

靈
巫
氣

Лия Соколова

РЭЙКИ

РИОХО

II СТУПЕНЬ

ПОГРУЖЕНИЕ

III СТУПЕНЬ

ТАИНСТВО

Система Усуи Рэйки Риохо

Система Усуи Рэйки Риохо

Лия Соколова

**Рэйки Риохо. Погружение (II
ступень). Тайнство (III ступень).
Рэйки Риохо и самопознание**

«Свет»

2010

УДК 615.85
ББК 53.59я9

Соколова Л. В.

Рэйки Риохо. Погружение (II ступень). Таинство (III ступень).
Рэйки Риохо и самопознание / Л. В. Соколова — «Свет»,
2010 — (Система Усуи Рэйки Риохо)

ISBN 978-5-00053-428-1

Эта книга является посвящением во вторую и третью ступени Рэйки – Окудэн и Синпидэн, что означает «погружение» и «таинство». Уже сами названия позволяют читателям еще глубже войти в себя и дают для этого более совершенные инструменты. Эти техники как бы подводят итог всем умениям, поскольку здесь требуется более глубокое погружение в область интуитивного центра, откуда энергия движет руками и не контролируется умом. А достичь этого состояния можно, освоив все базовые техники Рэйки Риохо. Книга предназначена для всех, кто идет по пути самопознания, самоисследования и обретения осознанного и целостного взгляда на мир.

УДК 615.85

ББК 53.59я9

ISBN 978-5-00053-428-1

© Соколова Л. В., 2010

© Свет, 2010

Содержание

От редакции	6
Окудэн. Погружение (II ступень)	7
Усуи Титэ (Лечение прикосновением руками)	8
Энергетические и целительные техники Окудэн	9
Хатсурэй-хо. Воссоединение с энергией Рэйки	9
Хадэ мэйсо-хо. Целительная техника самоочищения	10
Хэзо тирё-хо. Техника исцеления пупка	11
Хансин тирё. Техника очищения крови	12
Символы Рэйки	13
Использование символов в повседневной жизни	20
Техника исцеления дыханием и взглядом	23
Исцеление причин	24
Аффирмации. Осознанное намерение	25
Как исполнить свои желания	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27



Лия Соколова
Рэйки Риохо. Погружение (2
ступень). Таинство (3 ступень).
Рэйки Риохо и самопознание

© Соколова Л. В., 2010

© Оформление. ООО «Свет», 2015

* * *

От редакции

Новая книга Учителя Рэйки Л. В. Соколовой является переработанным и дополненным изданием ее первых двух книг «Рэйки. От истока к истоку». Эта книга позволит Вам еще глубже войти в себя и даст для этого более сильные и искусные инструменты. Эта мысль красной нитью проходит через всю книгу: посредством самонаблюдения и использования энергии Рэйки найти путь к Высшему «Я».

Такое направление в саморазвитии пришлось по душе многим читателям предыдущих двух книг. Отзывы приходили из разных городов России и зарубежья:

«... Читал я эти книги с упоением. Написаны они легко и свободно. Все практики и медитации даются с интересными комментариями, примерами из жизни, отчего книга ощущается живой. Во время чтения чувствуется духовная связь с автором, ее забота о читателях, ответственность. А это здорово, немногие к этому стремятся».

Владимир К. (г. Иркутск)

«Хочу поблагодарить за книгу „Рэйки. От истока к истоку“. Понравились медитативные техники, само изложение материала. Даже мысленное обращение к книге вводит меня в особое состояние, которое я давно не испытывал...»

Асватур С. (г. Ростов-на-Дону)

И вот теперь перед вами – новое издание, которое предлагает продолжить поиски себя.

Окудэн. Погружение (II ступень)

Вторая ступень *Рэйки Риохо* уже в самом названии – Погружение – позволяет нам ещё глубже войти в себя и дает для этого более сильные и искусные инструменты.

Обычно ученик считается готовым принять уровень Окудэн, если он в совершенстве освоил техники и приемы Первой ступени, в особенности, Рэйдзи-хо. Эта техника как бы подводит итог всем твоим умениям. Потому что здесь требуется глубокое погружение в область интуитивного центра, откуда энергия движет твоими руками и не контролируется умом. А достичь этого состояния можно лишь освоив все базовые техники *Рэйки Риохо*. Вот почему семинар Второй ступени обычно начинается с краткого обзора дыхательных и энергетических техник Сёдэн: метод Ки, Дзёсин кокю-хо, Гассё, Рэйдзи-хо. Затем проводится первая инициация, и мы приступаем к изучению новых энергетических техник и целительских приемов.

Усуи Титэ (Лечение прикосновением руками)

*Учение Усуи относится к личному мастерству и самоисцелению.
Нет большего мастера в жизни человека, чем он сам.*

Школа Усуи *Рэйки Риохо* японской традиции представляет истинные знания Системы естественного исцеления Микао Усуи. Это многоуровневая Система обучения. Она дает возможность как самоисцеления, так и помощи другим людям и всему живому.

Арсенал средств Системы Усуи состоит из дыхательных, энергетических, медитативных техник и целительных приемов. Высшее достижение Системы Усуи – это техника Рэйдзу: настройка и активизация энергетических каналов человека и передача силы универсальной энергии Жизни. Различного вида Рэйдзу производятся при переходе от одной ступени обучения к другой, а также на каждой встрече с учителем Рэйки. Данные знания до недавнего времени были не известны на Западе.

Первый уровень (Сёдэн) использует Рэйдзу (настройку) для передачи силы и энергии. Затем человек работает с той проблемой, которая у него есть на данный момент. Он практикует пять принципов, дыхательные упражнения и техники целительства. Акцент делается на *самолечение*, а не на работу с другими людьми.

Второй уровень (Окудэн) использует Рэйдзу для усиления каналов, дает дополнительные энергетические и целительские техники и дополнительные медитации. Использует символы для усиления фокусировки энергии и передачи ее на расстоянии, что является глубокой духовной дисциплиной. Позволяет практиковать *лечение других людей* с помощью символов и дополнительных целительских приемов.

Высший уровень (Синпидэн) дает возможность использовать Рэйдзу для активизации энергетических каналов других людей. Дает дополнительные медитативные техники. Приводит к возможности достижения сатори – полного покоя ума и просветления.

Продвижение по уровням происходит в соответствии со способностями учеников и их нуждами.

Целительство является только частью Учения. Наиболее важная цель – найти индивидуальный духовный путь, следовать ему и достичь в конечном итоге сатори.

Главная задача Учения Усуи – не исцеление других, но исцеление прежде всего себя самого.

