

Свами Прем Амрит

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕАНСОВ РЕЙКИ

1 СТУПЕНЬ

Составлено на основе информационных материалов Индийского
исследовательского центра Рейки (г. Бомбей).



Чуджиро Хайяши



Микао Усуи



Хавайо Таката

靈 氣

НАСТРОЙКА

Перед началом сеанса необходимо провести настройку. Настройка заключается в следующем: сложить руки в намастэ перед грудью, закрыть глаза, сосредоточиться на ладонях и произнести мысленно или вслух следующую формулу:

- Я благодарю себя за то, что я здесь есть.
- Я благодарю Рейки за то, что Рейки здесь есть.
- Я благодарю *** за то, что он здесь есть.

Вместо *** называете имя человека, которому проводится сеанс. Если сеанс проводится себе, то произносите свое имя. Когда в руках появится ощущение тепла или покалывания (обычно в течение первой минуты) можно начинать сеанс.

После окончания сеанса надо потереть ладони одну о другую и помыть руки водой. Этим разрывается энергетический контакт с пациентом.

СЕАНСЫ

Все сеансы Рейки можно условно разделить на три вида: полный сеанс, сокращенный и экстренная помощь.

При экстренной помощи (ушибы, порезы, ожоги, сильные боли и т.п.) руки накладываются на больное место минут на 20-40. После этого рекомендуется провести сокращенный сеанс по чакрам.

При переломах необходимо вначале вправить кости и наложить повязку, а уже потом проводить сеанс Рейки. Также при обмороках и сердечных приступах сперва человек должен быть приведен в чувство, т.е. ему следует оказать обычную медицинскую помощь. Если вы не обучены этому, обязательно вызовите врача, и только после этого приступайте к сеансу Рейки. Когда повреждена кожа, держите руки во время сеанса над этим местом. Чем раньше вы начнете сеанс Рейки, тем быстрее произойдет выздоровление человека.

Следует помнить, что при наркозе Рейки делать не рекомендуется, т.к. наркотические вещества Рейки выводит из организма.

Сокращенный сеанс проводится при недостатке времени на полный сеанс. Он проводится по чакрам, начиная с шестой, и включает одну позицию на ногах. В

индийской традиции, которая здесь описывается, Рейки на 7 чакру не дается, считается, что её может касаться только гуру.

Когда сокращенный сеанс проводится другому человеку, его обычно усаживают на стул или в кресло и руки прикладывают с двух сторон тела в месте манифестации данной чакры. При проведении сеанса себе руки можно положить на переднюю часть тела, чтобы было удобно, хотя лучше руки держать с двух сторон.

