением, но у нас также есть три других тела. Эти невидимые нефизические тела — состоящие из *Ци* энергетические уровни, которые управляют состоянием физического тела. Исцеление не может быть только физическим, а должно быть обращено и на вибрационные энергетические тела. Тогда как медицина занимается только физическим телом, целительство — и особенно целительство *Рэйки* — работает со всеми четырьмя телами. Поэтому целительство идет гораздо дальше медицины и его результаты гораздо целостнее. Таблетка аспирина, например, может облегчить головную боль, но она ничего не делает для исцеления источника боли. *Рэйки* работает не только с очевидной болью, но и с причиной боли. После приема аспирина головная боль, скорее всего, вернется через три часа; после *Рэйки* головная боль проходит навсегда.

Особенно это относится к серьезным болезням. Источник любой физической болезни чаще всего не только физический, и для лечения боли тела нужно вылечить нефизические причины. Большинство метафизических целителей считают, что любая физическая боль имеет нефизические корни в эмоциональных травмах, негативных ментальных шаблонах поведения или духовном отчаянии. Для исцеления болезни нужно найти и излечить эти корни. Этому посвящены основные работы двух женщин — Луизы Хэй («Исцелите свое тело» и «Вы можете исцелить свою жизнь») и более ранняя книга Алисы Стедман¹. Вот предлагаемый Луизой Хэй список эмоциональных источников болезни:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ БОЛЕЗНЕЙ²

Проблема	Источник
Анорексия и булимия	Ненависть к себе, нежелание поддерживать жизнь, «я недостаточно хорош».
Артрит	Привычка критиковать себя и других, завышенная требовательность.
Астма	Запрет на любовь, комплекс вины, комплекс неполноценности.
Боль	Вина, ищущая наказания; замечайте, где она проявляется.
Вагинит	Полученная от партнера романтическая травма.
Венерическая болезнь	Сексуальная вина.
Голова	Сам человек, то, что он показывает миру, что-то коренным образом не в порядке.
Головные боли	Обесценивание самого себя.

¹ Alice Steadman, *Who's the Matter With Me?*, ESPress, Inc., 1966.

² Louise L. Hay, *You Can Heal Your Life* (Santa Monica, CA, Hay House, 1982), глава 14.

Проблема	Источник
Горло	Страх изменений, неспособность высказаться, злость, несостоявшиеся творческие способности. Ларингит = слишком злой, чтобы говорить; фарингит = злость; тонзиллит или воспаление щитовидной железы = подавленные творческие способности, глубоко подавленные творческие способности — при лейкемии.
Груди	Материнская забота, излишняя опека над человеком, вещью, местом, переживанием. Рак груди: связанная с излишней материнской заботой глубокая обида.
Жесткость	Жесткое тело = жесткий ум, негибкость, страх, «единственный способ», сопротивление изменениям. Где проявляется, там и находится этот шаблон поведения.
Живот	Неспособность переваривать идеи или переживания. Кого или что вы не перевариваете? Страх.
Импотенция	Страх или неприязнь к сексуальному партнеру.
Инфекции мочевого пузыря	Желчность, сдерживание в себе травм.
Кожа	Угроза индивидуальности, другие обладают властью над человеком. Легкоранимый человек, чувствует, что с него спускают шкуру, потребность в заботе о самом себе.
Колени	Жесткость, неспособность быть гибким, гордость, эго, упрямство, страх изменений, самодовольство.
Легкие	Неспособность принимать и давать жизнь, отрицание жизни. Эмфизема или чрезмерное курение = отрицание жизни, комплекс неполноценности.

Проблема	Источник
Лишний вес	Потребность в защите, неуверенность в безопасности.
Мигрень	Злость и завышенная требовательность, разочарование. Чтобы прекратить, мастурбируйте.
Несчастливые случаи	Проявления злости, разочарования, протеста.
Ноги	Страх или сопротивление продвижению вперед, нежелание двигаться. Варикозные вены: человек настаивает на ненависти.
Ожоги, нарывы, лихорадка, воспаления, кожные язвы, опухоли	Злость.
Опухоли	Ложный рост, терзание старой раны, недопущение исцеления. Опухоли матки: поощрение пренебрежения к женственности, женоненавистничество.
Опухоль	Инертное мышление, накопившиеся слезы, чувство, что попал в ловушку.
Пальцы	Указательный = эго, злость и страх. Большой = беспокойство. Средний = злость, правый: мужчина; левый: женщина. Держите в другой руке, чтобы высвободить эти эмоции. Безымянный = союзы любящих и печаль. Мизинец = семья и притворство.
Половые органы	Проблемы женственности или мужественности, отвергание сексуальности, «секс грязен», «тела женщин нечисты».
Постменструальный синдром	Отрицание женских месячных или ценности женщины.
Предстательная железа	Самоуважение и сексуальное совершенство.

Проблема	Источник
Приступы	Негативное мышление, прекращение радости, насильственное изменение направления.
Рак	Глубокая обида, недоверие, жалость к себе, безнадежность, беспомощность.
Руки	Слишком крепкое удерживание денег или отношений. Артрит = самокритика, перенесение критики на себя, критика других.
Руки	Способность обнимать, старые эмоции сдерживаются в суставах.
Свищ	Кто-то вас раздражает.
Сердце	Сердце — это любовь, а кровь — радость. Сердечные приступы — отрицание и вытеснение любви и радости.
Спина	Верхняя часть = не чувствует, что другие его эмоционально поддерживают, потребность в поддержке. Середина = вина. Нижняя часть = переутомление, беспокойство о деньгах.
Стопы	Понимание себя, продвижение вперед.
Толстая кишка	Запор — неспособность избавиться от чего-то, понос — страх перед тем, чтобы что-то удерживать; запор = недоверие к тому, что будешь иметь достаточно, накопление запасов.
Уши	Слишком тяжело принимать сказанное. Ушные боли = злость, глухота = отказ слушать.
Фригидность	Страх, сексуальная вина, отвращение к себе.
Шея	Проблемы с гибкостью.
Язвы	Страх, комплекс неполноценности, недостаток самоуважения.

Эти определения не всегда точны. Ни Луиза Хэй, ни Алиса Стедман не обладают метафизическим сознанием, и это отражается в даваемых ими определениях. Обладая же метафизическим сознанием, можно дать более верные определения. Некоторые метафизические целители тоже неправильно используют эти определения и понятие кармы (сохранившийся остаток ситуаций из прошлых жизней), обвиняя людей за их боль. Они занимают такую позицию: «Вот почему у тебя это, ты сделал это сам, теперь пойд и исправь». Они оправдывают это тем, что заболевание кармическое и что это наказание, что люди выбирают свои болезни и свою боль, хотя могут сделать выбор не иметь болезней.

Карма не так проста. Законы кармы утверждают, что в каждой жизни есть заранее оговоренная последовательность вещей, которым нужно научиться, и болезнь или состояние здоровья могут быть способом прохождения этого обучения. Карма, по определению, означает просто действие, а у каждого действия есть ответное действие. Можно выразить это пословицей «Что посеешь, то и пожнешь». Чтобы исцелить жизненные ошибки, нужно их понять и исправить или изменить отношение к жизни. Возможно, для их разрешения нужно просто полностью пережить определенные эмоции. Если этого не случилось в той жизни, в которой произошла ситуация, это может произойти в следующей. Не нужно считать это наказанием.

