



Глава 1



РЭЙКИ И ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕБЯ



Японское слово *рэйки* состоит из двух иероглифов, где *рэй* означает «духовная» или «универсальная», *ки* — «энергия». В других культурах *ки* имеет свои названия, например, *ци* (китайское), *прана* (индуистское), *ману* (гавайское), *раух* (иврит) и так далее. Суть же одна — это энергия жизни. Когда я узнала, что *рэйки* можно перевести как «универсальная энергия», я тут же спросила: «Зачем тогда мне нужна настройка?» Мое замешательство было связано с тем, что значение слова *рэйки* в Японии и на Западе понимается по-разному. Для нас — это определенный метод целительства, японцы же дают ему более точные названия, такие как *Рэйки Риохо*, *Рэйки-хо* или *Усуи Рэйки Риохо*, поскольку *рэйки* для них — очень широкое понятие. Это все равно что говорить о йоге или балете как о проявлении некой активности или врожденной способности двигаться, в то время как каждое движение требует тренировки и мастерства. Настройка *рэйки* погружает человека в определенную традицию, которая использует универсальную духовную энергию.



Знаток и практик рэйки Франс Стиен предлагает более внимательно присмотреться к термину Рэйки Риохо, поскольку в нем кроются важные подсказки относительно более глубокого смысла и цели рэйки (Steine, 2015, 15). Поскольку духовная энергия является нашим истинным «Я», то и рэйки можно интерпретировать как истинное «Я», утверждает Стиен. *Риохо* состоит из иероглифов *рио*, что означает «лечить, исцелять», и *хо* — «метод, учение, истина», что можно рассматривать как учение о целительстве и исцелении своего истинного «Я». Стиен пишет: «Конечно, [это] метафора: исцелить истинное „Я“. [Правда в том, что] исцелять нечего — нам просто нужно помнить о нашем истинном „Я“». Мы еще вернемся к этой концепции в следующих главах, но сначала поговорим о происхождении рэйки в том виде, как мы его знаем сегодня.



Коротко об истории рэйки

Разработку целительной системы рэйки приписывают Микао Усуи (1865–1926). Его жизнь окружена множеством мифов и легенд, но я буду придерживаться версии, предложенной Хироси Дои, известным знатоком и практиком рэйки. Он приложил массу усилий для того, чтобы разыскать исторические документы и поговорить с людьми, которые учились у Усуи, чтобы собрать воедино сведения, максимально приближенные к информации из первых рук. Похоже, его версию можно рассматривать как наиболее объективную на фоне многочисленных рассказов, которые мне попадались.

Суть такова, что Микао Усуи родился в Японии и, как преданный последователь и практик буддизма, весьма заинтересовался ответом на извечный вопрос: «Почему мы



здесь?» Его искания привели к предположению, что конечная цель жизни — достичь *ан-шин рицу-мей*, что Дои определяет как:



Вы должны оставить Вселенной то, что вы не можете изменить, и сохранять покой кокуро¹, не беспокоясь ни о чем (Doi 2014, 35).



Другими словами, сделайте все, что в ваших силах, а остальное оставьте на волю Вселенной, поскольку все равно не сможете это контролировать.

Усуи несколько лет практиковал дзен, пытаясь достичь состояния *ан-шин рицу-мей*, но безрезультатно, поэтому в феврале 1922 года он решает подняться на гору Курама, где принимает строгий пост.



В полночь через три недели он почувствовал сильнейшее потрясение в центре мозга, как будто его ударила молния. На несколько часов он потерял сознание (Doi 2014, 35).



Очнувшись, Усуи почувствовал «чрезвычайную внутреннюю свежесть, которой никогда ранее не испытывал... Пронзая тело и разум, рэйки Вселенной резонировала внутри него». Вот слова самого Усуи:



¹ Смысл понятия *кокуро* может несколько варьироваться в зависимости от контекста, но в данном случае можно понимать это как сознание. — Примеч. ред.





Трудно объяснить, что это было. Я осознал, что обрел дар исцеления, когда почувствовал священную энергию, я получил это таинственное посвящение во время поста (Doi 2014, 101).



