



## ЧТО ТАКОЕ РЭЙКИ (и что иногда приходит вместе с ней)

*...Идти каким-то путем, пусть узким и кривым,  
но я смог бы шагнуть, преисполненный любви и благоговения.*

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО [3]

**Л**учше начать с нескольких простых объяснений. Прежде всего рэйки — это форма мягкой передачи энергии руками практикующего. Он делится энергией, легко касаясь тела клиента или держа руки прямо над его телом в разных позициях. Работу можно проводить и на расстоянии. (Позднее в этой главе мы рассмотрим эти техники подробнее.)

Рэйки — это практика целительства древнее любых записей. Если подумать, класть руки на тело — естественная реакция на ранение. Что вы делаете первым делом, когда ушибли ногу или порезали палец? Естественная реакция — ваши руки немедленно, инстинктивно тянутся или хватают поврежденное место.

Природную энергию рэйки открыл и стал использовать как метод лечения доктор Микао Усуи в Японии в начале XX века. Это энергия чистой, безусловной любви. Самое всестороннее ее описание — «любовь вселенной, которой де-





лятся руками». *Рэй* переводится с японского как «духовное», «Божественное», «сверхъестественное» или «чудесное». *Ки* — «дыхание», «сила», «энергия» или «намерение». Так, рэйки обретает множество значений: Божественное дыхание, чудесная энергия, сверхъестественное намерение, духовная сила. В 1937 году миссис Хавайо Таката после своего обучения в Японии привезла этот метод на Гавайи. С тех пор он распространился в США и Европе. Сейчас термин *рэйки* обычно понимается как вселенская энергия жизненной силы.

*За годы практики я усвоила простую истину: рэйки — это чистая, безусловная любовь. Это мистическое «нечто», которое вдыхает жизнь в наши клетки и удерживает звезды в небесах на своем месте. Это творческая сила, которой люди дают столько имен: Бог, Богиня, Все Сущее и т. д. Я понимаю ее как любящую силу, которая исцеляет. Рэйки восстанавливает баланс; в сбалансированном состоянии естественным образом происходит самоисцеление.*



Один из аспектов рэйки, который нравится мне больше всего, — не имеет значения, кто вы и какому учению следуете. Христиане, буддисты, иудеи, мусульмане, атеисты, люди, которые даже не знают, во что верят, — любой может ощутить связь с рэйки. Все, что вам нужно, — лечь и расслабиться, и вы получите всю пользу, которую может принести этот восхитительный метод.

Если бы вы пришли ко мне на сеанс рэйки, то, войдя в мой офис, оказались бы в успокаивающей атмосфере, где играет негромкая музыка и пахнет лавандой. Свет будет приглушен, что позволит вам немного отдохнуть





от внешнего мира и отключиться от того, как проходил до сих пор ваш день. Я бы рассказала о своем намерении для этого сеанса: направить целительную силу рэйки в ваше тело, разум, эмоции и внутренний дух. Как только вам станет комфортно, вы ляжете на массажный стол — полностью одетым, и я попрошу вас расслабиться, закрыть глаза и просто... быть. В начале лечения я легко положу руки вам на середину тела. Вы можете почувствовать, что от моих рук исходят тепло или пульсация, легкие и успокаивающие. Так и есть — через мои ладони действительно течет энергия.

Как?

Практикующий рэйки обучен устанавливать связь с любящей энергией, которая царит вокруг нас — в космосе, в атмосфере, в мире, — чтобы способствовать исцелению. Совсем не будет преувеличением предположить, что мы можем научиться притягивать эту энергию. Это первый закон термодинамики: физика научила нас, что энергия есть во всем, вплоть до материи, из которой состоят наши тела, и что ее нельзя создать или уничтожить [4]. Вместо этого энергия переходит от одного предмета к другому. От одного существа к другому. У тех, кто чувствовал, как через них течет мягкое успокаивающее тепло рэйки, и у тех, кто видел, как сила рэйки преобразует их жизнь к лучшему, не остается сомнений в том, на что она способна.