Человек может создать себе болезнь, чтобы облегчить требуемое обучение. Например, очень нетерпеливый в какой-то жизни человек может согласиться быть в своей следующей жизни прикованным к постели или к инвалидной коляске, чтобы научиться терпению. Но настолько ясные и простые ситуации бывают редко. Слишком легко сказать, что, если кто-то сломал ногу в этой жизни, это произошло потому, что из-за него кто-то другой

сломав ногу в прошлой жизни. Считать, что человек выбрал себе болезнь, означает неправильно понимать карму, ведь такие выборы и соглашения делаются в состоянии до жизни, без телесного сознания или осознания.

Буддисты считают, что карма создается эмоциональными привязанностями, которые переносятся из одной жизни в следующую. Именно эта сила заставляет людей снова и снова возвращаться на Землю, чтобы прояснить эти ситуации и эмоции. Они считают, что Путь к Просветлению исцеляет всю карму и освобождает людей от цикла перерождений, но карма может быть прояснена только при воплощении в теле. Некоторые целители спрашивают, не противоречит ли карме человека использование *Рэйки* для исцеления болезни, не требуется ли от целителя кармическая ответственность за этого человека. Я понимаю это так, что, если кто-то исцеляется с помощью *Рэйки* или любых других средств, это способ выполнения его кармы, иначе этого бы не произошло. Целитель не ответствен за это, он только служит каналом этой энергии. Такие исцеления осуществляются самим исцеляющимся человеком, его собственными духовными Проводниками и Богиней. Мы еще обсудим карму в главе по *Рэйки II*.

Учитывая все это, как в целительстве *Рэйки* используются источники эмоций и карма? Мягко, с сочувствием и уважением. Когда вы при лечении используете связанное с этой жизнью определение Луизы Хэй или Алисы Стедман, сначала задайте его в форме вопроса, а не утверждения: «Может быть, у тебя проблемы с печенью, потому что кто-то «сидит у тебя в печенках»?» Если тот, кто проходит лечение, говорит «нет», спросите его, как ему кажется, в чем причина. В расслабленном состоянии исцеления он может получить доступ к причине, хотя до сеанса он ее не знал. Он может извлечь воспоминание из прошлой жизни, и просмотр этой ситуации обыч-

но ее проясняет. Используйте ответ не для того, чтобы осуждать человека, а чтобы улучшить его самоо сознание. Если человек говорит, что причина в том, что он чувствует угрозу в своей жизненной ситуации, спросите его, что ему нужно сделать, чтобы изменить ее. И спросите его, чем вы как целитель можете помочь ему.

Это может означать выслушать рассказ человека о его трудностях или сделать место целительства безопасным для того, чтобы человек выразил свою злость или поплакал. Приблизительно в каждом четвертом сеансе Рэйки — обычно, когда руки целителя находятся в позиции горла, — проходящий лечение человек испытывает высвобождение эмоций. Это значит, что он выражает эмоции, связанные с его болезнью или ситуацией, часто это сдерживаемые эмоции, которые являются прямым источником его болезни. Человек может заплакать, сильно разозлиться, начать говорить о том, что с ним случилось, смеяться или проявлять нетерпение. Роль целителя при этом — поддерживать. Он находится рядом с человеком, переживающим высвобождение, и позволяет ему идти своим путем, перемещая руки дальше, в следующие позиции, и продолжая сеанс целительства.

Целителю нужно быть полностью беспристрастным. Он может услышать ужасающие вещи, но ему нельзя реагировать. Его работа в том, чтобы выражающий эмоции человек чувствовал себя в полной безопасности и слушать. Если проходящий лечение плачет, скажите ему: «Вполне можно поплакать, здесь это безопасно. Дай все-му этому выйти, это хорошо». Если человек описывает чудовищную травму этой жизни — например, когда над ним надругались в детстве, — поддержите его. Скажите что-то вроде: «Какой сильной ты была, что пережила это. Теперь это уже в прошлом и никогда больше не повторится. Ты просто замечательная и добрая». Если человек злится, скажите ему: «Вы имеете право злиться.

Дайте всему этому выйти». Если человек вспомнил травму, полученную в прошлой жизни, возможно, он открывает источник шаблона поведения этой жизни. Если поддержать это высвобождение, выразятся эмоции, вызывающие его болезнь. Это важное исцеление; человек теперь вылечится, хотя не мог добиться этого раньше.

Если человек становится очень беспокойным или как будто хочет заговорить, но не может, поощряйте его высказать то, что ему необходимо. Люди нашей культуры, особенно женщины, настолько прочно обучены не выражать свои чувства, что раскрытие сильной эмоции может быть очень пугающим. Если во время сеанса исцеления создать достаточно безопасное пространство для того, чтобы в нем можно было выразить все, что человеку необходимо, эти эмоции выйдут наружу. Чтобы пробудить их, спросите: «Скажите, что происходит?» или «Расскажите, пожалуйста, что вы видите?» Если он еще не готов говорить, не заставляйте его. Но когда тот, кто проходит лечение, начинает говорить, дальше могут пойти слезы или злость. Опять же, такое высвобождение сдерживаемых эмоций — важное лечение само по себе.

В первый раз, когда неопытный целитель встречается с высвобождением эмоций того, кого он лечит, он обычно пугается. Такие высвобождения эмоций, как правило, продолжаются только несколько минут; они завершаются к тому времени, когда целитель переходит к позициям ног. Хотя они бывают сильными и пугающими для целителя, они дают большую пользу человеку, проходящему сеанс *Рэйки*. И Вселенная как бы защищает неопытных целителей — целителю даются только такие ситуации, с которыми он может справиться. Более серьезные и напряженные сеансы приходят тогда, когда целитель готов к ним. К тому же когда человек начинает использовать *Рэйки*, его целительство становится все более управляемым. Сознательно или нет, связываясь с духовными

Проводниками, целитель знает, что говорить, когда и как говорить это. В случае высвобождения эмоций или любой другой ситуации целитель знает, что ему делать. Потом он может удивляться, как до этого додумался.

После сеанса целительства человек, переживший высвобождение, чувствует себя неизмеримо легче и лучше, и целитель тоже вырос. Это подходящее время для того, чтобы поговорить о других вещах, например о том, как понять шаблон поведения из прошлой жизни. Благодаря защитной природе энергии *Рэйки* целитель гораздо реже впитывает болезненные и эмоциональные состояния другого человека, чем в большинстве других форм целительства. Если с ним это произошло, ему нужно только признать это и высвободить это. После сеанса *Рэйки* и целитель, и получатель заряжены и наполнены сбалансированной энергией. Целитель, который передал через свои руки энергию *Рэйки* другому человеку, тоже прошел лечение.