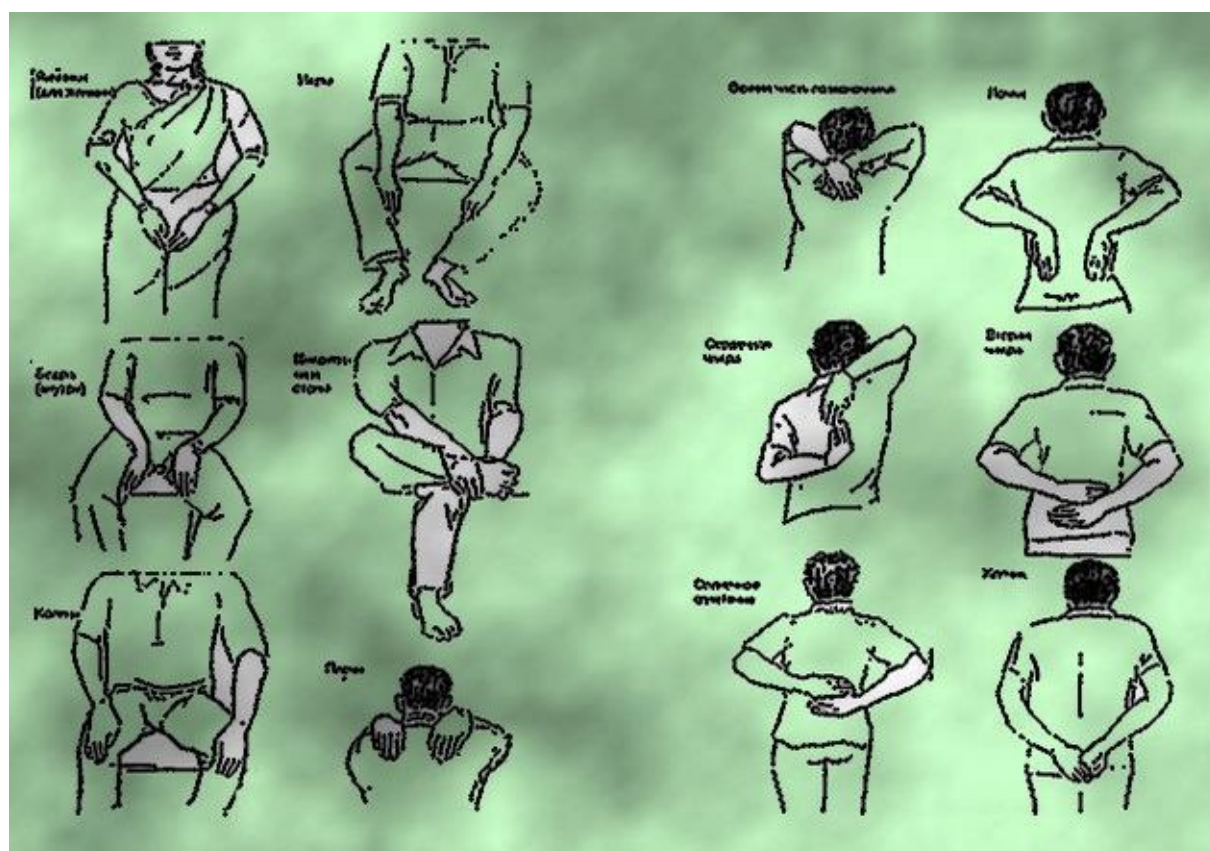
На ногах можно выбирать любое положение, в зависимости от состояния здоровья человека.

В разных школах приводятся разные позиции для полного сеанса Рейки. Ниже описываются позиции полного сеанса, принятые в индийской школе Рейки, которым я обучался у Мастера Рейки Шамал Дурве из Индийского исследовательского центра Рейки (г. Бомбей). Этот вариант хорош тем, что энергия Рейки поступает непосредственно во все важные места на теле человека и за счет этого достигается наилучший исцеляющий эффект. Весь сеанс занимает около 1,5 часов, и некоторые могут посчитать это недостатком, но это вопрос спорный.

Полный сеанс включает:

- 6 позиций на голове и шее - глаза, виски, уши, шестая чакра, затылок (нижняя часть), пятая чакра (горло);
- 8 позиций на передней части туловища - щитовидная железа, тимус (середина груди - четвертая чакра), солнечное сплетение (третья чакра), верхушки легких слева и справа, селезенка и поджелудочная железа, печень, вторая чакра (одна рука ниже пупка, вторая ниже первой), яичники (для женщин) или яички (для мужчин);
- 5 позиций на ногах - внутренняя поверхность бедер, колени, икры, щиколотки, ступни;
- 6 позиций на спине - плечи, четвертая чакра, третья чакра, почки, вторая чакра, копчик.

Могут добавляться любые другие позиции, например, внешняя часть бедер, поясница, ягодицы, молочные железы у женщин.



При проведении полного сеанса другому человеку его лучше всего положить на стол, типа массажного, чтобы был подход со всех сторон и тот, кто проводит сеанс, мог сидеть. Сеанс надо начинать с головы. После окончания сеанса на передней части тела и ногах надо провести процедуру по выравниванию ауры пациента.

Для этого одна рука должна касаться тела пациента, а пальцами второй, сложенными в щепоть, надо провести спиральку по боковой поверхности тела, начиная от подмышки и до большого пальца ноги, а затем по внутренней стороне руки от подмышки до кисти. Вначале по одной стороне, затем по другой. Направление спирали - против часовой стрелки. После этого пациент переворачивается на живот. Во время поворота желательны руки от его тела не отрывать, чтобы поток Рейки не прерывался. В конце сеанса проводится балансировка чакр и разгонка энергии.