В 1922 году Усуи создает целостную систему, основой которой являются его учения, в этом же году он открывает Усуи Рэйки Риохо Гаккай (Общество обучения методам целительства Усуи Рэйки). Обучение было разделено на три уровня: **шоден** (вход), уровень I; **окуден** (то, что глубоко внутри), уровень II; и **шинтиден** (тайна или тайные учения), уровень III. Эти названия очень хорошо запоминаются, не так ли?

Надо сказать, что в истории рэйки существовал продолжительный период времени, когда в Японии она была почти забыта. Я не буду рассказывать о том, как система попала на Запад, благодаря женщине по имени Хавайо Таката, и о том, как рэйки вернулась в Японию. Мне бы хотелось сразу перейти от прошлого к настоящему. Если вы хотите узнать об истории рэйки больше, рекомендую обратиться к двум наиболее точным источникам, которые мне удалось найти: «Современный метод целительства рэйки» (A Modern Reiki Method for Healing, Doi) и «Справочник по рэйки» (The Reiki Sourcebook, Stiene).



Что такое рэйки

Теперь поговорим подробнее об энергии, называемой рэйки. Во-первых, она универсальна. Эта энергия присутствует во всем, что существует, Дои описывает ее как «силу,





которая породила великую Вселенную, создала Солнечную систему, дала жизнь всем существам на Земле... Это тонкая энергетическая вибрация... любви, излучаемой во Вселенную из высшего сознания с целью исполнения его воли» (Doi 2014, 19).



По сути, имея дело с чистой энергией рэйки, нужно понимать, что она не может причинить вреда, поскольку уже по своему определению движет всем, что ведет к любви и свету. Это одна из многих причин, почему я люблю рэйки.



Я обнаружила, что при правильном использовании рэйки действительно является эффективным методом целительства, она не позволяет распространяться негативной энергии, передаваемой от одного человека другому. Вообще, при работе с энергией терапевт или пациент может передавать нежелательную энергию. Возможно, вы знакомы с массажистами, которые «ловят» боль и недуги своих пациентов, или с эмпадами, которые ощущают переживания своих клиентов спустя долгое время после завершения сеанса — это примеры неблагоприятной передачи энергии. Но рэйки, по моему опыту, имеет встроенные средства защиты, которые предотвращают подобные процессы (до некоторой степени, конечно, поскольку мы сами несем ответственность за поддержание собственных здоровых границ).



Во Вселенной есть разные формы энергии, одна из которых — рэйки. (О различных типах энергии мы подробнее поговорим в главе 3.) Эти энергии часто классифицируют по их частоте. Надо отметить, что энергии, образующие физические формы, например, ваше тело или стул, на котором вы сидите, вибрируют с более низкой частотой. Низкой не в смысле плохой, просто более медленной на фоне частот, с которыми колеблются другие энергии. Считается, что рэйки вибрирует с очень высокой частотой. Если





смотреть на это в контексте здоровья человека, наша энергия часто колеблется с более низкой частотой, чем рэйки. В течение жизни на нашу энергию влияет множество вещей, связанных с физической активностью или ее недостатком, а также с мыслями и эмоциями. Все, что мы испытываем, как внешне, так и внутренне, влияет на нашу энергию, и это воздействие может варьироваться от полезного до вредного. Рэйки, вибрируя с очень высокой частотой, способной войти в наше энергетическое поле и устранить блоки и застои, уравнивая недостаточные или чрезмерно энергичные области.

Чтобы представить себе энергетическое поле человека, вообразите стакан воды, на дне которого находится грязь. При лечении рэйки чистая, прозрачная вода наливается из кувшина в стакан, при этом грязь поднимается со дна, и вода на какое-то время становится мутной. Но затем вся муть вымывается и у нас остается стакан чистой воды. Энергетическая «грязь» не плоха сама по себе, это просто вопрос контекста. На лесной поляне эта самая грязь представляет собой плодородную почву, необходимую для поддержания жизни, но мне вовсе не обязательно добавлять ее в свой стакан с водой. Все дело в том, что в определенной ситуации энергия может причинять вред, но если ее высвободить и перенаправить в другое место, она может оказаться эффективной и полезной, рэйки знает методы, как этого добиваться. Однако между рэйки и нашей аналогией есть одно важное различие: рэйки наделена сознанием. Это не просто энергия, которая колеблется с высокой частотой; она пропитана Божественной интуицией и точно знает, что нам нужно, чтобы вернуться в здоровое состояние.