В связи с этими обстоятельствами и с тем, что *Рэйки* лечит все нуждающееся в лечении, невозможно предсказать, что произойдет во время сеанса. Это буквально не в руках целителя, хотя именно руки проводят *Рэйки*. Целитель может только обещать, что *Рэйки* приносит пользу каждому, кто его испытывает. Он не может обещать, что сеанс *Рэйки* вылечит конкретную болезнь, или пообещать какой-то другой конкретный результат. *Рэйки* облегчает боль, ускоряет процесс исцеления, останавливает кровотечение, расслабляет получателя и приводит в равновесие чакры человека и энергию его ауры. Во время сеанса *Рэйки* замедляется дыхание и снижается кровяное давление; происходит успокоение эмоций. Все остальное, что может произойти, зависит от энергии Богини, или Источника, и непредсказуемо.

Это не значит, что не бывает чудес, — они происходят часто. Каждый, кто работал с энергией *Рэйки*, мо-

жет рассказать подобные истории. Например, однажды я работала с двумя «голубыми» мужчинами, проводя в больнице лечение больного СПИДом пациента, близкого к смерти. У него был жар с температурой 107 градусов по Фаренгейту¹, и считалось, что он не доживет до утра. Он был без сознания, галлюцинировал и был очень беспокоен. Когда мы проводили лечение, один мужчина занимался позициями головы, другой держал ноги пациента, а я проводила позиции *Рэйки* на пояснице. Во время лечения я откуда-то узнала, что его жар спал на три градуса², хотя я никак не могла знать об этом. После сеанса мы снова включили датчик температуры (мы выключили его, чтобы можно было возложить руки на человека, лежащего в кровати), и оказалось, что жар действительно спал на три градуса.

Мы подождали полчаса, провели второй сеанс, и в этот раз жар прекратился. Мы наблюдали, как цифры на датчике действительно менялись во время нашей работы. Молодой человек пришел в сознание, когда мы еще были в комнате, и остаток ночи проговорил с матерью. Было незавершенное дело, которое нужно было прояснить, и лечение дало им обоим время для этого. Этот человек умер на следующее утро, в спокойном глубоком сне. Тогда его мать позвонила мне и поблагодарила за проведенное вместе с сыном время, которое им дало лечение, и за спокойную смерть ее сына. Когда человек смертельно болен и умирает, *Рэйки* не предотвратит его уход и не вернет его к жизни, но облегчит этот процесс.

В другом случае моя знакомая упала на работе и повредила спину. Ей поставили диагноз, что у нее грыжа четырех межпозвоночных хрящей, а один разрушен. По причине ее излишнего веса и слабого здоровья (больное сердце, диабет, перенесенный полиомиелит) было ре-

¹ 42 градуса Цельсия. — *Прим. перев.*

² На 1,7 градусов Цельсия. — *Прим. перев.*

шено, что ей нельзя делать операцию. Вместо этого ей сказали, что нужно провести шесть месяцев в частном санатории, а затем научиться пользоваться инвалидной коляской. Я посетила ее в больнице. Она показала мне большую шишку над коленом, с которой врачи взяли пробу на биопсию, подозревая опухоль. Я положила на нее свои руки, почувствовала, что это спазм мышц, и под моими руками шишка рассосалась. После этого краткого лечения ежедневные анализы крови вдруг показали, что ей уже не нужны уколы инсулина — она тринадцать лет принимала 75 единиц в день. Медсестры следили за уровнем сахара в ее крови несколько раз в день, но она больше не вернулась к приему инсулина. Когда она поступила в частный санаторий, я пришла встретиться с ней вместе с двумя студентками, и мы провели сеанс исцеления всего тела. Когда мы снова пришли через неделю, она была во внутреннем дворике и ходила там сама. Мы провели еще один сеанс. Эта женщина оставалась в частном санатории две с половиной недели вместо шести месяцев и ушла оттуда на своих ногах. Медсестры и врачи не имели ни малейшего понятия о том, как это произошло. В тот же вечер, когда мы сидели во внутреннем дворике, я вдобавок провела лечение маленькой собачки другого пациента, которая несколько раз подбегала ко мне за энергией. Собака просила об этом, хотя ее владелец ничего не замечал, и моя подруга, которая знала о моей работе с *Рэйки*, только улыбнулась. Через несколько недель она сказала мне, что собаке по имени Ральф недавно провели анализы крови, и у нее исчезло заболевание печени, которое угрожало ее жизни. Печень собаки функционировала нормально, ее владелец и не догадывался почему; и когда я в тот день прикоснулась к собаке во внутреннем дворике, я и не знала, что у нее проблемы с печенью.

Еще в одном случае ко мне пришла женщина с тремя большими шишками на груди, размером от грецкого

ореха до лимона. Я попробовала убедить ее пойти к врачу, но она приняла твердое решение не позволить хирургам оперировать ее и ампутировать ей грудь. Сначала мне казалось, что шишки слишком большие для успешного целостного лечения, но мы начали проводить еженедельные сеансы лечения вместе с двумя другими целителями *Рэйки III*. Кроме того, она начала применять травы — корень лаконоса внутренне и в компрессах, компрессы из касторового масла и акулий хрящ.

Через месяц на ее груди появилась темная круглая область, и мы подумали, что это гнойник. Мы сказали ей, чтобы она не останавливала выход гноя, если это произойдет. Почти через три месяца, при помощи оттягивающей мази из Мексики, на груди в конце концов образовался такой большой гнойник, каких я еще не видела, около двух дюймов в диаметре. Он тек несколько недель, и к концу этого срока все три шишки исчезли. Я попросила ее выписать антибиотик против инфекции у ее знакомого врача, и она так и сделала. Хотя этот процесс был болезненным и пугающим для нее, гнойник не так опасен для жизни, как рак.

Одна из моих студенток рассказала такую историю. У первого ребенка ее дочери с рождения было только десять процентов нормального слуха. Бабушка часто проводила лечение ребенка, и у них наладилось глубокое взаимопонимание. Когда ребенку было четыре месяца, дочка попросила бабушку о помощи. Ребенок кричал как никогда, и мать не знала, что делать. Моя студентка пришла и успокоила ребенка с помощью *Рэйки*, а потом сказала: «Просто ради интереса, проверь его слух». Во время следующего визита к педиатру она узнала, что теперь слух ребенка в норме.

Такие случаи вызывают искреннее восхищение. *Рэйки* приходит не от целителя, а посредством него от

Вселенной. Целителю нельзя вменять себе в заслугу то, что происходит при целительстве. Иногда вообще ничего не происходит. Или ничего заметного в данный момент. Целитель не несет ответственности за то, что исцеление не происходит. На это могут быть основательные причины. Может быть, карма этой женщины в том, чтобы полностью испытать эту болезнь, даже если она приведет к смерти. Смерть — это тоже исцеление.

Кроме того, человек, с которым проводят лечение, может сознательно или бессознательно отказаться от целительной энергии, приняв решение сохранить болезнь или умереть. У кого-то может быть причина для того, чтобы сохранить болезнь; возможно, она дает человеку то, что он не может получить другим путем. Или он хочет, чтобы о нем позаботились. Когда я замечаю это, я стараюсь, чтобы получатель осознал это, не осуждая его, — у него есть право свободы выбора, — а делая этот процесс сознательным. Когда человек сознателен, он может полностью рассмотреть ситуацию и, возможно, сделать другой выбор. Однако если он предпочтет умереть, он так и поступит.