Эти уровни *Рэйки Риохо* соответствуют основным целям древних даосских практик:

- **исцелять и любить самого себя, достичь целостности собственного существа и развить в сердце сострадание;**
- **исцелять и любить ближнего, дарить ему силу и энергию;**
- **постичь изначальный исток жизни и отыскать его в себе, достигнув полного покоя ума и осознания своего предназначения;**

Освоение всех трех уровней *Рэйки Риохо* приводит человека к пониманию *подчинения природе, жизни, полному слиянию с Великим существованием*. Дыхательные и энергетические упражнения питают тело и ум Ки земли и неба, а принципы *Рэйки Риохо* учат гармонизации эмоций и духа. «Мы с благодарностью живем, согласно принципам Рэйки... Необходимо следовать этим принципам, возвышать наш дух и тело с помощью практики», – так говорил Микао Усуи.

Уравновешенные эмоции, ежедневная учеба через работу в повседневной жизни, состояние благодарности и доброе отношение к другим людям, осознание ценности собственного бытия и забота о себе – всё это в конечном итоге приводит человека к высшему магическому искусству: быть самим собой, гармоничным единством тела, души и духа.

Энергетические и целительные техники Окудэн

Хатсурэй-хо. Воссоединение с энергией Рэйки

Выполняется сидя на стуле с прямой спиной (или стоя).

Глубоко вдохните, с выдохом ха-а отпустите все мысли и беспокойство, сфокусируйте внимание внизу живота, в тандэне. Затем произведите Кэнёку, заземлитесь, дыхание Ки.

Поднимите руки над головой, двигаясь ладонями по срединной линии тела (этим мы активизируем три Даньтяня энергией Земли). Представьте ваши руки длинными, достигающими до источника духовной энергии Вселенной. Представьте серебристо-белый свет, льющийся с небес, и визуализируйте над собой символ *Рэйки*, трижды произнесите его имя (мантру).

Почувствовав наполненность энергией, медленно опустите сомкнутые ладони на макушку и, проведя их вдоль тела перед собой, положите на бедра ладонями вверх и продолжайте Дзёсин кокю-хо – дыхание светом: вдох в макушку, тандэн, выдох через всё тело наружу.

Соедините ладони перед грудью и проделайте медитацию Гасё – дыхание светом через ладони. Вдох из Вселенной в ладони, сердце, тандэн, выдох из тандэна через сердце и ладони во Вселенную.

Когда дыхание станет спокойным и ровным, начните про себя произносить принципы *Рэйки*: «Именно сегодня я не гневаюсь, не беспокоюсь, полностью посвящаю себя работе, исполнен благодарности и добр с другими людьми». Произнесите это трижды, осознанно. Посидите так несколько минут или сколько захочется. Затем сделайте вдох-выдох, откройте глаза и потрясите руками.

Не кажется ли вам, что мы имеем некую комбинацию из известных вам техник? Именно так. Хатсурэй-хо – это своего рода волшебная шкатулка из входящих в неё разных коробочек: Кэнёку, заземление, дыхание Ки, приём энергии небес, дыхание светом Дзёсин кокю-хо, Гасё и Гокай саншо – троекратное произнесение принципов – одна техника из семи приёмов.

Хатсурэй-хо можно делать как самостоятельную технику. В то же время **Хатсурэй-хо – это базовый приём воссоединения с энергией Рэйки перед началом целительского сеанса**, только в качестве Гокай саншо вы можете произнести просьбу или намерение об исцелении пациента (или себя).

Хадо мэйсо-хо. Целительная техника самоочищения

Дыхание ха-до, как вы знаете, помогает освободить наш ум от проблем и войти в медитативное состояние, тем самым привлекая более чистые и сильные энергии.

Упражнение выполняется стоя (но можно и сидя на стуле). Ноги на ширине плеч, макушка и позвоночник на одной линии. Закройте глаза, сделайте вдох и выдох, сфокусируйте внимание в тандэне, укоренитесь, сделайте набор энергии, опустите руки вдоль тела.

Расположите ладони горизонтально земле, как это показано на рис. 1, почувствуйте в ладонях токи земной энергии и сделайте сильный вдох, поднимая ладони по срединной линии до уровня груди (кончики средних пальцев касаются друг друга).

Делая выдох, поднимите руки перед лицом (рис. 2) высоко над головой, разведя немного в стороны.

Вдохните энергию космоса, одновременно опуская ладони до уровня груди. Затем с выдохом «ха-а» опустите ладони вниз, отдавая земле энергию неба. Полностью выдохнув, мягко вдыхаете снова, поднимая энергию земли до уровня груди, а с выдохом поднимаете руки над головой.

Повторяйте упражнение несколько раз, а затем переходите к следующему этапу. Из положения «руки над головой» после выдоха в небо (рис. 3) сделайте вдох, одновременно разведите руки по сторонам на уровне плеч ладонями вниз (рис. 4) и сведите их перед грудью. Со звуком «ха-а» помогите руками энергии выйти вниз, в землю.

Во время естественного вдоха снова поднимите ладони по ауре до середины груди, а с выдохом поднимите их над головой.

Сделайте вдох, разведя руки по сторонам на ширине плеч и соединяя средние пальцы перед грудью. Затем с выдохом «ха-а» помогите руками энергии выйти вниз.

Проделайте это три раза, затем дышите обычно и наблюдайте.

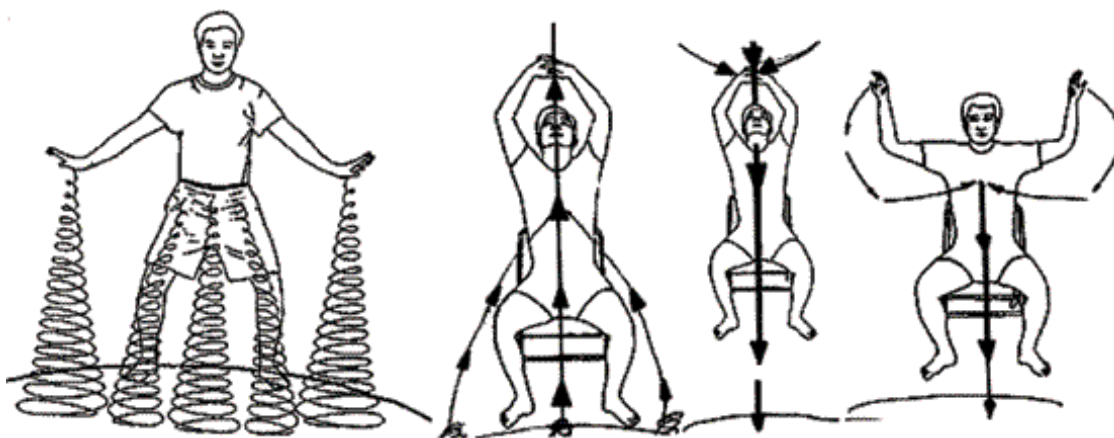


Рис. 1–4

Хезо тирё-хо. Техника исцеления пупка

Пупок – это энергетический центр нашей связи с жизнью. Энергетическая пуповина навсегда остается с нами, пока мы находимся в теле, и через неё мы можем подключиться к универсальной энергии жизни.

Техника эта настолько проста, настолько и эффективна. Её можно с одинаковым успехом применять как для себя, так и для пациента, в положении лёжа или сидя.

