

**Путеводитель по Рейки
(РэйКи) .**

Первые шаги .

Техники и возможности .

靈
氣

Центр Позитивной Психологии

"ТАК!" Олеси Добровольской

www.treningi.me

Путь в тысячу миль начинается с первого шага.

Конфуций.

Здравствуйте,

Мы очень рады, что Вы заинтересовались Рейки. И верим, что практика Рейки будет Вам полезна во всех сферах жизни, поможет в гармонизации физического, эмоционального, духовного самочувствия. Чтобы сделать проще и приятней первые шаги, мы создали этот путеводитель. В нем кратко изложены те знания, которые когда-то были полезны при прохождении 1 ступени Рейки нам. Мы надеемся, что он поможет Вам открыть свои собственные способы общения с энергией Рейки. Пожалуйста, помните, что энергия Рейки сама по себе является прекрасным Учителем, поэтому творческий подход к практике приветствуется!

Эту книгу мы создавали во время нашего проживания, Илоны – в Бразилии, Олеси - в Индии, мы надеемся, что помимо знаний, она еще принесет в Вашу жизнь немного солнца, тепла и радости.

С пожеланиями успехов в выбранном вами Пути,

Илона Кавалканти (<http://www.treningi.me/elufimova.html>)

и Олеся Добровольская (<http://www.treningi.me/dobrovolskaya.html>)



Мастера Рейки

Центра Позитивной Психологии «ТАК!», www.treningi.me

В этой книге можно узнать:

Глава 1. Все, что вы хотели знать о Рейки

Что такое Рейки?	4
История.....	6
Как работает Рейки?	8
Приступая к изучению Рейки.....	19

Глава 2. Практикуем Рейки

Как направлять энергию Рейки?	28
Руки - важный помощник	30
Классический сеанс: самоисцеление и исцеление других.....	30
Другие варианты сеанса Рейки.....	35
Где еще мы можем применять Рейки?	45
Медитации в Рейки.....	46
Этика целителя	47
Вопросы и ответы.....	48

Приложение

Заболевания и области воздействия.....	55
Отзывы людей, практикующих Рейки.....	63

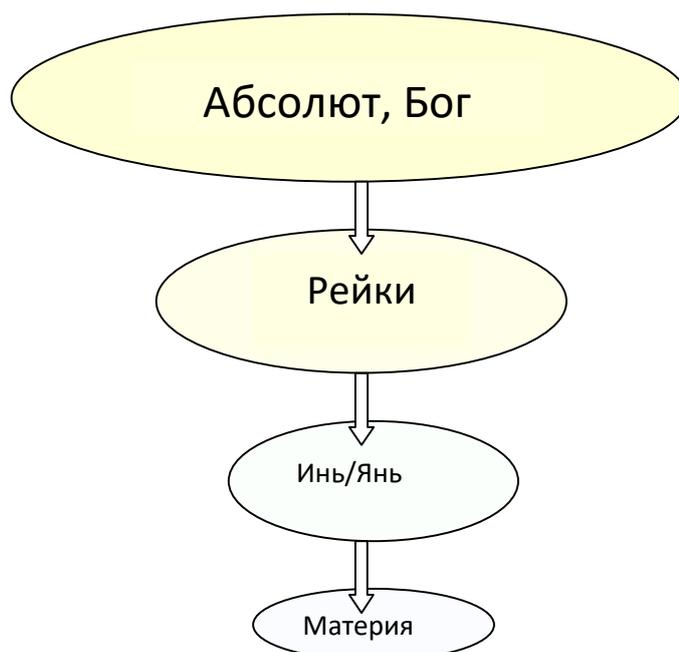
ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О РЕЙКИ.

Что такое Рейки?

Рейки переводится с японского языка как "Универсальная жизненная энергия". Это тот вид энергии, из которого создано все существующее. Помните, во время уроков физики говорили о том, что весь мир состоит из атомов? А из чего же тогда состоят атомы? Разные традиции по-своему описывают первоисточник: в христианстве, исламе, католицизме - это Бог, для даосов это Космос, Вселенная.

Система Рейки не противоречит ни одной из существующих религий. Потому что мы работаем не с самим понятием Бога, Абсолюта, а с проявлением этой изначальной энергии.

Все это можно представить в виде схемы



Абсолют, Бог ---- Универсальная Жизненная энергия (Рейки)---- Более плотные виды энергии (инь\ян, прана...)-----Материя

Когда мы работаем в Рейки, мы действуем на материю (например, физическое тело) именно через ее основу- энергию.

Система естественного исцеления Рейки - одна из древнейших и наиболее известных в настоящее время. Она основана на передаче универсальной жизненной энергии, которая порождает и поддерживает все живое во Вселенной.

Это эффективный метод целостного оздоровления, который действует на всех уровнях бытия: физическом, психическом, эмоциональном, духовном.

Польза Рейки огромна. Она помогает в исцелении болезней во всех отношениях: и физическом, и психическом, и эмоциональном, и духовном.