Для балансировки чакр одну руку кладут на затылок пациента (район шестой чакры), а вторую - на копчик (первая чakra). Затем руки медленно поднимают над телом, концентрируясь на ощущениях в ладонях и слегка их покачивая в течение 5-10 секунд. После этого, не опуская рук, переходят ко второй паре чакр (пятой и второй) и также их выравнивают, а затем - к последней паре - третьей и четвертой. После выравнивания опускают обе ладони (одна на другую) на сердечную - четвертую чакру и держат так несколько секунд.

Разгонка энергии проводится тремя быстрыми движениями одной руки вдоль позвоночника пациента, слегка его касаясь, начиная от шейных позвонков до копчика. Пальцы руки должны не очень сильно, но уверенно двигаться по телу. Вторая рука при этом должна лежать на плече пациента. После этого обе руки кладутся на крестцовую область пациента на несколько секунд.

Сеанс заканчивается ласковым поглаживанием тела пациента. Для больных сахарным диабетом разгон энергии проводят в обратном направлении: от копчика вверх.

По окончании сеанса пациент и Рейки целитель благодарят друг друга. Также необходимо помыть руки для прекращения энергетического контакта.

БУДЬ КАК РЕБЕНОК



Во время проведения любых сеансов надо стараться сохранять абсолютное спокойствие и расслабленность, не вовлекаясь в мысленные диалоги. Попробуйте быть абсолютно пустым и не привязанным к результатам своих действий. Следите только за техникой проведения сеанса. Помните, что вы всего лишь проводник чудесной энергии, а не врач или целитель. Будьте похожи на этого ребенка с картинки, чистого, доверчивого, не обусловленного никакими идеями и представлениями "как должно быть", и просто настроенного на прием потока

божественной энергии. Сеанс следует проводить с закрытыми глазами.

ВРЕМЯ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Боли физического тела являются отражением повреждений в тонких телах человека и исцеление должно начинаться с тонких тел человека, а не с физического. Рейки так и делает: вначале восстанавливается поврежденная структура тонких тел, а затем поправляется физическое. На это требуется время, поэтому для настоящего исцеления, а не просто временного облегчения, необходимо проводить несколько сеансов Рейки, обычно не менее четырех. При хронических заболеваниях количество сеансов может быть и большим - двадцать один и более. Это зависит от запущенности болезни и от сознания человека. "Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди".

После первых сеансов может произойти обострение болезни, особенно если организм человека очень загрязнен, и чистка организма, которая проявляется в расстройстве желудка и повышении температуры. Сеансы прекращать не следует, и эти симптомы быстро проходят, как правило, за один - два дня. Лучше всего проводить полные сеансы, но для пожилых людей и маленьких детей они могут быть утомительны, поэтому их можно сокращать. В каждом случае к этому надо подходить индивидуально и прислушиваться к советам Рейки. А сеансы надо проводить до полного исчезновения симптомов болезни.

Лекарственные препараты могут применяться одновременно с сеансами Рейки.

ЭТИКА РЕЙКИ

Рей - означает "универсальная", "космическая", Ки - "жизненная сила, энергия". Рейки является космической субстанцией, пронизывающей весь мир и обладающей живительной целительной силой. Рейки всегда получают, а не дают. Мы являемся простыми проводниками этой живительной субстанции, наше тело является каналом для ее проведения.

Пациент всегда получает столько Рейки и такого качества, сколько ему необходимо в данном случае.

Рейки - это целостная система исцеления, действующая на трех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном.

Рейки соединяет нас с нашим духом. Рейки входит через седьмую чакру - Сахасрару, проходит Аджну, Вишудху и Анахату и выходит через ладони рук.

Рейки дано для повышения сознательности людей и улучшения их уровня жизни на Земле, а не просто для исцеления тела.

Мы не доктора, мы только проводники. Мы делаем возможным для пациента получение Рейки. Мы не должны привязываться к достигнутым результатам процесса исцеления пациента. Исцеление пациента происходит посредством соединения его собственных, индивидуальных жизненных сил с универсальной жизненной силой.

Проводить сеанс Рейки следует только по просьбе человека, но никак не насильно. Если человек находится в бессознательном состоянии, то обращаться за советом надо к своей интуиции.