Войдите в единение с энергией, как вы это делаете обычно, медленно опустите руки (на колени в положении сидя или вдоль тела в положении лёжа).

Направьте средний палец левой руки в пупок, мягко прикасаясь подушечкой, не давя. Можно делать, не снимая одежду.

Дышите светом, находясь глубоко внутри себя, в медитативном состоянии. Просто будьте наблюдателем.

Вскоре вы почувствуете под пальцем лёгкую пульсацию, а в теле можете ощутить движение энергии, распространение тепла.

Для удобства и лучшей релаксации можете подложить под левую руку подушку. Лечение завершается естественно, ваша левая ладонь просто «выключится». Сеанс может длиться и 15, и 30 минут, как того потребует организм. Если вы делаете его себе, то можете просто уснуть, а если пациенту, то уснуть может пациент.

Это очень полезная техника. Она хорошо помогает при простуде, заболеваниях брюшной полости и спины. Вы можете применить для усиления энергии символ фокусировки или символ *Рэйки*. Но главное условие – глубокое погружение в энергию. Техника исцеления пупка настолько проста, что поначалу может вызвать недоверие, так ли уж она эффективна. Однако при регулярной практике открывается вся её сила и универсальность.

Хансин тирё. Техника очищения крови

Производится эта техника как завершающий этап после лечебного сеанса, а может быть и совершенно самостоятельной, когда, например, надо помочь человеку избавиться от напряжения, усталости, стресса.

Человек может сидеть или стоять, легко опираясь ладонями о какую-нибудь преграду (стену или шкаф). Вы становитесь сзади него. Пациент может быть в легкой одежде (рубашке, майке), чтобы хорошо прощупывался позвоночник до крестца (джинсы, юбка, ремень будут мешать).

Воссоединяясь с энергией, сфокусируйтесь в тандэне. Произведите счищающие движения вдоль позвоночника от шеи влево и вправо, слегка нажимая большими пальцами на энергетические каналы, идущие по сторонам позвоночного столба. Таких движений нужно сделать 10–15.

Затем соедините вместе указательные и средние пальцы обеих рук. Расположите их по сторонам позвоночника от 7-го шейного позвонка. Сделайте вдох, задержите дыхание на две секунды и на выдохе проведите пальцами вдоль позвоночника с легким нажимом до крестца, зафиксируйте нажим. Затем снова вдох, задержка на пару секунд и на выдохе снова движение пальцами снизу вверх по сторонам позвоночника с легкой фиксацией на крестце, и так 10–15 раз.

После этого вы кладёте ладони на плечи пациента и круговыми движениями к центру проглаживаете спину сверху вниз до крестца, а затем круговыми движениями ладоней от центра наружи проглаживаете спину сверху вниз от крестца до плечей.

После этого вы делаете легкие поглаживающие движения обеими ладонями от плеча до кончиков пальцев одной руки, и так же от плеча до кончиков пальцев другой руки. Затем то же самое по бедрам и голени до кончиков пальцев ног.

Способ очищения крови всего тела применяется при завершении лечебного сеанса для пациента в позиции сидя или лёжа. Обычно пациенты отмечают очень приятные ощущения от этой очистительной техники.

Символы Рэйки

После знакомства с новыми энергетическими техниками и целительскими приёмами Второй ступени ученики получают ещё одну настройку или инициацию (Рэйдзу), после чего переходят к изучению символов. Эта часть обучения кажется наиболее привлекательной, поскольку открывает возможность войти в некую тайную область магических приёмов. Однако я сразу охлаждаю некоторые горячие головы, наслышавшиеся от кого-то о необычайных свойствах символов Второй ступени.

С помощью символов мы приобретаем единственную магическую способность – стать самим собой. Символы помогают сделать поток универсальной жизненной энергии более эффективным. С помощью символов мы приобретаем возможность не только усилить воздействие энергии на тело, но также «прикоснуться» к тому, что нельзя потрогать руками, – к эмоциям, уму, различным ситуациям прошлого, настоящего и будущего.

Получив инициацию Второй ступени, мы получаем возможность преодолевать время и пространство. Наверное, именно это и кажется поначалу самым невероятным. Однако уже в процессе обучения становится совершенно очевидным, что вы это можете.

В 1998 году издательство «София» выпустило книгу «Основы Рэйки» Дайяны Стайн, которая потрясла многие неокрепшие умы рэйкистов. Дайяна Стайн, безусловно, талантливый сенситив. Но вся та обширная и довольно сумбурная информация, которой насыщена книга, не просто обескураживала, но и сбивала с толку. Чего стоит один рассказ о том, как Стайн проиницировала 150 человек на музыкальном фестивале. Но я хочу обратить внимание на другое – то, как свободно автор обращается с символами. Она не только обнародовала их написание, названия, способы применения, разные варианты начертания, но и как бы дала разрешение – пользуйтесь, играйте, и вы станете волшебниками. Я знаю людей, которые так и сделали. Одна женщина символами всю квартиру изрисовала, другая, имея Первую ступень, стала применять мастерский символ, и у нее якобы «всё получалось». А третья даже вызывала транспорт с помощью символов, когда спешила на работу.

*В подобном отношении к символам Рэйки нет ни пользы, ни вреда. Без соответствующей инициации они просто **не работают**. Главная опасность в том, что легкомысленное, неосознанное применение символов просто отдаляет человека от истинного пути познания и обретения действительной, а не иллюзорной силы. Вот почему здесь, в этой книге, вы не увидите названий или начертаний символов, а только их латинские аббревиатуры. Понять их сможет только посвященный, т. е. получивший инициацию Второй или Третьей ступеней. Собственно, эта книга и является пособием для них.*

Символы, используемые в Системе естественного исцеления Усуи *Рэйки Риохо*, никогда не являлись никому как пузырьки света, как об этом говорится в западных школах. Они были известны издавна как часть практикуемого в Японии буддизма Тэндай.

В даосской традиции существовала мандала из 960 линий, в центре которой находился знак гармонии. При взаимопроникновении Дао и Буддизма вся мандала была заменена на буддийский символ, который используется в системе Усуи как второй знак.

Учитель Усуи выбрал из множества подобных символов всего четыре для своей новой системы. Они не являются тайной, их изображения можно видеть во многих храмах горы Курама, где в своё время учился Микао Усуи. Но при всеобщей доступности этих символов, они, тем не менее, считаются священными. Их не пишут на стенах, не разбрасывают по комнате или, скомкав, не выбрасывают в мусор, – их можно только сжигать, возвращая во Вселенную.