Она снимает физические и эмоциональные нагрузки, принося полное расслабление. Она очищает тело от накопленных токсинов и помогает избавиться от вредных привычек и зависимостей. Рейки усиливает имеющиеся у человека творческий потенциал и энергетику.

Она улучшает память и создает позитивный настрой. Она также помогает человеку преодолеть в себе злобу и страх и жить в мире и гармонии с окружающими людьми. Помимо этого, она способствует в лечении таких болезней, как бессонница, избыточный вес, вялость, усталость, мигрень, и укрепляет веру человека в себя.

Способствует возвращению человека к себе, своей самости.

Рейки — это имя, данное исцеляющей энергии, существующей в природе.

У всех нас есть доступ к этой энергии. Когда мы случайно ударяемся обо что-то или наше тело испытывает боль, мы, не задумываясь, прикладываем руку к этому месту и держим ее там — это пример вековой мудрости нашего организма. В действительности, поступая так, мы направляем целительную энергию в больное место. Доступ к ней у нас есть, но передавать мы можем только 5-10% энергии.

Процедура инициации, имеющая место в Рейки, открывает канал для передачи оптимального количества энергии, тем самым мы можем иметь доступ к потоку этой энергии и добиться значительных успехов во врачевании.

Не следует расценивать проведение энергии по каналам как нечто мистическое. Подобно тому, как кислород присутствует в природе и наше тело способно поглощать его, мы имеем способность вбирать целительную энергию. Другими словами, настройка не наделяет нас способностью проводить энергию по каналам, она лишь оптимально усиливает нашу способность делать это. Кроме того, во время настройки мастер открывает энергетические центры, убирает блоки и зажимы, открывая их для энергии

Рейки.

Многие источники древности упоминают методики лечения, аналогичные технике Рейки. По мере исчезновения многих великих цивилизаций, утрачивалось как их культурное наследие, так и методики лечения, которые забывались, искажались или переосмысливались под влиянием других традиций. Как только возникала потребность в эффективном и простом методе лечения тела и духа, проявлялось Рейки в той или иной форме.

Это древнее знание со временем было почти утеряно и вновь возрождено в конце XIX века доктором Микао Усуи в Японии.

И с тех пор Рейки продолжает завоевывать все новые и новые сердца во всех странах и на всех континентах.

Рейки преподают, изучают, скрупулезно исследуют в научных лабораториях, описывают те или иные характеристики, параметры, свойства, но основной ответ на вопрос: что же такое Рейки? - остается неизменным: Рейки - это дар, который был у нас испокон веков и возвращенный человечеству Мастером Микао Усуи.

История.

Микао Усуи родился 15 августа 1865 года. Еще мальчиком он был послан на обучение в буддийский монастырь, что заложило основу его интереса к целительским практикам. Его всегда мучил вопрос, почему Будда и его ученики могли исцелять физические недуги, и почему эта возможность была утеряна. Став взрослым, он путешествовал по Европе и Америке, учился в Китае и обладал большими познаниями в традиционной медицине, психологии, религиоведении, искусстве предсказаний, Ки Ко (Японской разновидности Цигун) и восточных боевых искусствах. В основу своей будущей системы он вложил знания и традиции восточной медицины, теории пяти элементов и даосских энергетических практик.

Длительное время занимаясь преподаванием теософии, традиционным целительством (физическое исцеление) и обладая необходимыми знаниями и практиками для духовного целительства, Микао Усуи решил синтезировать из этого единую систему. Для этого он изучал множество древних трактатов, медитировал в храмах священной горы Курама, в «месте силы», пытаясь достичь сатори. В итоге он разработал способ воссоединения с энергией Вселенной, без долгих лет упражнений и трудных практик, помогающий человеку обрести здоровье духовное и физическое, назвав энергию Рейки.

По окончании своих поисков Микао Усуи вернулся домой, чтобы наладить свою жизнь и жизнь своей семьи и испробовать новую систему в действии.

Убедившись в эффективности нового метода, Микао Усуи решил сделать энергию Рэйки доступной для всех людей.

Однако, чтобы иметь возможность практически использовать свою систему, Микао Усуи предстояло в течение семи лет доказывать результативность, благотворность и безвредность Рэйки, работая с больными людьми.

После указанного срока Микао Усуи представил свои наблюдения и истории болезней своих пациентов правительству. Получив полное одобрение, Микао Усуи переехал в Токио и в апреле 1922 года открыл в Аояме, токийском пригороде, свою первую школу.

В апреле того же года он основал духовное общество целителей, работающих по системе естественного исцеления посредством наложения рук «Усуи Рэйки Рёхо Гаккай» (яп. 臼井靈氣療法學會). Его первым президентом стал сам Микао Усуи. Это общество было сформировано не столько для обучения людей, сколько для лечения.

Система Усуи Рэйки Рёхо была создана, как система «ронин» (то есть не имеющая хозяина) для того, чтобы ни один человек не смог предъявить права на владения ею как в то время, так и в будущем. Это сделало систему Рэйки свободно доступной всем, кто желает практиковать ее.