Между пациентом и целителем должен быть обмен. Время, затраченное целителем на сеанс должно быть вознаграждено, тогда пациент не будет чувствовать себя обязанным.

Ежедневная практика Рейки на себе и других увеличивает уровень жизненной энергии практикующего.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ДОКТОРА МИКАО УСУИ

1. ИМЕННО СЕГОДНЯ НЕ БЕСПОКОЙСЯ.

Беспокойство возникает, когда мы ощущаем себя отчужденными от Универсума, когда неосознанно противопоставляем себя всему существующему. Проживайте каждый день своей жизни с наилучшими возможностями, и тогда все остальное станет на свои места естественным образом.

2. ИМЕННО СЕГОДНЯ НЕ СЕРДИСЬ.

Мы начинаем сердиться, когда считаем, что все идет не так, как должно быть. Когда у нас не хватает осознанности увидеть всю картину целиком и понять причины происходящего, мы начинаем сердиться на ситуацию, вместо того, чтобы направить энергию на понимание. Этим самым мы закрываем для себя возможность роста нашего сознания и тормозим свою эволюцию. Есть ли у нас право кого-нибудь осуждать?

3. ПОЧИТАЙ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ.

Родители и Учителя передали нам все, что могли передать и что мы смогли воспринять. Они окружали нас заботой и вниманием, хотя мы этого даже не осознавали. Если теперь мы это понимаем, то должны проявлять почтение ко всем людям старшего возраста. Каждый из них был для нас Учителем, и мы выросли на их опыте. Надо оказывать им уважение, чтобы они не чувствовали, что их жизнь прошла зря.

4. ЧЕСТНО ВЫПОЛНЯЙ СВОЮ РАБОТУ.

Обмануть можно только самого себя и теперь надо кончать с детскими заблуждениями, будто в этой жизни что-то можно получить бесплатно.

5. ОТНОСИСЬ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ КО ВСЕМУ ЖИВОМУ.

Любое живое существо наполнено той же жизненной энергией, что и ты сам, и отличие его формы от твоей только позволяет насладиться разнообразием жизни на Земле. Всё живое помогает друг другу и все нужны друг другу. Когда по-настоящему ощущаешь энергию Рейки в себе и во всех других существах и видишь единство, объединяющее всех, просто невозможно нанести вред никому другому.

ЧАКРЫ

Чакры - это энергетические центры человека. Они не расположены в физическом теле, но тесно связаны с соответствующими железами внутренней секреции. Если давать Рейки на эти железы, то она будет поступать и в чакры. В обиходе эти места на физическом теле называют чакрами (для простоты), хотя подразумевается, что на самом деле они находятся в тонком теле.

Различают 7 основных чакр, с которыми производится определенная энергетическая работа. Когда у человека его чакры функционируют хорошо, он здоров и гармоничен и его аура выглядит в виде яркого яйца. Когда во время сокращенного сеанса Рейки дается на чакры, одновременно производится воздействие и на ряд физических органов, связанных с этой чакрой. Некоторые люди во время работы с чакрами видят разные цвета.

1.МУЛАДХАРА - 1 чакра. Связана с физическим телом через область промежности. Через нее в тело поступает земная энергия. Связана с надпочечными железами, костями тела, ногами и толстой кишкой. Обеспечивает выживание организма и дает ощущение стабильности. При плохой работе чакры возникает ожирение, запоры, геморрой, пояснично-крестцовый радикулит. Цвет темно-красный.

2.СВАДХИСТХАНА - 2 чакра. Область связи - примерно на два пальца ниже пупа. Связана с половыми органами, почками, мочевым пузырем, системой кровообращения, яичниками и яичками. Управляет сексуальными потенциями, способностью к деторождению и творческими способностями, создает уверенность в себе и чувство благополучия. При плохой работе возникает импотенция, фригидность, болезни почек, мочевого пузыря и матки. Цвет оранжевый.

3.МАНИПУРА - 3 чакра. Область связи - солнечное сплетение. Управляет волей и сильными эмоциями: смех, радость, гнев. Связана с поджелудочной железой, желудком, системой органов пищеварения, печенью, селезенкой, тонкой кишкой. При плохой работе возникают язвы, диабет, гипогликемия, пониженный или повышенный аппетит. Цвет желтый.