*** Итак, начнём с первого символа – CR.** Когда он пишется по-японски как слово, то это выглядит как четыре разных японских иероглифа. Нижний выглядит точно так же, как

верхняя часть в символе *Рэйки*, и означает «дух». А второй вариант написания слова CR в переводе означает «указом императора», что равносильно «Волею Божьей». Эту информацию я почерпнула на семинаре, который проводили в Москве Ф. А. Петтер и Ч. Кобаяси по приглашению Натальи Балановской в мае 2001 года. Вот что говорил Франк Арджава Петтер: *«Вообще, как я понял, символы – это своего рода вспомогательные колёса на велосипеде, когда ты учишься ездить, – они хороши для начинающих. Но когда вы хорошо ездите, эти колёса не нужны. Я понял это на собственном опыте. Когда я работал на 2-й ступени, то использовал символы ежедневно: на теле, для ментального целительства, работал с собственным детством, в медитации. Я погружался в воспоминания, много плакал и смеялся. Потом начал дистанционное целительство. Так я очень много практиковал в течение пяти лет. Пока в один прекрасный день понял, что могу не пользоваться символами. Когда я поделился своими наблюдениями с господином Хироси Дои, то он сказал, что в этом есть рациональное зерно. «Символы бывают не нужны, когда вы уже знаете, как фокусировать свой ум. Но в иных случаях я ими пользуюсь. Надо быть в потоке энергии – тогда решение будет интуитивно. Но когда вы преподаёте, то проследите, чтобы ваши ученики писали символы правильно, и тогда пусть экспериментируют и практикуют – каждый может внести что-то своё. Самое страшное, что может произойти, так это то, что техника просто не будет работать».*

Меня учили воспринимать CR как приказ, как фокус, и я либо рисую, либо визуализирую его на определенной части тела и произношу мантру как команду: «CR! Пусть солнце воссияет!» или «Пусть будет так!». Усуи говорил, что CR используется для борьбы с болью, и ни в каких других случаях. Но он также с помощью этого символа заряжал кристаллы, задавая им нужную программу, и раздавал их своим ученикам, чтобы они использовали их в целительстве, накладывая на определенные участки тела.

Вертикальная линия символа CR как бы отражает внутренний энергетический канал человека, а 7 пересечений – 7 чакр. Это похоже. Возможно, так и есть. Я встречался с китайским мастером Рэйки из Гонконга, который обучался эзотерическим буддистским техникам, и он сказал, что если изобразить внешне то, что производится внутри при исполнении упражнения для балансировки чакр, то получится CR. В их традиции есть упражнение, визуализирующее поступление энергии именно в таком виде».

В восточной традиции Рэйки есть также понятие Котадама. Оно означает имя, наполненное духовным содержанием. Что значит это для изучающего Вторую ступень Рэйки? А то, что, работая с символами, надо осознавать их значение, чувствовать их характер.

Начнем с первого. CR означает буквально «копия божественной души или энергии». Это символ фокусировки – «энергия здесь и сейчас». Его можно использовать для усиления концентрации энергии в любом месте тела, на определенном органе или в энергетических центрах. При этом, если вы работаете с пациентом, совсем не обязательно делать начертания рукой – достаточно визуализировать CR (перед собой, на макушке, в тандэне – как угодно), вдохнуть его в себя и направить в ладони. Или представить его прямо под ладонями на теле, где они лежат.

Работая со своим телом, вы быстро обнаружите усиление энергии при воздействии CR, особенно он эффективен на первой и второй чакрах.

Можем начать прямо сейчас. Встаньте или сядьте на стул с прямой спиной. Глубоко укоренитесь в земле и представьте на глубине около полуметра под ногами символ CR, трижды произнесите мантру. Почувствуйте восхождение энергии. Затем напишите или визуализируйте CR на каждой стопе, на каждой ладони и внизу живота. И наблюдайте ощущения.

По мере освоения символа CR в работе со своим телом и привыкания к новым ощущениям, вы можете следовать своему внутреннему голосу и использовать CR интуитивно, по необходимости и на других энергетических центрах.

Особо хочу отметить защитное качество CR. Одна моя ученица часто ездит по коммерческим делам за границу, и у неё никогда не бывает проблем с таможенной.

«Как только появляются таможенники в вагоне, – рассказывала она, – я сразу создаю вокруг себя сферу света из CR (под ногами, над головой, перед, за собой, слева и справа) и направляю CR на таможенников или милиционеров. Так они не только не придираются ко мне, но бывают даже предупредительны и любезны. Я поняла, что когда ты в свете Рэйки, к тебе не притянется никакое зло».

Сама я тоже не раз убеждалась в силе сферы света из CR, встречая, например, поздно вечером у подъезда подвыпивших парней, или наблюдая, как угасает вспыхнувшая ссора трамвайных пассажиров или вдруг наступает тишина в раздраженной очереди за билетами на вокзале.

CR помогает сделать гармоничным деловой разговор с партнёром, снять напряжение. Когда вы утомлены и готовите, например, пироги, дайте своей выпечке CR, и будьте уверены, они будут отличные.

*** Второй символ – ShK** – означает в буквальном переводе «естественная склонность, индивидуальность, привычка». Это санскритское слово, и его первоначальный смысл – «семья». Вспомните поговорку: «Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Вот для исцеления привычки, ставшей «семенем» какой-то проблемы, и используется ShK.

К примеру, причиной поражения органов тела нередко являются такие качества характера (или индивидуальные привычки) как обидчивость, суетливость, раздражительность и т. д. Так что исцеление нужно начинать с них, тут и пригодится символ ShK.

При работе со своим телом ShK используется на солнечном сплетении (чакра Манипура) и сердце (чакра Анахата), для равновесия ума и души.

Главное качество символа ShK – гармонизация, глубинное воздействие на природу вашего характера. Поэтому, **если вы вдруг почувствуете наступающий дискомфорт (испортилось ни с того ни с сего настроение, подкрадывается раздражение, усталость), уделите себе 10–15 минут: расслабьтесь, заземлитесь с помощью CR на стопах, в тандэне и на ладонях, а затем визуализируйте ShK и вдохните его в макушку или аджну – «третий глаз», произнесите намерение: «Я в гармонии с собой и окружающим миром». По окончании медитации у вас пропадет желание спорить или нравочать, уйдут негативные эмоции, и вы станете «мягким и пушистым».**

Символ ShK используется в ментальном целительстве, т. е. для избавления от негативных мыслей, эмоций, привычек, для передачи пациенту ментального (мысленного) послания.

Для себя. Войдите в состояние слияния с энергией, положите обе руки на затылок и пошлите туда CR+ShK+CR, трижды произнесите намерение. Например, «Я освобождаюсь от привычки курения» или «...от страха одиночества», «...от неуверенности в себе» и т. п. Через некоторое время положите одну руку на лоб, пошлите туда CR+ShK+CR и продолжайте давать Рэйки ещё минут 15. Повторяйте эту технику несколько дней, пока не достигнете результата (рис. 5).

Для пациента. Встаньте за спиной пациента, положите ладони на затылок и пошлите CR+ShK+CR, произнесите намерение, которое заранее обговорили с ним. Пациент при этом произносит намерение про себя. Например, «Я, Валентина, осознаю причину травмы моего глаза, прощаю своего мужа за то, что он вызвал мой гнев, прощаю себя за то, что поддалась гневу, и прошу прощения у своего тела за причиненный ему вред». Затем встаньте слева от пациента, оставив одну ладонь на затылке, а другую положите на лоб и давайте Рэйки ещё минут 10, дважды повторив намерение.