Продолжим аналогию. Поток воды — односторонний путь: вода в стакане не течет вверх, обратно в кувшин. Но знайте: выполняя для кого-то лечение рэйки, потенциально





возбуждая его энергетическую грязь в качестве элемента процесса исцеления, вы не забираете мутную воду в свое энергетическое поле. Такова одна из главных встроенных в рэйки защит, которая может помочь вам — целителю — оставаться здоровым.



Рэйки и преображение себя



Исцеление других, безусловно, является важным аспектом рэйки, но я могу утверждать, что в рэйки заложен уникальный и безграничный ресурс, который делает ее главным инструментом для внутреннего преображения себя. Когда нашей целью становится исключительно помощь другим, сами мы рискуем «выгореть» или потерять силы, сострадав другим. Я уже не говорю о том, что, пренебрегая работой над собой, мы в конечном итоге достигаем предела своих целительных способностей. Если же мы неизменно стремимся к своему священному источнику, в нас никогда не иссякает его энергия — она дает прозрение, питает знания, которыми мы можем делиться с другими. Именно поэтому в нашем путешествии к рэйки главной целью станет преображение себя, а помощь другим будет хорошим бонусом!



Единое Сознание, Единая Материя



Чтобы получить доступ к более глубоким уровням силы рэйки, необходимых для преображения себя, давайте с герметической точки зрения рассмотрим историю творения. Она начинается со всеобъемлющего сознания, которое называют Богом, Божеством, Единым, Безграничным Сознанием — выбирайте сами. Эта сущность осознанна, она присутствует повсюду. Ничего вне ее не существует. Чтобы





лучше это осознать, представим себе некое пространство. Оно — конгломерат всего, что было, есть и когда-либо будет. Это пространство неделимо. Его начинает заполнять свет. Этот свет называется Единым Сознанием. Однако здесь имеет место некий парадокс: пространство (Единое) и свет (Единое Сознание) — одно и то же, но их можно рассматривать и как отдельные явления. Именно это разделение позволяет им взаимодействовать друг с другом удивительным образом.

Что-то опускается в виде осадка из света Единого Сознания. Эту темную водянистую субстанцию мы будем называть Единой Материей — это хаотичный, бурлящий океан внизу пространства. Итак, теперь мы имеем Единую Материю, океан внизу, а сверху — свет Единого Сознания. И то и другое находятся в пространстве Единого. Единое Сознание стремится взаимодействовать с Единой Материей, посылая проникающие лучи энергии мысли в воду. Эта энергия мысли была названа Словом Божьим или Святым Духом. Единое Сознание проецирует мысленную энергию в Единую Материю, создавая при этом четыре элемента: Землю, Огонь, Воздух и Воду.

Говоря об этих элементах, будет неправильным рассматривать их в рамках терминологии современной химии, когда речь идет о водороде, гелии или меди. Указанные четыре элемента представляют собой архетипические энергии, а не физические вещества. Архетипы подобны клише, они предоставляют собой некий прототип или проект, согласно которому моделируются другие вещи. Тот же архетип Вода служит шаблоном для категории энергии воды, причем понятие воды не ограничивается ее физическим состоянием. Кристофер Пензак говорит, что четыре архетипических элемента «представлены соответствующими физическими явлениями, но они находятся за пределами





проявления. Это архетипические силы влияют на все сущее. Они созданы из таинственного пятого элемента, известного как Дух... и они возвращаются к нему» (Penzcak 2014, 58). Карл Юнг считал, что архетипы четырех элементов настолько глубоко укоренились в нас, что порождают мощное внутреннее движение к поиску баланса между ними, даже если на сознательном уровне мы этого не ощущаем. После того, как в результате взаимодействия Единого Сознания и Единой Материи возникли четыре элемента, Единое Сознание создает другое сознание, которое называется Разумом-Творцом. В разных традициях его называют Демииургом или Создателем, его задача создать Вселенную, используя архетипические элементы в качестве строительных материалов.