Вы можете спросить: раз эта энергия есть в каждой вещи и существе, зачем тогда в принципе нужно применять рэйки? Отличный вопрос! На него я могу ответить так: в современном мире энергия людей истощается и выходит из равновесия из-за стресса, плохих отношений, семейных обязательств, болезненных расставаний, потери близких, травм, войн, и я уж не говорю о загрязнении. Список того, что нас истощает и выводит из равновесия, можно продолжать бесконечно. Практикующий рэйки восстанавливает





потерянную энергию, налаживая также и внутреннее равновесие, гармонию и покой. Рэйки может даже обратить вспять физические болезни и ранения, о чем вы прочитаете дальше в этой книге.

По моему опыту, самая важная информация, которую передал нам доктор Усуи, — не обязательно знать анатомию, или причины заболевания, или что-то еще медицинское, чтобы заниматься такой целительской работой. Мы обретаем способность передавать исцеляющую энергию, получая настройку от мастера рэйки. Эта настройка расчищает путь внутри нас, внутри наших тел, по которому рэйки может течь, когда мы этого желаем. Во время обучения нас учат быть как пустой стакан, чтобы наполняться чистым светом рэйки, а потом передавать его дальше. Мы никогда не пустеем; мы всегда полны, сколько бы сеансов нам ни приходилось проводить. Мастера рэйки — как сосуды, которые получают кристально-чистую вселенскую энергию самого высокого уровня, а потом делятся ей двумя способами: со своими клиентами — ради их исцеления, и со своими учениками — чтобы пробудить их способность самостоятельно направлять рэйки. Другими словами, когда я сама наполняюсь рэйки, то могу работать с клиентами или пробудить в своих начинающих учениках способность использовать рэйки для служения себе и другим.



*Я хочу подчеркнуть, что мастер рэйки никого не исцеляет, никогда. Только сама рэйки, которую направляем мы, мастера, приносит все результаты. Мы — сосуды, которые позволяют энергии нас наполнять, а затем течь из ладоней в клиентов.*





Клиент, которым занимается мастер рэйки, после этого свободен использовать переданную ему энергию, чтобы позволить исцелению происходить естественным путем. Другими словами, мастер рэйки обеспечивает клиенту энергию, с помощью которой тот восстанавливает равновесие и исцеляется.

Вопрос самоисцеления силой рэйки приводит нас к практикуму, разработанному доктором Усуи. После того как доктор Усуи открыл и начал практиковать рэйки — на рубеже XIX–XX веков — он провел много времени в гетто, или Квартале Нищих, в Киото. Его целью было использовать магическую практику для того, чтобы помочь нуждающимся людям не только исцеляться от болезней, но и играть более активную роль в обществе. Но именно благодаря своей работе с нуждающимися он начал лучше понимать, какие нужны обстоятельства, чтобы работа с рэйки проходила успешно. Со временем доктор Усуи начал понимать, что многие из тех, кому он помогал, совсем не брали на себя ответственность за свою жизнь. Они зависели от него, а он должен был все за них делать. Это вызывало дисбаланс, и осознание этого недостатка привело доктора Усуи к новому открытию, достигнутому в глубокой медитации, — открытию, которое изменило его метод взаимодействия с теми, кто обращался к нему за помощью.

Во-первых, он понял, что для эффективной работы рэйки пациент/клиент должен желать перемен, желать, чтобы исцеление произошло. Во-вторых, если в происхождении исцеления или перемен была задействована помощь другого человека, то должен происходить обмен энергией в равной мере. Исцеляя просто так, он только закрепил паттерн поведения нищего просителя во многих из этих людей. Более того — он увидел, что для поддержания чувства равновесия, а также чувства уважения к предлагаемым им услугам люди должны отдавать что-то взамен того, что они полу-





чают. Это могут быть деньги, обмен, или бартер, или подарок — кто что пожелает. В-третьих, предполагаемый получатель должен дать разрешение и позволить себя исцелить.

Мастера рэйки и сегодня практикуют в соответствии с этими принципами. Когда клиент на столе и расслаблен, мастер рэйки безмолвно посылает внутреннему духу этого человека совершенно конкретный вопрос. Мы не спрашиваем клиента вслух — мы спрашиваем их душу, или дух: «Даешь ли ты мне разрешение поделиться с тобой рэйки?» У каждого мастера есть свои символы или сигналы, означающие «да» или «нет». Лично я обычно вижу зеленый или красный свет, как у светофора. Необходимо получить разрешение духа вашего клиента; иначе вы исцеляете пациента против его воли, а это неправильно. Ни у кого нет права лечить человека, у духа которого другие планы.