**Положите одну руку на лобную кость.
Вторую руку — на затылок**

Рис. 5

* **Символ HS** считается самым загадочным. Он применяется, в основном, при дистанционном целительстве, преодолевая время и пространство. Его значение выражено в словах: *«Истинное сознание и есть корень всего»*. Здесь скрыта глубочайшая фундаментальная истина. По сути, что существует вне времени и пространства? Абсолютное бытие, Бог, Дао, Вселенский разум, Истинная реальность. То есть когда мы ощущаем себя частью истинного сознания, мы укоренены в нём, связаны с ним неразрывно. Это и есть корень всего. Таким образом, HS – это символ единения человека и Бога.

Символ HS – самый сложный в написании, поэтому его приходится запоминать по фрагментам, пока научишься визуализировать его целиком. Но, как ни странно, все ученики осваивают его довольно быстро.

После знакомства с третьим символом на семинаре дается третья настройка (инициация), а затем ученики приступают к практическому освоению техник с использованием символов.

Вот как применяется HS при дистанционном целительстве. Сначала договоритесь с человеком, которому вы будете давать дистанционный сеанс. К примеру, скажите, чтобы в 10 часов вечера он находился в постели или в кресле.

Я не раз слышала, что можно, мол, дать сеанс в любое удобное для вас время, сказав при этом: «Рэйки, приди к (имя) во столько-то часов». Например, у вас есть время для сеанса, скажем, в 12 часов дня, а вы посылаете намерение, чтобы ваш пациент получил энергию в 10 часов вечера. Лично у меня были случаи, опровергающие эту практику. Так, я однажды послала Рэйки дочери, которая находилась у друзей на даче. Было 11 часов вечера, и я надеялась, что она уже находится в постели. Оказалось, что именно в это время она спускалась по лестнице со второго этажа для позднего ужина и, почувствовав непонятный сильный толчок, так навернулась, что получила довольно ощутимые ушибы спины. Были и другие, правда, безобидные, случаи, но нежелательные для человека. Например, сын находился на работе и уснул за столом, а потом сделал мне выговор, почему я не предупредила его о сеансе. Здесь был иной случай. Я не давала ему сеанс! Я просто очень эмоционально думала о нём, желая ему здоровья и любви (он живет в другом городе). Видимо, энергия мысли была настолько сильной, что он получил настоящий сеанс.

С тех пор дала себе установку: никаких дистанционных сеансов без договорённости.

Итак, вы договорились со своим пациентом. А дальше всё, как обычно: вдох-выдох, заземление, тандэн, набор энергии. Затем поместите между ладонями на расстоянии 15–20 см образ человека, которого будете лечить: представьте его лежащим или сидящим, в зависимости от ситуации. Затем назовите имя и намерение, например: «Пётр. Исцеление на всех уровнях».

Мой опыт показывает, что нет никакой надобности конкретизировать заболевание. Организм сам направит энергию Рэйки туда, где требуется исцеление. При этом нет необходимости и представлять облик человека. Вы можете знать только его имя, которое назвала, например, жена, а человек находится в больнице. И этого будет достаточно, потому что, как известно, мир есть мысль, и ваша мысль – именно об этом, конкретном человеке, которому нужна помощь, поэтому и энергия через мысль может передаваться только ему. Пусть даже Петров в больнице будет несколько, энергия придёт именно к вашему Петру.

Итак, вы назвали имя и намерение, после чего трижды визуализируйте между ладонями символ HS, трижды назвав его имя, и 10 секунд давайте энергию, выдыхая свет через руки. Затем снова произнесите намерение (вслух не обязательно) и визуализируйте трижды ShK, трижды произнесите мантру, и снова 10 секунд выдыхайте через ладони свет (находясь, естественно, в тандэне), а потом пошлите CR, трижды произнесите мантру. И всё. Теперь вы сидите и наблюдаете за процессом между ладонями с закрытыми глазами, выдыхая энергию из тандэна в ладони. Через некоторое время ваши руки могут начать двигаться, не препятствуйте этому. В конце сеанса вы почувствуете, как ладони делают движения, как бы обволакивающие невидимый шар. Скажите про себя: «Я окружаю тебя любовью и светом и отпускаю с миром во Вселенную». Быстро поднесите сложенные ладони (будто в них зачерпнута вода) к губам, сделайте глубокий вдох и с силой выдохните, сдувая с ладоней энергию вверх, как можно выше. Затем сложите руки в Гассё, поблагодарите *Рэйки*, пациента и себя. Сделайте Кэнёку и вымойте руки холодной водой.

Подобная техника дистанционной работы универсальна. Вы можете таким образом дать сеанс *Рэйки* себе (любимому), тем более что он занимает гораздо меньше времени и более эффективен. Такой сеанс можно дать определенной ситуации («У меня гармоничные отношения на службе») или желанию («Идеальный вариант обмена квартиры») и т. п.

Подобным методом вы можете исцелять любые ситуации прошлого, даже весь период своего внутриутробного развития от зачатия до рождения. Например, намерение может звучать так: «Пётр. Октябрь 1960 года, период зачатия». Конечно, акция эта, чтобы стать эффективной, перепрограммировать какие-то негативные моменты прошлого, должна быть не одно-разовой. Работа эта требует упорства, последовательности и определенной осознанности.

* * *

Очень эффективна в дистанционном целительстве техника «Прожектор», которую мы знаем с Первой ступени.

Начинаем, как обычно: берём между ладонями образ пациента, произносим имя и намерение, затем даём энергию 1–2 минуты. Затем вы складываете вместе три пальца – большой, средний и безымянный, а указательный и мизинец направлены вперёд. Левая рука остаётся на месте, а тремя сложенными пальцами правой руки вы начинаете движение вдоль канала сознания пациента. Вернее, пальцы движутся сами, находя безошибочно проблемные зоны, проникая сквозь «тело», работая на разных энергетических уровнях. Это очень интересный процесс, в котором не вы двигаете рукой, а энергия ведёт её так, как требуется для исцеления. Важно здесь только одно: быть глубоко погруженным в интуитивный центр, в тандэн. Заверша-

ется сеанс, как обычно: правая ладонь принимает исходное положение, затем обволакивающие круговые движения и сдувание.

Мой опыт неоднократно убеждал меня, что лечить человека можно даже через его близкого родственника или того, кто находится рядом с ним. Так, однажды моя знакомая попросила дать Рэйки её больной подруге и быстро убежала к ней на ночное дежурство, так что я даже не успела спросить имя, диагноз и место жительства больной, и телефон не знала. В условленное время я начала сеанс с намерением: «Рэйки исцеляет подругу Гузели». И сеанс был получен! На следующий день Гузель сказала, что она хорошо чувствовала энергию и что они обе (больная обычно не спала от боли) уснули до утра.

Подобным способом можно работать и с фотографией, давая Рэйки, например, фотографии жены, а лечение получает также и находящийся в больнице муж. Я даже намерение не произношу – просто даю Рэйки.