Мне кажется, что всегда неэтично говорить: «Я исцелила этого человека». Единственный, кто может исцелить человека, — это он сам. Исцеление может произойти только в его собственном теле. Роль целителя просто в том, чтобы передать энергию, которую получатель сможет использовать любым наиболее подходящим для него способом. Я совершенно уверена в том, что целительство — это трехсторонний договор между целителем, получателем и Богиней/Источником. Кроме того, целитель проводит лечение не *кому-то*, а обязательно *вместе* с ним. Без согласия получателя и его участия в этом процессе не может произойти никакого исцеления. Единственное правило *Рэйки I* состоит в том, что получатель должен дать целителю разрешение прово-

дить лечение. При таком соглашении во время сеанса происходит то, что должно было произойти.

Рэйки полностью позитивно и не может причинить вреда ничему живому, в каком бы состоянии и положении оно ни было. Оно пригодно для использования с кем угодно, каким бы молодым, старым или слабым он ни был. Старики, младенцы и дети одинаково хорошо реагируют на целительство *Рэйки*, так же как домашние животные и растения. Если кто-то болеет, ему больно или он эмоционально расстроен, *Рэйки* помогает. Здорового человека или домашнее животное *Рэйки* расслабляет и омолаживает. Позиции рук приводят в равновесие левое и правое полушария мозга, приводят в баланс все чакры и энергетическое поле. Они очищают и увеличивают поток жизненной энергии *Ки* в теле животного или человека. Когда кто-то умирает, *Рэйки* облегчает этот процесс, но не мешает человеку или животному уйти в мир иной в назначенное время. Для опечаленных близких *Рэйки* — это тоже утешение и поддержка.

Хотя *Рэйки* не исцеляет большинство врожденных дефектов, оно может приводить к явным улучшениям даже в безнадежных на первый взгляд ситуациях. Энергия *Рэйки*, возможно, не исправит состояние человека с постоянной инвалидностью, но поможет сделать его жизнь более комфортной. Эта энергия успокаивает боль, расслабляет напряженные мускулы и успокаивает эмоции. Когда ампутирована конечность или часть тела, *Рэйки* не может ее заменить, но поможет человеку приспособиться к потере и новому образу жизни.

Все же и в таких случаях я была свидетелем нескольких «невероятных» исцелений. В одном случае младенца с поврежденным мозгом ежедневные сеансы *Рэйки* привели к более быстрому развитию, чем предсказывали врачи. Другой случай был связан с трехнедельным младенцем с дыркой в сердечной стенке. Сеансы *Рэйки* моей ученицы

за неделю до корректирующей хирургической операции привели к более простой операции и более легкому выздоровлению, чем ожидалось. Порок оказался меньшим, чем показывали рентгеновские снимки до целительства, и ребенок был здоровее. Я встречалась с такими случаями при других операциях, когда перед ними проводили *Рэйки*, — выздоровление проходило быстрее и проблемы становились не такими серьезными, как предсказывалось.

Однажды на выездном семинаре женщина принесла мне шести-семимесячного младенца. «У этого ребенка не действует кора головного мозга, — сказала она, — по крайней мере, так сказали врачи». Ребенок был совершенно нормальным, и я так и сказала. Женщина рассказала мне свою историю. «Где-то на шестом месяце беременности врачи начали делать много анализов и массу снимков, но не говорили для чего. В конце концов они сказали, что мой ребенок анэнцефалик; он родится с нарушением деятельности черепа или мозга и умрет через несколько дней после рождения. Я пришла в ужас. Я была участником женской ритуальной группы, и три женщины были *Рэйки I*. Два раза в месяц на наших встречах они помещали меня в центр круга и проводили лечение. Мой ребенок родился нормальным, и врачи до сих пор не знают почему. У них есть всевозможные снимки ребенка без черепа. Кроме того, эти роды были у меня самыми легкими».

Иногда после исцеления или на протяжении ряда сеансов у получающего *Рэйки* человека или домашнего животного начинается выведение токсинов. Это похоже на то, что может произойти после первой *настройки* целителя *Рэйки*. У человека может появиться понос, стул с необычным цветом, частое мочеиспускание, запах тела, временная сыпь на коже, симптомы насморка и простуды или чрезмерное потение. Так из тела выходят болезнетворные токсины, и этот процесс нужно под-

держивать, а не прекращать. Целитель должен знать, что такое может произойти и что это не причиняет никакого вреда. Ему нужно сказать пациенту, чтобы он не подавлял эти симптомы лекарствами, а позволил ядам выйти из тела, как им удобнее.

Детоксикация обычно продолжается несколько дней. Реакция очищения отличается от процесса болезни тем, что во время очищения, несмотря на симптомы, человек чувствует себя хорошо. Посоветуйте ему почаще пить чистую воду, есть легкую пищу или провести пост на жидкостях в течение нескольких дней. После такого так называемого «кризиса исцеления» человек чувствует себя так хорошо, как давно уже себя не чувствовал, и его исцеление близко. С этого момента лечение значительно ускоряется.

Иногда целитель узнает, что проходящий лечение человек не верит в это. Если такой человек дает разрешение на лечение и если он открыт к нему, то лечение происходит независимо от веры. Но если человек закрыт или внутренне отказывается от лечения, он может блокировать процесс. У некоторых людей, хоть они и дают разрешение на сеанс, идея немедицинского исцеления никак не вписывается в их систему убеждений. Они могут говорить «да», но все равно отказываются принять эту энергию. Если такое происходит, целитель обычно чувствует, что ему мешают. Он может мягко сказать получателю о своих впечатлениях, но все равно выбор делает получатель.

Рэйки не нарушает ничьей свободы воли. Если человек отказывается от энергии, целитель ничего не может сделать. Когда такая ситуация происходит с молодым или неопытным целителем, это может поколебать его уверенность, особенно если получатель настаивает на том, что он принимает энергию, хотя это не так. Проблема в получателе, а не в целителе. Знайте, что такой отказ воз-

можен и что вы сделали все, что могли. Такое случилось со мной во время одного из самых первых сеансов целительства, и я много лет не понимала, что произошло.

Кроме того, получатель может сказать, что он ничего не чувствует, — или иногда во время сеанса *Рэйки* сам *целитель* считает, что ничего не происходит. Бывает, целитель ничего не чувствует, а получатель чувствует очень многое. В таких случаях верьте энергии *Рэйки*. Исцеление идет независимо от того, замечает ли это кто-то или нет. Иногда во время сеанса получатель вдруг чувствует, что боль усиливается. Это продолжается несколько мгновений, и я говорю людям, чтобы они в это время «дышали в место боли». *Рэйки* может сжать несколько дней головной боли или другой болезни до нескольких мгновений, и их стоит переждать. Когда боль закончится и дополнительная боль пройдет, *вся* боль пройдет. Я прошу моих наставников по целительству сделать эту боль как можно более скоротечной и легкой, но иногда она должна появиться. Никогда не бывает, чтобы она продолжалась долго, и она никогда не приносит вреда.