Пытаться описать рэйки — все равно что пытаться описать любовь, но для того чтобы вы лучше представляли, что это такое, вообразите магический пластырь, который может расти, растягиваться и лечить любую рану — хоть разбитое колено, хоть разбитую голову. Рэйки — разумная энергия и может справиться с чем угодно, от разбитого колена до сломанной ноги, рака, депрессии и даже скорби. В недавние годы научные исследования в области традиционной медицины и альтернативного целительства показали, что рэйки действительно снижает боль, улучшает память и помогает людям выздоравливать быстрее, чем пациенты, которые не получают помощи рэйки.

Может, эффект рэйки не так уж удивителен, если вспомнить о чудесной способности тела к самоисцелению. В последние годы шокирующие результаты научных исследований использования плацебо публикуются повсюду, от «Бостон Глоуб» до Национального публичного радио. Как писала Маргарет Тальбот в статье в *New York Times* в 2000 году под названием «Рецепт на плацебо»: «Правда в





том, что эффект плацебо огромен — в ходе исследований новых лекарств от 35 до 75% пациентов, принимающих “пустышки”, испытывают улучшение состояния...» [5].

В лечении любых болезней, от депрессии до хронического артрита и болезни Паркинсона, сила плацебо — а вернее, сила человеческого разума — уже настолько признана, что, хотя исследователи все еще недоумевают, как и почему это работает, эффективность всех новых лекарств измеряется относительно стандарта эффективности плацебо. Хотя я вовсе не считаю, что рэйки выступает в качестве плацебо, исследования этого феномена человеческого бытия прекрасно доказывают связь между разумом и телом, не говоря уж о том, что они отчетливо демонстрируют, как мало мы понимаем самоисцеление.

15 сентября 2008 года Американская больничная ассоциация выпустила пресс-релиз по результатам опроса, проведенного их «Форумом здоровья»: «Новейший опрос показывает, что все больше больниц предлагают вспомогательные и альтернативные медицинские услуги». «Форум здоровья» обнаружил, что более 37% больниц, ответивших на опрос, предлагают альтернативные терапевтические методы в дополнение к стандартным медицинским подходам [6].

Сейчас самое время сделать рэйки доступной каждому; она может помочь предотвратить болезнь, прежде чем болезнь закрепится. Некоторые из моих регулярных клиентов приходят за работой с рэйки в качестве способа успокоиться — она вызывает глубокую расслабленность, даже блаженство. Многие засыпают на столе — это естественная целительная практика, уже знакомая телу, и рэйки часто вызывает именно ее. Некоторые клиенты ощущают себя «в другом месте», в состоянии, которое не является сном в прямом смысле, но приносит такое же отдохновение. В любом случае, рэйки можно использовать только во благо,





и поэтому она всегда оказывается превосходным способом позаботиться о себе. Снятие стресса питает и поддерживает здоровье и благополучие.

Как уже говорилось, рэйки можно применять при личном контакте или в «дистанционных» сеансах. У мастеров есть свои предпочтения относительно сеансов лицом к лицу по поводу того, делиться ли рэйки через прикосновение или держать ладони над телом клиента. Различий в эффективности нет; вопрос только в личных предпочтениях мастера. Поскольку я считаю, что в нашей жизни не хватает несексуального тактильного контакта между людьми, то предпочитаю класть ладони прямо на тело клиента, за исключением, конечно, интимных зон, в которых я использую технику «ладони над телом».