* * *

Как символ дистанционного целительства HS можно использовать таким образом. **Возьмите указательный палец левой руки и на его подушечке представьте лицо человека, визуализируйте в «переносице» один за другим трижды все три символа (3-й, 2-й, 1-й), произнесите имя человека (а если вы его не знаете, то в вашем уме уже есть желание помочь именно ему), затем положите палец в центр правой ладони и дайте Рэйки.** Я однажды применила этот метод на семинаре поддержки Второй ступени и была поражена подробным рассказом пациентки о своих ощущениях.

Впервые я познакомилась с этим методом на московском семинаре японских мастеров. Там одна из присутствующих женщин сильно кашляла, а когда она кашлять перестала, Арджава Петтер и раскрыл свой секрет, показав эту технику.

* * *

Для дистанционного целительства некоторые используют игрушки (куклы, зверушки) или собственное бедро (колени-голова, бедро-туловище и ноги). Но я этим не пользуюсь. Если хотите, можете попробовать. Одна моя ученица успешно пользуется именно бедром, и её подруга, которой она таким образом даёт Рэйки, весьма довольна.

* * *

В дистанционном целительстве весьма интересны отзывы пациентов о своих ощущениях. Их не надо никак интерпретировать – это дело самого пациента. Важно только одно – его самочувствие, а оно, как правило, улучшается, и даже, более того, улучшается самочувствие их близких родственников. Так случилось, к примеру, с одной нашей студенткой А., которой я дала несколько дистанционных сеансов по поводу болей в сердце, в результате чего стало лучше и ей, и её больному мужу. Ощущения её во время сеансов были столь необычны, что она их записала и позволила мне включить в книгу. Что я и делаю.

Первый сеанс

Руки плавно двигались вдоль тела несколько раз. Затем правая рука легла на правый пах и оставалась в таком положении до конца. Неожиданно ощутила тяжесть на солнечном сплетении, как будто туда положили толстую книгу. Левая рука легла на область сердца и начала

двигаться вдоль него, затем остановка и ещё несколько раз верх и вниз. Ощущение тяжести в солнечном сплетении не проходило.

Вдруг левая рука встала на локоть, ладонь приняла форму ковша, ощущалось наполнение его какой-то субстанцией, затем ковшичек выливал её сердце, снова наполнялся, и так раз 8–10. Затем левая рука опустилась на живот и оставалась там до конца.

После этого я увидела большой глаз. Ресницы коричневые у века, а выше все светлее до желтого и кремового. Постепенно глаз растворился, и все пространство наполнилось сиреневым туманом.

Окончание сеанса я ощутила сразу, как будто книгу сняли с солнечного сплетения, остался только легкий след от чего-то, что здесь лежало и давило.

Я встала с дивана и ощутила, что от головы через все тело с меня сползает что-то тяжелое, как с крыши черепица. И мне стало легко.

Второй сеанс

Он начался с необычного дыхания: вдох-выдох грудью, вдох-выдох животом. Длилось это довольно долго, вдохи были очень глубокими, живот поднимался высоко. Затем вдох животом усложнился: после подъема воздух сильно перемещался вниз живота, возвращался к диафрагме, затем следовал выдох. Ни в одной дыхательной системе такого метода я не встречала.

После этого руки легли на солнечное сплетение одна за другой, а через некоторое время начали произвольно делать разные мудры, знакомые и незнакомые. В это время возник образ бегущего молодого индейца с развивающимися волосами. Я ощутила, что бегу легко и радостно. А затем провалилась в глубокий сон.

Использование символов в повседневной жизни

• CR

используется для насыщения энергией напитков, еды, лекарств и даже механизмов;
для ослабления опьяняющего действия алкоголя;

для собственной защиты, помещая его перед собой, по сторонам, за собой, под и над собой;

для очищения комнаты или дома, помещая его в каждый угол, на окна и двери;

при контактном лечении себя или другого человека, направляя символ на больное место, можно добавить ShK;

CR+ShK можно послать в ванну с водой для лучшего расслабления.

• HS

поместите символ на область «третьего глаза» получателя, трижды произнесите мантру и трижды имя человека. Затем пошлите символ силы CR. Человека можно представить лежащим или сидящим между ладонями. Лечение длится до 15 минут.

HS – исцеление ситуации, нерешенных проблем, страхов, кармы.

HS+ShK+CR. Соединитесь с человеком, простите или попросите прощения.

HS – Для медитации. Произнесите мантру, вдохните в себя символ, после чего трижды: «Здесь и сейчас», потом вдохните CR. Так можно избавиться от навязчивых мыслей, неуверенности.

HS – Как анестезию, перед тем как сесть и уже садясь в кресло дантиста.

HS – Для безопасности движения на дороге: трижды HS + «безопасность» + трижды ShK в пространство под машиной + трижды CR.

• **HS+CR** посылайте в каждую чакру поочередно, наблюдая за своими ощущениями.

То же самое сделайте со своими внутренними органами или частями тела.

Для развития восприятия визуализируйте каждый символ и смотрите на него внутренним взором 30–60 секунд или сколько сможете.

Напишите CR+ShK на ткани или чём-то другом и положите под матрац.

По утрам вбирайте в макушку все три символа, чтобы обеспечить энергией весь день. Можете повторять эту процедуру в течение дня.

• Замечательный эффект даёт применение *Рэйки* в воде, поскольку вода обладает большой электропроводностью.

• Сядьте в ванну с водой. Легко сомкните ступни, соедините ладони слабым прикосновением пальцев. Мысленно войдите в состояние энергии и пошлите в воду символы CR+ShK+CR для наилучшего расслабления. Дышите мягко, спокойно, затем примите в себя один за другим три символа HS, ShK, CR и опустите их через позвоночник в тандэн. Находитесь внизу живота и просто наблюдайте. Через 20 минут закончите эту процедуру, сделав вдох и выдох.

• Лёжа в ванне с символами CR, ShK, CR, положите обе руки на грудь – тимус и сердечную чакру анахата. Дышите светом и посылайте выдох в ладони. Если у вас время не ограничено, вы можете уснуть. Но обычно даже 10-минутная такая процедура глубоко расслабляет. А потом взгляните на свою грудь – вы увидите, что от рук остались следы, как от горчичников. Вы здорово полечили себя.

* * *

Медитация – основа духовного роста. Изобразите CR на стопах, ладонях, в тандэне. Дыхание Ки, мягкий вдох и выдох через тандэн, просто наблюдение за дыханием и ощущениями в теле. Не менее 30 минут. Здесь нечего понимать или анализировать, но может просто произойти озарение.

Медитация на единство. Представьте, что вы смотрите на Землю с высоты (соединяясь с небом CR+HS+CR). Вы видите людей, ландшафты, города – всё это гармоничное, целое. Возведённые самими людьми барьеры и конфликты не видны, в высшей реальности их не существует. Пребывайте в состоянии полёта над Землёй сколько сможете. Вы обнаружите, что освободились от своих претензий и обрели покой.