Когда мы проводили *Рэйки* для женщины с шишками на груди, она несколько раз испытывала сильнейшие ощущения жжения в области опухолей. Это было очень больно, намного больнее, чем обычно, и эти моменты напугали женщину и обеспокоили меня. Я несколько раз просила моих духовных Проводников быть мягче. Они ответили, что не могут, но это продлится недолго. Это происходило около десяти минут во время каждого сеанса. В результате целительства опухоли выжглись, и шишки полностью исчезли.

Рэйки можно использовать само по себе или в сочетании с медицинским (или ветеринарным) лечением. Оно не мешает приему лекарств или другим процедурам, наоборот, делает их эффективнее и улучшает самочувствие пациента. Эта энергия ускоряет выздоровление,

иногда несмотря на методы официальной медицины. Например, женщине, проходящей химиотерапию, — целители с целостным подходом считают, что такое лечение приносит больше вреда, чем пользы, — энергия *Рэйки* помогала сохранить положительные эффекты, способствуя уменьшению отрицательных. Эта энергия действует более эффективно и приносит радость при методах целостного подхода, которые более полезны для излечения тела. *Рэйки* и гомеопатические травы прекрасно действуют вместе. Если перед приемом заряжать *Рэйки* лекарства или лечебные средства целостного подхода, то это тоже увеличивает их эффективность. В том случае, когда принимаются лекарства типа инсулина или средств от повышенного давления, часто делайте анализ крови, потому что потребность в них может снизиться.

Рэйки способствует более быстрому заживлению сломанной кости, но лучше всего подождать, когда кость будет поставлена на место, чтобы проводить лечение прямо над переломом. Иногда энергия *Ки* заживляет очень быстро, и кость может срастись неправильно, если ее еще не поставили на место. Перед тем как вправить кость, проведите *Рэйки* на других частях тела, но не на переломе. Никогда не кладите руки прямо на рану или воспаленную кожу. Положите свои руки рядом, и энергия потечет туда, где она нужна, не вызывая дополнительной боли или риска инфекции. Когда кость вправлена, *Рэйки* прекрасно действует сквозь гипс.

Но в моей практике был случай, когда пришлось пренебречь правилом не проводить *Рэйки* над сломанной костью, пока она не вправлена. Одна моя подруга упала с боковой стороны крыльца, и было очевидно, что у нее сломана кость лодыжки. Я сказала ей, что нужно сделать рентгеновский снимок, но она отказалась и попросила меня вылечить лодыжку. Эта женщина не хотела идти к врачу, даже по поводу перелома кости. Мне было тре-

можно из-за этого, но я согласилась ее лечить. Я положила руки на ее лодыжку и опять получила сообщение, что кость сломана. Я про себя сказала моим Проводникам: «Это единственное лечение перелома ноги, которое она получит. Давайте проведем его правильно с первого же раза». Я чувствовала, как кость перемещается на место под моими руками. Потом эта женщина несколько недель носила тугие высокие сапоги, поддерживающие ее ногу. Она принимала витамин С и окопник против воспаления, и хотя вначале лодыжка была черно-синей, она хорошо зажила. Этой женщине повезло, но другим я не советую так поступать.

Есть еще один случай, когда лучше подождать, прежде чем использовать *Рэйки*. Один мужчина случайно отрезал себе палец столярной пилой. Он положил отрезанную часть в стакан с водой и сразу же поехал в больницу скорой помощи. По дороге он провел *Рэйки* со своей рукой. Когда он приехал в больницу, его спросили, почему он так долго не приезжал — рана уже почти затянулась и невозможно снова присоединить палец. Несчастный случай произошел всего за двадцать минут до этого, но энергия *Рэйки* может настолько радикально ускорять излечение¹.

Я уже упоминала о том, что *Рэйки* можно заряжать лекарства. Для этого просто держите бутылочку между руками и позвольте энергии течь. Есть и много других способов такого использования *Рэйки*. Держать руки ладонями вниз над едой, возможно, было первоначальным способом благословения пищи. С помощью *Рэйки* можно превратить воду в целебное средство. А также заряжать перевязочный материал. Можно заряжать этой энергией и кристаллы, хотя это более эффективно, когда

¹ Я не знаю источник этого рассказа, но некоторые люди говорили мне, что несколько учителей *Рэйки* предупреждали меня о подобном. А также насчет проведения лечения на невправленных переломах.

имеешь символы *Рэйки II и III*. Я даже делала *Рэйки* моей машине, когда жила в холодном климате и мне нужно было, чтобы она заводилась по утрам.

Еще очень важно знать, что, поскольку это очень мощная система целительства, очень сомнительно, чтобы вы сделали что-то не так. У *Рэйки* есть разум, намного превосходящий человеческие знания, и, чтобы привести его в действие, нужно только положить свои руки на соответствующие позиции или место боли. Энергия проведет лечение, и проведет его хорошо. Целителю не нужны развитых способностей ясновидения или даже осознания этого процесса. Однако один из полезных результатов и последствий прохождения обучения *Рэйки* в том, что способности целителя к ясновидению начинают расти почти сразу после первой *настройки* и развиваются во всех отношениях.

Одним из первых происшествий, которые со мной случились после получения *Рэйки*, было то, что у меня развилась сверхчувственная способность диагностировать. Когда я кладу руки на область боли, я часто знаю, что не в порядке, и это умение бывает очень точным. Но не забывайте, что диагностирование человеком не от медицины считается в США противозаконным, — осторожно используйте такие способности. Не всегда стоит говорить во время сеанса целительства, что вы видите. Если ситуация, как вам кажется, серьезна, предложите обратиться к врачу. Например, обычно неразумно ставить диагноз рака. Я верю в честность при целительстве, но только вместе с ответственностью. Обычно не стоит говорить человеку, что он умирает. Сверхчувственная информация может быть ошибочной, и болезнь порой изменяется в процессе исцеления. Не забывайте всегда проявлять сочувствие.

В конце этого планетарного века целительство нужно большинству из нас. При таком кризисе нет време-

ни ждать овладения мастерством несколько лет. В Рэйки нужна только *настройка*, и ученик сразу же становится целителем. Сейчас нам нужно как можно больше целителей. Потенциальные возможности раскрытия своих способностей с помощью Рэйки огромны, особенно для женщин. Помните, что раскрыть способности означает реализовать настоящее мастерство и умение, а не эго. Проходящий лечение Рэйки человек может сразу же получить большую пользу, даже после одного сеанса. Рэйки позволяет людям получить большой контроль над своим здоровьем и часто избежать огромных затрат, безразличия и жестких методов официальной медицины. Рэйки не может заменить медицину, но во многих случаях оно делает то, чего медицина не может, и делает это гораздо мягче и позитивнее.