Иногда мастер делится рэйки с клиентом, который находится в другом месте. Это обычно называют «исцелением на расстоянии»; этот метод так же эффективен, как работа лицом к лицу. Во время исцеления на расстоянии мастер рэйки использует специальную технику, которая позволяет проводить сеанс с духом клиента, а не с его физическим телом. Поскольку это знание передается только ученикам, которые достигли второго уровня обучения, я не имею права раскрывать то, как именно работает этот метод. Но могу сказать, что для мастера в этом методе есть своеобразная чистота. Некоторые из моих коллег и учеников занимаются практически исключительно исцелением на расстоянии. Хотя лично я предпочитаю работать лицом к лицу, мне доводилось проводить немало глубоких практик на расстоянии. Вы увидите, о чем я говорю, когда прочитаете описания таких сеансов, разбросанные по книге.

В некоторых случаях нет другого варианта, кроме как работать дистанционно. Когда дух находится вдали от личности и эго, живущих в теле, возникает ощущение простора. В таких обстоятельствах мне всегда очень легко удает-





ся прочесть всю правду о ситуации клиента и о том, что получает от сеанса его дух. Я как будто сразу знаю, какие у него проблемы — физические, эмоциональные, интеллектуальные или духовные, даже если у меня нет личной связи с этим человеком. Хотя рэйки — это разумная энергия, которая знает, что нужно сделать, для того чтобы ей не мешать, человеческой сути мастера полезно удерживать намерение способствовать исцелению, какой бы вид оно ни принимало. Исцеление не всегда означает излечение. Решение излечивать порождается эго, которое совсем не должно участвовать в работе с рэйки. В некоторых случаях настоящим исцелением будет облегчить процесс умирания.

Еще один поразительный аспект исцеления на расстоянии — то, что можно провести сеанс рэйки с духом уже умершего человека. Как вы увидите в дальнейшем, дистанционные сеансы такого рода приносят огромное успокоение не только покойному, но и тем, кого он оставил, если у практикующего есть возможность поделиться результатами сеанса с его семьей.

В современном мире рэйки обычно изучают на трех уровнях, и для каждого уровня мастер рэйки проводит настройку. Рэйки I — это основы практики, на этом уровне учат давать рэйки самому себе, а также тому, как использовать позиции рук на другом человеке. Рэйки II — развитие этих основ, на этом уровне изучают символы, которые фигурируют на сеансах, и процедуры для воздействия на расстоянии. Рэйки III, или уровень мастера, — это получение знания о символе мастера и о том, как с его помощью исцелить духовное тело. Есть и еще один уровень, для тех, кто хочет учить рэйки, — уровень мастера-учителя рэйки, на котором узнают, как нужно учить рэйки и как передавать настройки, соответствующие каждому уровню.

Практикующий рэйки — это человек, который прошел уровни I и II и умеет воздействовать рэйки на клиентов.





Мастер рэйки — это тот, кто прошел все уровни обучения и довел свои умения до совершенства. Способность мастера исцелять духовное тело очень важна, особенно в случаях, когда клиент пережил травматическое событие. Когда проблема в травме, умение приносить исцеление духовному телу становится исключительно важным. Хотя это не входит в аллопатическую медицину, шаманы в течение всей истории обладали знаниями о духовных болезнях и способах их исцеления.

Настройки, которые получает практикующий, исключительно важны. Настройки (их проводит мастер рэйки) развивают пути, которые позволяют начинающему практикующему становиться сосудом — тем пустым стаканом, который может наполняться рэйки и затем передавать ее себе или клиенту с помощью позиций рук, изучаемых на уровне Рэйки I.

Вы увидите, что со временем вам станет необходимо связаться с живым и реальным практикующим или мастером рэйки, чтобы попробовать традиционный сеанс, или с мастером — если вы хотите изучать рэйки. Хотя вы можете читать книги, подлинное знание о том, как практиковать рэйки, должно прийти от мастера, которого другой мастер научил передавать настройки, необходимые для обращения к рэйки. Также важно знать, что в рэйки не существует духовной иерархии, то есть мастер рэйки не считается важнее остальных. Уважительное звание «мастера» служит только для того, чтобы указать, каким знанием он обладает и какие способности может передавать. Мастер рэйки отвечает за то, чтобы уважать ценность каждого практикующего и клиента и вести их к признанию собственной красоты и даров.