Составьте список своих излюбленных проблем, заморочек, вредных привычек (или невредных), пустых страхов. Потом проведите 5 минут в полном молчании, держа список между ладонями и давая ему *Рэйки*.

Работа с желаниями (то же – со страхами). Когда какое-то сильное желание осаждает ваше сознание, спросите, какой у вас может быть мотив. Через HS соединитесь с сердечной чакрой +ShK+CR, обратитесь к своему духовному сердцу и спросите о причине своего желания. При этом требуется абсолютная честность с самим собой. Если мотивом является страх, не следуйте за желанием и поблагодарите своё сердце. Нервное желание, проанализированное таким образом, не возвращается. В этой работе можно ещё заземлиться символом фокусировки силы CR.

Для избавления от вредных привычек и неприятных особенностей поведения: CR – на затылке, положив на него одну руку, ShK – на шейном отделе позвоночника + CR. Оставьте одну руку на основании черепа, другую положите на лоб. Представьте, что свет затопляет вас с головы до пальцев ног. Трижды мысленно произнесите аффирмацию, например, «Я избавляюсь от привычки...». Практикуйте эту технику 6 дней подряд, а потом дважды в неделю.

Работа с «внутренним ребёнком». Соединитесь с ним в своем сердце через HS+ShK+CR мысленно или по фотографии и постарайтесь почувствовать себя в ситуации детства в полном спектре чувств и эмоций. Это может вытащить на свет некоторые сегодняшние привычки и проблемы. Может подобно пробке вылиться поток воспоминаний, слёз, и это будет исцелением на очень глубоком плане.

Ведите дневник, куда записывайте проводимые техники исцеления. Например, провели лечение 6 дней подряд, потом дважды в неделю – отметьте. Так же другие техники фиксируйте, пока не будет виден результат.

Если у вас есть сильное желание встретить человека, с кем вы можете расти, от всего сердца довериться, представьте этого человека как можно ярче, включая то, какие черты характера он/она имеет, как выглядит. Соединитесь с ним HS+ShK+CR – и этот долгожданный человек сможет войти в вашу жизнь.

Медитация «Моя мечта». Если вы не можете точно сформулировать свою главную мечту, главное желание, чтобы регулярно работать с ним, обратитесь к своему сердцу.

Вдох-выдох, заземление, тандэн, дыхание Ки, ставим CR по точкам света: земля, небо, впереди, позади, по сторонам, складываем руки в Гассё, дышим светом через ладони в сердце. Визуализируем перед собой HS, ShK, CR, произносим трижды: «Энергия помогает мне осознать мою мечту, моё главное желание». Дышим через руки, глубокое расслабление. Руки могут начать двигаться, не препятствуйте им, может начать двигаться тело, шея. Будьте расслаблены, глубоко внутри. Когда придёт осознание желания, тут же запишите его, а потом четко сформулируйте в предложение. Потом с этим предложением-намерением можно будет

работать целенаправленно. Например, «Я добиваюсь успеха на пути своего предназначения» или «Я встречаю человека, с которым могу духовно расти».

Упражнение по расширению сознания. Вдох-выдох, заземление, тандэн. Пишем CR на стопах, ладонях, в тандэне. Набор энергии. На высоте рук визуализируем CR, разводим руки в стороны, на ширине рук визуализируем слева и справа CR, опускаем руки вниз, под ногами на 0,5 м визуализируем CR. Соединяем мысленно точки CR в сферу света. Пишем горизонтальные восьмёрки вдоль канала сознания снизу доверху, от чакры заземления до коронной чакры: под ногами, в промежности, манипуре, анахате, аджне, над макушкой. Концентрируемся в тандэне. Произносим: «Я не есть моё тело, я не есть мои мысли, я не есть мои чувства и эмоции. Я есть чистое сознание, я есть свет. Я един с энергией жизни. Я неотделим от Вселенной. Я есть свет. Я ЕСМЬ». Наблюдаем за ощущениями.

При необходимости это упражнение можно сделать лёжа.

Техника исцеления дыханием и взглядом

Каждой матери известно, что можно передавать энергию через дыхание (ушибся ребенок – и она с любовью дует на больное место). В ней природой заложена эта мудрость.

Как это делается в *Рэйки*? **Вдохните в тандэн, задержитесь там на 3–4 секунды, визуализируйте СР на нёбе, затем сильно и глубоко выдохните из живота на больной орган с расстояния 0,5 м 1–2 раза, на рану – 3–4 раза. При дистанционном сеансе сделайте то же самое с фотографией 1 раз.**

При общении мы бессознательно выбрасываем энергию друг на друга, порой оборачиваемся на пристальный взгляд. Мы часто принимаем на себя чужой мусор и выбрасываем свой. Но мы можем не сбрасывать негатив, если будем смотреть с любовью и не судить. Что бы мы ни делали, мы стреляем в людей энергетическими стрелами, при этом теряем много энергии через глаза. Перед тем как заняться целительством глазами, надо проделать такое упражнение: смотрите на людей или вещи не фокусируясь, как бы рассеянно, не оценивая, а принимая всё как есть. Если ты судишь заболевание с нравственных позиций, ты отсекаешь себя от процесса.

Д-р Усуи говорил: вы должны смотреть интенсивно (уставиться не уставляясь) на ту часть тела, которую нужно исцелить. Расслабить глаза и смотреть мягко, как будто сквозь. Позвольте образу прийти к вам, почувствуйте, как тонкое, едва заметное дыхание появляется в глазах. Старайтесь не моргать, глядя на человека 2–3 минуты очень интенсивно. Можно увидеть прошлое человека – череду картинок. Можно проделать это с собой, лицо может меняться, полностью исчезать. В Индии есть техника смотрения на свечу, на портрет Мастера. Это поможет сделать глаза сильными. Начните смотреть на домашний цветок рассеянным взглядом, потом переходите к более сложному.

Мне однажды пришлось применить технику исцеления взглядом в поезде, где моей соседкой по купе оказалась тучная, очень говорливая и болезненная женщина. Устав от разговоров, она почувствовала повышенное давление и боль в сердце, полезла, было, в сумочку за лекарствами, но я предложила ей немного подождать, просто расслабиться и закрыть глаза на несколько минут. На виду у всего купе я не решилась давать ей сеанс Рэйки, зато здесь подошла техника взгляда. Естественно, я использовала и символы, и намерение, но ничего не делала руками, просто смотрела рассеянно, мягко, объёмно. Очень скоро женщина положила голову на плечо соседки, задремала, а через полчаса чувствовала себя вполне здоровой, лекарства не понадобились.

Исцеление причин

Символы Второй ступени *Рэйки* позволяют нам глубоко проникать в свою психоэмоциональную сферу и «вымывать» со дна сознания едва уловимые причины наших недугов. Местом локализации этих глубинных причин и эмоций является (так показывает мой опыт) основание черепа и шея. Здесь проходит причинное или кармическое тело, здесь на уровне первого шейного позвонка находится чакра причинного тела.