В случае острого, ограниченного по времени заболевания (например, гриппа, простуды, головной боли или растяжения лодыжки), одного целительного сеанса Рэйки может быть достаточно, чтобы помочь человеку. Но если болезнь серьезная или хроническая, может потребоваться больше сеансов. Я сравниваю Рэйки с зарядкой аккумулятора; если человек относительно здоров, ему нужно немного зарядиться. Если он болен серьезнее, ему может потребоваться гораздо больше. В клинике Рэйки Тюдзиро Хаяси команды целителей проводили с больными сеансы лечения ежедневно или даже чаще, пока те не выздоравливали. Для того, кто болен раком или СПИДом, ежедневные сеансы могут оказаться эффективнее, чем еженедельные, при этом изменения не обязательно начнут происходить сразу. Когда кто-то хронически болен, я предлагаю ему получить *настройки Рэйки* как инструмент для самоисцеления и для собственной гармонизации. Если вы получили *настройки Рэйки*, ежедневно проводите самоисцеление, независимо от того, больны вы или нет. Со временем частота сеансов может уменьшиться.

Есть несколько отличий между *Рэйки* и другими методами наложения рук или лечения прикосновением. Самое важное отличие *Рэйки I* в том, что целитель не перенимает симптомы других людей. Когда я до этого проводила лечение, женщина с менструальными спазмами уходила в хорошем самочувствии, я же начинала сама испытывать ее спазмы. Я научилась заземлять энергию и высвободить ее, но это часто занимало столько же времени, сколько целительство. Иногда после сеансов лечения мне было очень плохо. После моей первой *настройки Рэйки I* ситуация полностью изменилась. Я уже не перенимаю боль других, хотя иногда во время лечения в моем теле возникают ощущения, которые дают мне информацию. Как только я подтверждаю, что приняла сообщение, ощущения проходят.

Я никогда не смогла бы лечить СПИД в больницах, если бы так впитывала симптомы. И я не смогла бы проводить настолько интенсивную работу по целительству, если бы после сеансов чувствовала себя такой истощенной, как до *настройки Рэйки*. В *Рэйки* после сеансов я чувствую себя чистой, сбалансированной, заземленной, энергичной и вообще хорошо себя чувствую. Если мне нужно полечиться самой во время проведения сеанса кому-то другому, я автоматически получаю *Рэйки* при работе. Это ничуть не отвлекает меня, и я даю получателю то, что ему нужно. (Избегайте проводить *Рэйки* или любое другое целительство, если вы очень больны или злы.) Кроме того, в *Рэйки* я нашла то сильное увеличение мощности и эффективности, которое искала. Чем больше целитель использует эту энергию *Рэйки*, тем сильнее становятся его целительские способности.

Есть еще одна вещь, уникальная для *Рэйки*, и я специально говорю о ней только в конце. Это «Принципы *Рэйки*». *Рэйки* не религия, оно древнее всех религий, и оно не отстает от восточной философии. *Рэйки* проис-

ходит из культуры, которая дала Западу почти все наши метафизические техники и, несомненно, всю нашу этику. В буддизме Махаяны и его ответвлении, Ваджраяне, в глубокой древности было разработано мастерство медитации, визуализации, ритуала, духовное целительство и лечение травами, работа со снами, осознанное умирание, сексуальное целительство, возврат в прошлые жизни, всевозможные сверхчувственные умения и способности и еще многое другое. Изучая тантрический буддизм (Ваджраяну) для этой книги, я была потрясена, обнаружив там корни всех религий, включая мою собственную, Викку¹. Насколько другим был бы мир, если бы *настоящие* учения Христа стали христианством.

Я видела несколько вариантов пяти простых принципов Рэйки, немного отличающихся в разных книгах по Рэйки. Считается, что они написаны Микао Усуи. Список, данный Хавайо Такатой в ее аудиозаписи «История Рэйки в изложении госпожи Такаты»², наверное, ближе всего к оригиналу:

*Just for today, do not anger.
Just for today, do not worry.
We shall count our blessings
and honor our fathers and mothers,
our teachers and neighbors and honor our food.
Make an honest living.
Be kind to everything
that has life.*

*Именно сегодня не злись.
Именно сегодня не беспокойся.*

¹ Об этом вы можете прочитать в книге: John Blofeld, *The tantric Mysticism of Tibet* (Arkana Books, 1970).

² Hawayo Takata, *The History of Reiki as Told by Mrs. Takata* (Vision Publications), transcript page 11.

*Мы примем во внимание то, чем благословлены,
и почтим наших отцов и матерей,
наших учителей и близких,
и почтим нашу пищу.*

Честно зарабатывайте себе на жизнь.

Будьте добры ко всему, наделенному жизнью.

В другом варианте «Принципов Рэйки», из «Учебника по Рэйки» Ларри Арнольда и Сенди Невьюс, записано:

Just for today I will give thanks for my many blessings.

Just for today I will not worry.

Just for today I will not be angry.

Just for today I will do my work honestly.

*Just for today I will be kind to my neighbor
and every living thing¹.*

*Именно сегодня я буду выражать благодарность
за все то, чем я благословлен.*

Именно сегодня я не буду беспокоиться.

Именно сегодня я не буду злиться.

Именно сегодня я буду честно делать свою работу.

*Именно сегодня я буду добр к близким
и всем живым существам.*

И еще один вариант:

Just for today do not worry.

Just for today do not anger.

Honor your parenys, teachers and elders.

Earn your living honestly.

Show gratitude to everything².

¹ Larry Arnold and Sandy Nevius, *The Reiki Handbook* (Harrisburg, PA, PSI Press, 1982), p. 27.

² См.: Бодо Багински, Шалила Шарамон. Рэйки: универсальная энергия жизни. М.: София, 2000.

Именно сегодня не беспокойся.

Именно сегодня не злись.

Уважай своих родителей, учителей и старших.

Честно зарабатывай себе на жизнь.

Выражай всему благодарность.

Сама я предпочитаю использовать этот перечень, но добавляя шестой принцип: «Уважай Единство всей Жизни». Таким образом, это, по существу, вариант гопспожи Такаты (который я не видела до недавнего времени). Эти принципы тщательно продуманы, и использование их каждый день делает *Рэйки* образом жизни. Они не нарушают ничьей религии или религиозной этики. Как эти сочувственные заповеди будут истолкованы, зависит от человека. Часто меня спрашивают: «Надо мной сексуально надругались, как я могу уважать моего родителя?» Я спрашиваю этого человека, может ли он уважать *другого* из своих родителей или какого-то еще человека, который вел себя по отношению к нему как *настоящий* родитель. Некоторые спрашивают о злости. Я советую им не возвращать ярость и обиду, не сдерживать их, пока они не взорвутся. Честное выражение чувств и очищение атмосферы, без утаивания злости, кажется мне сутью этого Принципа.

Получение *Рэйки I* — это важная веха в жизни человека, и после *настройки* жизнь навсегда меняется. Хотя эти изменения полностью позитивны, новому целителю может потребоваться какая-то основа, на которую он сможет опереться, потому что его жизнь сильно меняется по сравнению со всем ранее ему известным. «Принципы *Рэйки*» помогают в этом процессе ускоренного роста и новых начинаний. Медитация над ними успокаивает и укрепляет, и ее очень полезно делать во время сеансов самоисцеления. Я прошу моих студентов рассмотреть их и подумать над ними, прежде чем откладывать

в сторону. Принцип «Выражай всему благодарность», возможно, самый важный из всех.