Важный аспект того, что делает рэйки с человеком, который ее изучает: когда вы занимаетесь рэйки, то никогда не остаетесь одни. Практикующие — это «приемники» рэйки, как радио или телевизор, которые преобразу-





ют информацию в звук и изображение. Когда у нас есть намерение делиться рэйки, энергия этой Божественной любви передается каждому из нас одним из членов духовного ордена в другом измерении, который называется *духовным мастером рэйки*. Духовные мастера рэйки — это духовные проводники, которые вызвались помочь нам делиться безусловной любящей энергией, исцелять рэйки. Наверное, проще всего это понять, если сравнить их с ангелами, которые работают от лица Божественной силы. Мой духовный мастер рэйки — буквально ангел, но не все они предстают в таком обличье. Не я сама выбрала ангела в проводники, но он явился ко мне, когда я прошла процесс, позволяющий узнать, кто будет со мной работать в практике рэйки. Вы найдете своего проводника с помощью специальной медитации.

Решившим практиковать обычно рекомендуют проходить обучение при физическом присутствии выбранного вами мастера. Есть сайты, которые предлагают настройки рэйки на расстоянии, а также групповые настройки на расстоянии [7]. В разговоре с Уильямом Ли Рэндом мы оба сошлись на том, что настройки и обучение рэйки следует проводить лицом к лицу. Рэнд отметил, что все его знакомые уважаемые мастера рэйки считают — настройка нуждается в личном контакте. С точки зрения практики действительно очень трудно учиться рэйки на расстоянии. Важно физически быть в присутствии человека, который тебя учит, чтобы он мог наблюдать и помог внести необходимые изменения или отвечать на возникающие вопросы. В разделе «Дополнительная литература» в конце книги я привожу ссылку на статью Рэнда по этой теме, а также ссылки на учителей рэйки, одобренных организацией Рэнда.

Если вы намерены связаться с мастером рэйки в своем городе или районе, сначала соберите информацию. Вы можете обратиться за рекомендациями к друзьям, спросить,





нет ли контактов в местном магазине здорового питания или витаминов, или поискать в интернете. Обязательно проверьте сертификацию практикующего. Цены на обучение (и исцеление) сильно различаются, и цена не всегда равна качеству. Рекомендую по возможности связаться непосредственно с человеком, у которого вы собираетесь учиться рэйки, поговорить с ним и убедиться, что вам с ним комфортно. Также нужно заранее проследить, что за ту цену, которую вы платите за каждый уровень, вы получите:

-  полное обучение;
-  правильную настройку;
-  сертификат о завершении обучения.

Вам также понадобится какое-то руководство. Если у учителя нет собственного руководства с инструкциями, проследите, чтобы он порекомендовал вам его приобрести.



*Когда в вашу жизнь приходит рэйки, начинается подъем, выражающийся способами, которых вы никак не могли ожидать. Духовный код, который отпечатывается у вас внутри, бесконечно разворачивается, и цветок самой жизни раскрывает свою истинную красоту вашему сердцу.*

По мере того как это происходит, у вас под ногами естественным образом появляется путь — путь к новой информации и образу бытия.

Моя практика началась с того, чтобы показать мои личные таланты, о которых я никогда не знала. Хочу подчеркнуть, что эти дары не обязательно являются частью рэйки. После настроек, полученных в ходе обучения, я к своему





шоку обнаружила, что у меня есть экстрасенсорные способности, и они начали проявляться. Я также стала видеть прошлые жизни клиентов, когда информация из их прошлого была нужна в настоящем. Затем со временем я начала понимать, что могу общаться с покойными родственниками клиентов.

Нетрудно догадаться, что раз рэйки предоставляет доступ к стольким духовным по своей природе областям, то может привести и к умершим. Но эта дверь открывается не для всех практикующих рэйки — у каждого из нас свои уникальные дары. Если вам открывается дар, с которым вы в настоящий момент не ощущаете связи, запомните: не нужно встраивать его в свою жизнь или использовать в практике рэйки (если начнете практиковать). Например, я учила рэйки врачей, которые были чистыми учеными, без малейшего желания работать ни с чем метафизическим, поэтому разговоры с мертвыми не представляли бы для них интереса!