Положите обе руки на основание черепа-шею, визуализируйте CR+ShK+CR и скажите: «Энергия помогает мне осознать и исцелить причину моего недуга» (боли в..., тревоги, неуверенности и т. п.). Как только придёт осознание (а оно обязательно придёт), то сразу произойдёт исцеление. Только не жалейте для себя времени (это может занять не один день) и будьте медитативны и наблюдательны.

Однажды где-то на второй неделе работы с кармой рода (ритуал молитв со свечами) я вдруг почувствовала сильную боль в пояснице. Эта боль была такой цепкой, что я не могла найти удобного положения ни сидя, ни лёжа. Не помогли ни растирания, ни сеанс мануального терапевта. Я давала себе Рэйки всеми способами, как вдруг поняла, что боль связана с кармой рода. Легла на спину и положила руки на основание черепа, послав туда три символа, и взмолилась: «Господи, помоги осознать и исцелить мою боль в пояснице!» Я довольно долго лежала, глубоко погрузившись в себя, дышала через тандэн, посылая энергию в ладони и место боли. Интуитивно одна рука сама собой легла на сердце, и внезапно пришло осознание. Передо мной один за другим всплывали образы, ситуации, взаимоотношения, я плакала, просила прощения, слёзы текли по щекам, высыхали, снова текли, пока я не освободилась от всего всплывшего груза памяти, с облегчением вздохнула, поблагодарила Рэйки и всех учителей, потом глубоко уснула. Боль исчезла, как будто её не было никогда, и больше не возвращалась.

Аффирмации. Осознанное намерение

Намерение в Рэйки должно быть предельно серьезным. Надо сильно хотеть, чтобы мочь.

Мне хотелось бы особо подчеркнуть важность выбора аффирмации (положительного утверждения) при работе с символами Второй ступени. Зачастую расплывчатость, неточность поставленного намерения говорит о том, что человек неясно представляет своё желание или вообще не знает, чего хочет. Итак, сначала надо определиться с желанием. Затем понять, что за этим желанием стоит. Иногда ведь мотивом желания может быть страх, тщеславие, зависть или злость. Тогда ваша мысль притянет подобное ей или просто будет препятствовать исполнению желания. Лучше всегда иметь честные, четко осознаваемые намерения.

Например, мать не может примириться с выбором сына, ей ну никак не нравится её невестка. При этом она хочет, чтобы сын был счастлив. Но только не с этой женщиной. И хочет при этом дать *Рэйки* с аффирмацией на его семейное благополучие. Что тут посоветовать? Только то, что аффирмация должна быть нейтральной, к примеру: «У моего сына гармоничная семья». А там уж как Бог даст.

Или такой пример. Женщина хочет, чтобы у её дочери была хорошая работа, предлагает такое намерение: «Моя дочь получает достойную работу». Что делает Вселенная в ответ? Скорее всего, ничего не делает. Потому что ей неизвестно, какие параметры стоят за словом «достойная». Близко от дома? Высокая (какая) зарплата, свободный график? Да мало ли чего ещё. Так что сначала определитесь со своими запросами, по возможности точнее.

Как мы уже сказали, Вторая ступень предоставляет нам широкий выбор средств исцеления нашей психоэмоциональной сферы. И тут аффирмация может, как говорится, «попасть не в бровь, а в глаз», от точности попадания зависит скорость исцеления. Например, вас беспокоят почки. Если вы будете говорить «мои почки здоровы», то получите один результат, а если скажете: «Я отпускаю все обиды и позволяю миру воцариться в моей душе», то результат будет другой. Только в этом случае эти свои обиды хорошо бы представлять детально и персонально и действительно хотеть воцарения мира в душе. Поверьте, болезнь уйдёт (конечно, если нет органических изменений).

Как исполнить свои желания

Сейчас в магазинах полным-полно литературы, призывающей нас изменить свою жизнь и добиться успеха и процветания. В счастливый мир богатства и счастья приглашает, например, Наталия Правдина. Ее книги очень талантливо написаны и наверняка помогли многим. Но я хотела бы обратить ваше внимание на один существенный и, пожалуй, самый важный момент. Автор тоже останавливается на нем. Прислушайтесь, к чему она призывает вас.

«Мы отправляемся в путешествие, в сказочную и изобильную страну знаний и исполнения желаний. Вы готовы? Еще раз подумайте, готовы ли вы, ибо путешествие это далекое, и оно потребует от вас настойчивости, смелости, веры и оптимизма. Вы спрашиваете о цене путешествия. Верно. За все надо платить. Пропуск на нашу яхту – *обещание оставить все страхи, сомнения, беспокойства, тревоги, печали, зависть, грусть, ревность, отчаяние за бортом.* Это больше не для вас.

Если вы твердо решили оставить за бортом все негативные мысли и чувства – добро пожаловать!»

Вот она, отправная точка: 1) отказ от негативных качеств, 2) опора на смелость, настойчивость, веру и оптимизм.

А теперь представьте себе ситуацию. Вы хотите, чтобы начальник не загружал вас постоянно сверхурочной работой, за которую даже не платит надбавки. При этом в соседнем отделе все уходит вовремя, а вы засиживаетесь допоздна, потому что вас «ценит начальство». А дома муж, дети, собой заняться некогда. Вы уже на пределе срыва.

Имея Вторую ступень Рэйки, вы пробуете ее использовать для изменения ситуации. Только вот сформулировать намерения не удастся. Чего вы хотите? Повышения зарплаты? Нормированного рабочего дня? Уважения своей личности? Нового места работы? Или всего сразу? Ну а где же точка отсчета? Может, в самой себе? Вот и получается, что пока вы не откажетесь от негативных чувств и мыслей внутри себя, снаружи ничего не будет меняться. Чтобы тебя уважали и ценили другие, надо сначала научиться любить и уважать себя. А это может занять немало времени. Поэтому путешествие в страну успеха придется пока отложить. И начать самонаблюдение и самовоспитание. Помощь в этой работе придет тоже изнутри, от самого себя. Начните с аффирмации: *«Я люблю и одобряю себя. Меня ценят и уважают другие люди».*

Но это постоянно повторяемое утверждение не должно быть, механическим. Хорошо бы осознавать, за что ты себя любишь и одобряешь. Поэтому придется немного поработать.

Возьмите тетрадку и запишите в неё всё-всё, чем можете гордиться. Поверьте, список получится большой, и вы словно заново взглянете на себя и испытаете волнующее чувство: я действительно достойна любви и уважения.

Положите на эту тетрадку руки, дайте ей Рэйки и постарайтесь проникнуться теми позитивными мыслями и чувствами, что заключены в этом списке. Потом некоторое время проживайте, осознавайте их.

Через несколько дней снова просмотрите свой «список гордости», скорректируйте его, внесите дополнения, запишите туда имена людей, которые способствовали вашему духовному росту.

Выберите из этого списка наиболее яркие события и ситуации своей жизни, в которых вы проявили себя наилучшим образом, испытали подъем чувств, силу, уверенность, оптимизм. Выразите это в нескольких емких фразах. Например, так:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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