Большая часть обучения *Рэйки* происходит, когда целитель проводит лечение и позволяет энергии обучать себя. Я прошу моих *Рэйки I* после получения *настройки* на протяжении месяца ежедневно проводить сеансы самоисцеления и не меньше трех сеансов в неделю лечение всего тела для других людей. Чем больше студент использует энергию *Рэйки*, тем больше она его обучает и тем сильнее становятся его целительские способности. Кроме того, чем больше *Рэйки* используется, тем больше оно действует в жизни целителя, ускоряя его личностный рост и самоисцеление.

Я посвящаю эту свою жизнь тому, чтобы обучить целительству как можно больше людей, которые могут получить от этого пользу. Я изучаю все методы целительства, какие узнаю, в поисках эффективных техник, которые я могу передавать другим людям, которым они нужны. *Рэйки* дает мне то, чего не может дать ни одна другая система: за послеобеденное время я могу взять людей, которые не имеют ни малейшего представления о целительстве или энергии, и отправить их домой как компетентных практикующих *Рэйки*. Для приобретения компетентности в любой другой системе целительства нужны годы занятий. Когда новые *Рэйки I* выходят с моих занятий, я абсолютно уверена в их способностях и четко знаю, что вся их работа будет позитивной. *Рэйки* не может причинить никакого вреда, здесь невозможно ошибиться. Наверное, это самая важная причина из всех, почему я так высоко ставлю *Рэйки*. Ни один из моих студентов не оспаривал это.

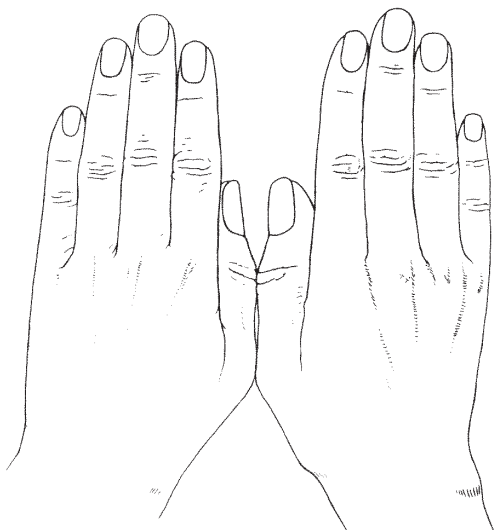
Глава 3. СЕАНС ЦЕЛИТЕЛЬСТВА РЭЙКИ

Когда вы получите *настройку Рэйки I*, эта глава научит вас применять эту энергию. В нее включена информация и положения рук для самоисцеления, непосредственного лечения других людей и домашних животных и для команд группового целительства. Когда вы начнете проводить лечение, будет проявляться все чудо *Рэйки*. Я уже рассказала несколько своих историй об исцелении *Рэйки*, и у каждого целителя есть свои собственные истории. Настоящая магия *Рэйки* в действии.

Прежде всего, целителю нужно знать, как держать свои руки. В *Рэйки* всегда используются обе руки, ладонями вниз. Пальцы распрямлены и сложены вместе (как будто на них носки, а не варежки, как говорит моя любимая шестилетняя *Рэйки I*). Их помещают в позиции *Рэйки* и мягко кладут, абсолютно расслабленно и без давления. Вызывающая исцеление энергия жизненной силы, или *Ki*, течет через чакры в центрах ладоней и на кончиках пальцев. Если по какой-то причине нельзя положить на позицию обе руки, положите одну руку на позицию, а другую на какое-то другое место на теле. Чтобы энергия активизировалась и начала проходить, обе руки должны быть на теле получателя или на близком расстоянии от тела.

Хотя в целительстве *Рэйки* всегда используются руки, это не единственное место, из которого истекает энергия *Рэйки*. Не удивляйтесь, если после получения *настройки Рэйки I* вы обнаружите, что энергия может протекать через любую часть тела. Если подошвы ваших ног опираются на вашу собаку и вы намерены использовать *Рэйки*, то энергия протекает через подошвы ног и собака получает от этого пользу. Если вы намерены проводить

лечение, то, положив свои ступни на ногу или спину партнера, вы тоже вызовете таким образом энергию. Терапевты *сиацу* могут обнаружить, что энергия течет, когда они используют локти, создавая давление при массаже.



Как держать руки при проведении Рэйки

Энергия в руках может появляться не только во время целительства. Мои друзья из мира искусства говорят мне, что энергия включается, когда они занимаются творчеством. Новички *Рэйки I* часто сообщают, что их руки иногда нагреваются совершенно неожиданно, так бывает в первые несколько недель. Если вы сидите рядом с человеком, которому нужна целительная энергия, ваши руки тоже могут нагреться. Это может немного смущать в кинотеатрах, но если вы об этом не будете рассказывать, человек об этом не узнает. Если это происходит в присутствии друзей, спросите, может, им нужно лечение, — они будут клясться, что вы ясновидящая. *Рэйки* может активизироваться, когда ваши руки нахо-

дятся на вашем собственном теле. Воспользуйтесь этим советом.

Когда обе руки положены на собственное тело или на другого человека с намерением исцелить, энергия *Рэйки* начинает течь автоматически. Как только руки поднимаются, она останавливается. Для включения и выключения *Рэйки* не нужны просьбы или других методов. Когда энергия начинает течь, целитель или получатель обычно замечает эти ощущения, и это отличительная особенность *Рэйки*. После получения *настройки Рэйки I* и первого включения энергии руки нагреваются во время большинства сеансов. Но если проходящему лечению человеку нужен холод, руки целителя дадут ему холод. Иногда целитель чувствует, что его руки очень горячие, а получатель энергии чувствует прохладу, и наоборот. Каждый сеанс лечения и каждая позиция бывают разными.

Когда руки целителя помещены в позицию *Рэйки*, он проходит через цикл ощущений. Сначала он чувствует (и он это ожидает), как нагревается тело, затем в руках появляются другие ощущения. Это могут быть ощущения прохождения через руки целителя тепла, холода, протекания воды, вибрации, дрожи, примагничивания, статического электричества, мурашек, цвета, звука или (крайне редко) боли. Целитель может почувствовать, что его руки как бы онемели, ощутить покалывания. Проходящий лечение человек может чувствовать то же самое, что-то другое или ничего. Ощущения меняются в разных позициях и в разных сеансах. Они непредсказуемы, но почти всегда есть какое-то ощущение.

Обычно это длится около пяти минут, и поначалу кажется, что это очень долго. Потом ощущения прекращаются и возвращается тепло тела. На этом позиция завершается, и целитель получает сигнал переходить к следующей. Как говорит Келли, моя шестилетняя подруга, *Рэйки I*: «Оно поднимается, а потом опускается,

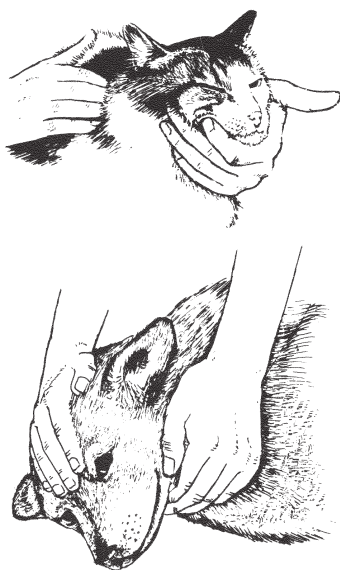
а потом можно переходить дальше». Трудно придумать лучший способ описать происходящее. Если вы *не* переходите дальше, цикл просто начинается сначала: тепло тела, несколько минут ощущений, и опять тепло тела. Иногда позиция занимает меньше времени, чем ожидаемые пять минут, и это прекрасно; руководствуйтесь ощущением в своих руках. Если у проходящего лечение нет проблем со спиной, позиции на спине обычно занимают меньше времени.