В работе с рэйки вы всегда все определяете сами: что задействовать сейчас, что отложить на потом, чем никогда не пользоваться — это ваше дело, и только ваше. Никто не будет осуждать ваш личный выбор, а если осуждения нет, вы вольны двигаться вперед так, как вам комфортно.

Я знаю на свете много людей, которые сомневаются, что мы живем в мире, где нас окружают невидимые силы. Но мы и так каждый день имеем дело с тем, чего не видим: радиоволнами, ультрафиолетовыми лучами, звуковыми волнами и даже микроскопическими бактериями. Современная наука помогла нам убедиться, что все это реально. А после двадцати лет работы могу заверить вас — нас также окружают и духи. Когда я провожу сеанс, то, по сути, открываюсь всем хорошим силам духовного мира. Это энергетические сущности, подобные ангелам, — сущности живой и осознанной любви. Именно поэтому, кста-





ти, сила мастера рэйки никогда не истощается. Мы не «отдаем» ничего своего; мы пропускаем через себя энергию вселенной. Ощущая, как через меня течет энергия, я часто вижу под веками мерцающий белый свет, особенно когда клиент принимает огромное количество энергии. С другой стороны, если клиент «заблокирован», то я мало что чувствую, иногда совсем ничего. Когда такое происходит, я сохраняю полную неподвижность и жду, держа руки на этой части тела, пока блок не рассеется.

Теперь, после стольких лет работы с рэйки, во время исцеления я часто узнаю о людях больше, чем они знают сами о себе. Когда энергия начинает течь и я открываюсь ей и клиенту, то часто слышу, как дух нашептывает мечты, которые они схоронили глубоко в сердце, и я начинаю осознавать их подлинную, уникальную способность что-то делать, что-то предлагать, создавать для мира. «Вам стоит попробовать записаться на уроки писательского мастерства», — могу посоветовать я, или: «Вы никогда не думали о том, чтобы съездить в Испанию?» И в большинстве случаев, если они ко мне прислушиваются, если они это делают, то у них меняется жизнь.

Хотя технически это — не часть рэйки, а мои личные таланты, но они пробудились в результате настройки рэйки и теперь привносят в мою жизнь глубокий смысл. Я решила принять их и использовать, когда это уместно, чтобы помогать людям, которые ко мне приходят. Это прекрасные дары, но я хочу подчеркнуть: они — не часть рэйки как таковой и не являются необходимыми для получения или дарения этой любящей энергии.

Любому человеку, из любой сферы жизни, найдется место в любви, которая суть рэйки. Среди моих клиентов были больные, здоровые, переживающие стресс, с развитым сердцем, не верящие ни во что, религиозные, умирающие, лежащие в больнице, живущие в другой стране и кто





угодно еще. У моих учеников было такое же разнообразное прошлое, и они живут по всему миру.

Рэйки усиливает любую практику, которой вы занимаетесь сейчас, и может комбинироваться с другими. Например, некоторые из тех, кто изучал рэйки вместе со мной, преподают йогу и делятся рэйки, когда физически касаются тел своих учеников, поправляя их позы. Также рэйки можно сочетать со всеми типами массажа. Медсестры изучают рэйки и с ее помощью облегчают страдания своих пациентов.

А вот и еще одна замечательная новость: с рэйки нельзя ошибиться! Достаточно начать, а рэйки сделает все остальное.



У каждого из нас есть право установить связь со своим духовным проводником. Далее приведена медитация, которая позволит вам наладить контакт со своим духовным мастером рэйки. Эта связь пригодится вам в дальнейшем пути. Хочу подчеркнуть, что для получения сеанса рэйки не обязательно знать своего духовного мастера рэйки. Однако любой человек, который интересуется рэйки, может установить личную связь с проводником. Это дух, который будет наблюдать за вашим опытом рэйки, и для тех из нас, кто практикует рэйки, он бесценен. Проводник может явиться вам в любом обличье, которое только можно вообразить, — это может быть человек, который жил в прошлом и которого вы знали — или не знали никогда. Это может быть ангел, или свет, или что-то совершенно иное. Независимо от того, какую форму он принимает, ваш духовный мастер рэйки — могущественное существо, на которое можно положиться. Эту медитацию можно записать на аудио или попросить кого-нибудь прочитать вам вслух.