Вслед за созданием Разума-Творца Единое Сознание выныривает из водяной Единой Материи и возвращается наверх. Помните, что все эти этапы происходят в «пространстве» Единого; все едино в Едином — и Единое Сознание, и Единая Материя, будучи (в некотором смысле) временно разделенными, в конечном итоге представляют собой одно Целое. Эта временная «разделенность», необходимая для того, чтобы части целого могли взаимодействовать перед «воссоединением», является основной темой герметических учений, она же будет ключевой и в нашей с вами работе. Согласно герметической истории творения, каждый из нас является копией Вселенной. Аксиома «Что наверху, то и внизу, что внизу, то и наверху» говорит о принципе голографичности всего живого. *Таким образом, если мы познаём себя, то сможем познать Вселенную, и наоборот: если мы будем работать над изменением себя, мы сможем повлиять на Вселенную. Как это сделать? Каждый из нас — микрокосмическая версия Единого Сознания и Единой Материи, вот почему мы обладаем*





огромными творческими способностями. Руководством по применению наших дарований может стать схема сотворения мира — она поможет нам узнать, как эффективно использовать свои внутренние силы для создания той жизни, к которой стремится наша душа. Нам предстоит осуществить семь шагов. Освойте их, и вы откроете всю полноту своей творческой силы, включая способность создавать благополучие и быть здоровым.



Семь шагов преображения себя

1. Озарение — это то, когда свет осознанности начинает проникать в наше сознание, загроможденное разного рода защитными механизмами, ненужными проекциями, другими ментальными конструкциями, которые мешают нашей способности воспринимать себя и мир вокруг как Божественное.

2. Погружение — этот процесс приводит нас к более глубокой самоосознанности. Опускаясь в воды бессознательного, мы начинаем вести диалог между сознательным и бессознательным «Я», которые можно рассматривать, как наше внутреннее Единое Сознание и Единую Материю. Помните: взаимодействие между этими двумя составляющими является движущей силой всего творения, поэтому их продуктивное внутреннее взаимодействие очень важно, если мы хотим создать жизнь, к которой стремится душа.

3. Поляризация — процесс, благодаря которому мы повышаем осознанность внутренней двойственности — нашего Единого Сознания и Единой Материи — и исследуем парадокс их основополагающего единства и способности разделяться. Как показывает история творения, эти две внутренние силы могут использовать свою разъединен-





ность для создания полярности, подобной заряду батареи, которая питает нашу креативность.



4. Слияние — это первоначальное объединение полярных сил, которые можно рассматривать как наши активные и рецептивные сущности, сознательное и бессознательное, дух и душу. Здесь сливаются лучшие проявления этих сущностей, рождая то, что египетские алхимики называли разумом сердца — тем, что заряжает наш внутренний аккумулятор и наши творческие способности.



5. Вдохновение, используя генерируемый Слиянием творческий потенциал, оживляет его Божественным дыханием, вводя новые элементы, которые мы не в состоянии ни планировать, ни контролировать. Этот процесс бросает вызов заблуждению эго о том, что оно за все несет ответственность. Вдохновение позволяет нам избавляться от этой ложной установки, оно помогает нам переродиться в свете истины — другими словами, вспоминать наше истинное «Я».



6. Совершенствование — процесс, в котором решение, наполненное Божественным вдохновением, очищает нас еще больше, удаляя последние следы эго, которые могли бы затуманить нашу способность видеть свое истинное «Я». Мы поднимаем весь наш дух до самого высокого уровня, чтобы объединиться с Единым Сознанием. Рэйки — инструмент, который вам поможет в этом.



7. Объединение завершает процесс, объединяя очищенную сущность нашего Единого сознания и Единой Материи и позволяя нам на глубоком уровне испытать присущее им Единство. Это можно рассматривать как союз духа и материи, души и тела. Говоря более прагматично, мы берем состояние просветленного сознания и вплетаем его в самую ткань нашей повседневной жизни. И это не похоже на ощущения, испытываемые нами во время медитации или на занятиях йогой.