Иногда кажется, что ощущения продолжаются вечно и руки целителя как бы приклеиваются. Продолжайте столько, сколько необходимо. Но если чувствуется, что руки могут свободно двигаться, а ощущения все продолжают и продолжают, оставайтесь на этой позиции разумное время, а потом переходите к следующей. В этом месте нужно будет еще провести лечение, но эта болезнь появилась не за один день, и одного сеанса может быть недостаточно для ее исцеления. Это обычно та область или позиция, где нужно много *Рэйки*, но в связи с тем, что полный сеанс занимает полтора часа, проводить слишком много времени на одном месте не полезно для человека. После проведения нескольких сеансов у целителя появляется чувство, когда пришло время переходить дальше. Уважайте свою интуицию и помните, что нет правильного или неправильного. При самолечении ощущения могут быть не так заметны, как при лечении других.

При использовании *Рэйки* почти не нужно сознательного сосредоточения. Положите свои руки с намерением исцелить, и энергия потечет сама — что бы вы ни делали и о чем бы вы ни думали в это время. (При проведении любой другой формы мануальной терапии энергия тоже включается, например у массажистов-терапевтов.) Я часто вела семинары, проводя руками *Рэйки* во время своего рассказа. Проходящий лечение человек ничего не лишается, этой энергии не нужно руковод-

ства. Ваши руки скажут вам, когда менять позиции. Но часто бывают случаи, когда необходимо ваше полное внимание. Если получатель переживает высвобождение эмоций или воспоминание прошлой жизни, ему нужна помощь в процессе визуализации или он хочет рассказать о том, что с ним происходит, целителю нужно полностью присутствовать. Сверхчувственные знания, приобретенные во время сеансов *Рэйки*, могут оказаться важными — их можно получить только в тишине. При самолечении тоже следите за мыслями, которые возникают, когда ваши руки лежат на теле; они могут дать важную информацию.

При проведении *Рэйки* с кошками, собаками или маленькими детьми сеанс лечения не такой, как со взрослыми людьми. У большинства животных и детей не хватает терпения оставаться неподвижными столько времени, сколько нужно для полного сеанса *Рэйки*. Кроме того, они способны воспринимать энергию гораздо легче и быстрее, чем взрослые люди. Одна позиция может занимать всего тридцать секунд. Когда домашнее животное хорошо себя чувствует, оно может полностью отказаться от энергии — просто уйти. Но когда животное болеет, оно обычно принимает ее. Домашнее животное, близкое к смерти, часто отвергает эту



Лечение Рэйки
домашних животных¹

¹ См.: Бодо Багински, Шалила Шарамон. Рэйки: универсальная энергия жизни. М.: София, 2000.

энергию. Домашние животные могут отказываться от нее и по другим причинам. *Рэйки* с младенцами часто усыпляет их, и оно обычно нравится им в любое время.

Чтобы передавать *Рэйки* в таких случаях, положите руки на тело ребенка или домашнего животного там, где удобно, или на область боли. *Рэйки* пойдет туда, где эта энергия нужна. Проведите позиции, если тело достаточно большое. Очень маленькое животное, например ящерицу, бабочку или птицу, можно держать в руках между ладонями. Когда животному уже достаточно, оно вам об этом сообщит, — станет очень беспокойным или уйдет. Если ему нужно еще, оно вернется через несколько минут и может возвращаться еще много раз. Повторяйте этот процесс столько, сколько этого просит животное. При работе с детьми ваши руки скажут вам, когда позиция или лечение завершено, или сам ребенок сообщит вам об этом, став беспокойным. Подросток может попросить вас закончить лечение.

Наиболее чувствительны к энергии *Рэйки* кошки, но у них особое отношение к ней. Кошки считают, что они изобрели ее, и хотят сохранить ее у себя. Они могут быть не особенно рады делить ее с человеком. Но если им нужно лечение, они принимают ее и, возможно, критикуют технику. Одна только что обученная *Рэйки III* практиковала передачу *настроек* с другими участниками группы, и в комнате был ее кот. Когда гости ушли, его телепатическим замечанием было: «Я и так знаю это!» Они сами могут быть прекрасными целителями и обычно очень помогают в любом сеансе *Рэйки*, если только проходящему лечению кошки нравятся.

Собаки более сдержанны; энергия *Рэйки* их забавляет. Из двух моих сибирских лаек Купер обожает ее и берет от меня столько, сколько я могу или хочу ему дать. Кали вообще не принимает эту энергию от меня, но рада принимать ее от моих подруг. Как и кошки, со-

баки, когда нуждаются в лечении, принимают ее. Когда я провожу сеансы Рэйки с людьми, Купер посылает радуги через свои лапы и часто помогает, но Кали слишком волнуется. Она крайне чувствительна к сверхчувственной энергии и не любит ее. Будьте осторожны с домашним животным, которое становится наркоманом Рэйки или захватывает для себя массажный стол; оно может стать очень надоедливым.

С детьми аналогичная ситуация. Ваши руки могут охватить сразу несколько позиций на теле ребенка. Как и животные, дети необычайно быстро впитывают энергию и показывают, когда им достаточно. Когда они сообщают об этом, перемещайте руки или завершайте лечение. Младенцам и детям, только начинающим ходить, энергия Рэйки очень нравится. Маленький ребенок, свободно гуляющий по комнате, где его мать проходит или проводит лечение, может сильно отвлекать. Ребенок может попытаться влезть на массажный стол и присоединиться к сеансу (вместе с кошками и тридцатикилограммовыми собаками). Лучше держать их в отдельной комнате, пока не подойдет их очередь. Дети, обученные как Рэйки I, часто проводят целительные позиции тоже очень быстро, за минуту или быстрее. Все они чувствуют стандартный цикл энергии и знают, когда переходить дальше.

В связи с тем, что для полного сеанса Рэйки нужно много времени, по крайней мере час, а иногда еще больше, важно продумать, где и когда делать их для себя и для других. Если вы кладете руки только на область боли или одну позицию, это не такая проблема, как когда вы проводите полное лечение. Сеансы самолечения очень хорошо делать в кровати, перед сном или после пробуждения. Если неудобно выполнять все позиции, сделайте те, до которых можете легко достать. Еще самолечение очень хорошо действует, когда вы сидите расслабившись на стуле, можно при этом смотреть телевизор.

Учебно-методическое издание

Дайяна Стайн

ОСНОВЫ РЭЙКИ

**Полное руководство
по древнему искусству исцеления**

Перевод: *Д. Ивахненко, С. Грабовецкий*

Редактор *И. Старых*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 25.07.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)