4.АНАХАТА - 4 чакра. Связана с телом через вилочковую железу (середина груди). Определяет сострадание и любовь. Влияет на сердце, легкие, руки. При неправильной работе возникают сердечные и легочные заболевания, нарушение кровяного давления, астма. Цвет зеленый.

5.ВИШУДХА - 5 чакра. Манифестирует через область горла. Управляет коммуникабельностью и творческой деятельностью, влияет на синтез и интуицию. Связана с щитовидной и околощитовидными железами, шеей и плечами. При плохой работе частые ангины, насморк, грудные заболевания. Цвет голубой.

6.АДЖНА - 6 чakra. Место связи - лоб непосредственно над переносицей. Влияет на самообладание и прямое восприятие знаний. Связана с гипофизом, левым и правым полушариями мозга, глазами. При плохой работе чакры возникают головные боли, ночные кошмары, дефекты зрения. Цвет синий.

7.САХАСРАРА - 7 чakra. Расположена над теменем, считается местопребыванием Атмана. При открытой чакре возникает состояние блаженства. Связана с шишковидной железой, корой головного мозга и всем организмом человека. Цвет фиолетовый. В индийской традиции на эту чакру разрешается воздействовать только своему гуру.

БАЛАНСИРОВКА ЧАКР ПРИ ПОМОЩИ РЕЙКИ

Эта процедура занимает мало времени и позволяет гармонизировать работу чакр. Ее полезно проводить регулярно, независимо от проведения полных сеансов Рейки. Во время балансировки можно сидеть (лучше в удобном кресле) или лежать.

Провести настройку на Рейки. Затем одну руку положить на первую чакру, вторую - на шестую. Держать в этом положении 3-5 минут или до тех пор, пока ощущения в обеих руках не сравняются. Затем одну из рук, например, с 1 чакры перенести на 2 чакру, вторая рука остается на 6 чакре. Через 3-5 минут вторую руку с 6 чакры перенести на 5 чакру, а первая рука остается на 2. Через следующий интервал времени первая рука переносится на 3 чакру, и выравниваются 5 и 3 чакры. И, наконец, вторая рука переносится на 4 чакру - балансируется энергия последней пары чакр. После этого сеанс балансировки завершается.

ИНСТИНКТЫ И ЭМОЦИИ

С каждой частью нашего физического тела связаны определенные инстинкты и эмоции. При проведении сеансов Рейки полезно знать это соответствие, так как Рейки будет не просто исцелять боль физического тела, но и нормализовывать эмоции, связанные с этой частью тела. Информация об этом имеется в книгах Луизы Л. Хей.

НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При любых заболеваниях лучше всего делать полный сеанс, а на больное место давать Рейки дополнительно.

При заболеваниях глаз - давать Рейки на глаза, 6 чакру и нижнюю часть затылка, проводить балансировку чакр.

При головных болях - Рейки на солнечное сплетение, 2 чакру, голову.

При высоком давлении - Рейки на внутреннюю поверхность бедер.

При низком давлении - Рейки на внешнюю поверхность бедер.

Заболевание дыхательных путей - Рейки на 4 чакру и верхушки лёгких.

Сердечные боли - полный сеанс Рейки в течение 21 дня и больше всего на 4 чакру со спины.

Боли в желудке, язва - солнечное сплетение, 2 чакра.

Менструальные боли - 2 чакра спереди и сзади.

Диабет - Рейки на поджелудочную железу.

Заболевания кожи - Рейки на селезенку.

Заболевания ног - Рейки на 1 чакру.

Заболевания рук - Рейки на 4 чакру и руки.

Паралич, склероз - все позиции на спине.

Для лучшего развития детей профилактически делать им Рейки три дня подряд и повторять каждые две недели. Для здоровых детей давать Рейки на 6 чакру - для улучшения памяти и концентрации, на солнечное сплетение - для устранения комплекса неполноценности и на колени - для избавления от страха.

После прохождения 1 ступени Рейки в течение 21 дня необходимо проводить себе полный сеанс Рейки, а в дальнейшем регулярно проводить полные или сокращенные сеансы.

Рейки - это практика! Желаю успеха!

Рейки Мастер Свами Прем Амрит.