На Запад Рэйки попало благодаря Хавайо Такате. Не будь ее, могло пройти еще много времени, прежде чем Рэйки вышло бы за пределы Японии.

Хавайо Таката- японка, родившаяся в Америке и учившаяся Рейки в Японии у доктора Хаяси. Она открыла клинику на Гавайях, в Хило, а также в Гонолулу. После смерти Хавайо Такаты некоторые учителя Рэйки стали следовать собственному внутреннему голосу и учить более открыто, включая разрешение ученикам делать заметки и магнитофонные записи.

Рейки очень быстро стало распространяться по миру и сейчас существует более 30 видов системы. На наш взгляд, начинать изучение и практику Рейки наиболее эффективно с системы традиционного Рейки Микао Усуи.

Как работает Рэйки?

Так как Рэйки - это энергия природы, энергия, из которой создано все живое - то фактически мы живем в этой энергии, она бесконечна. Важно лишь научиться усваивать эту энергию и направлять в нужные нам сферы.

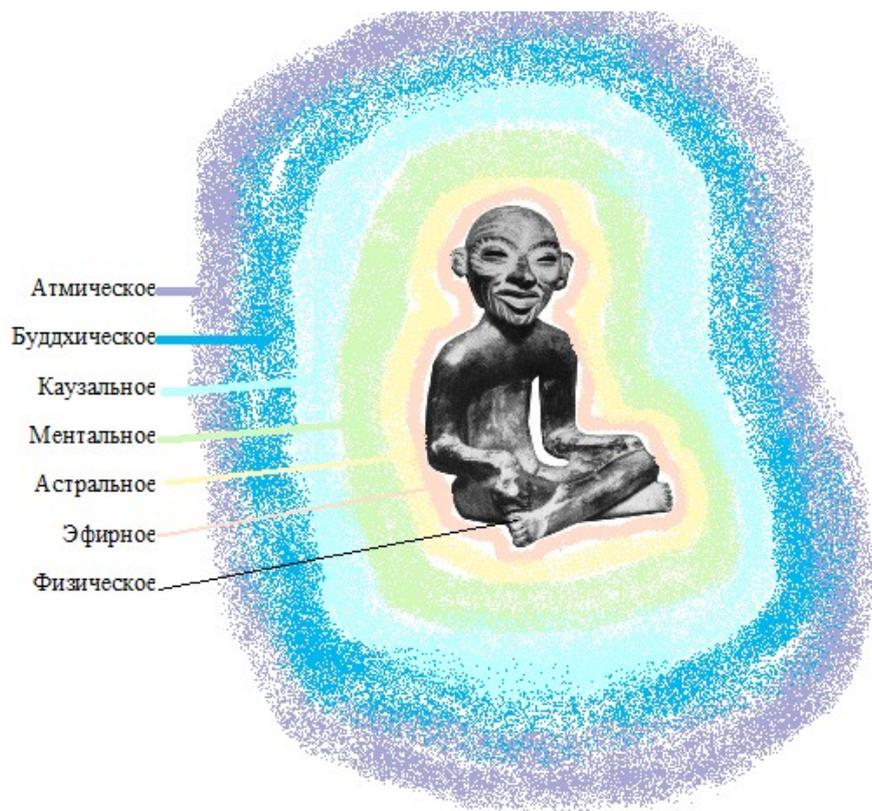
Способность работать с энергией Рэйки передается путем передачи настроек (инициации) от учителя к ученику и ведут свое начало от Микао Усуи. Существует такое понятие как "духовная линия" - каким образом настройка, переданная вам, пришла от Микао Усуи.

Благодаря тому, что мы не тратим свою собственную энергию, а лишь проводим энергию Рэйки, после сеансов другим людям мы чувствуем, не усталость, а наоборот, прилив сил. Это можно сравнить с тем, как вода, проходя по крану, очищает не только то, на что льется, но и сам кран изнутри. Поэтому тех, кто практикует Рейки невозможно "сглазить" и.т.п, ведь во время сеансов поток Рейки приводит в гармонию и очищает не только пациента, но и самого целителя.

Рейки не только является проявлением безусловной любви, но и содержит в себе важную информационную составляющую, а именно эталонные образцы наших состояний. Именно так работают сеансы Рейки: они приближают нас к нашему идеальному состоянию. Понять, как именно это происходит, можно представив, как устроено тело человека

Каждое более тонкое тело содержит в себе эталон построения более плотного. То есть, например, подавленное раздражение (уровень эмоций) даст о себе знать на физическом уровне в виде гастрита. Это как раз то, что официальная медицина признает, как "психосоматические заболевания".

Тонкие тела человека



Кроме физического тела, у нас есть еще и **тонкие тела**.

Эфирное тело – Самое плотное из тонких. Выступает за границы физического на 2-3 см. Снабжает физическое тело энергией и жизненными силами.

Астральное тело – выступает за границы физического тела на 20-30 сантиметров, отвечает за наши эмоции и желания.

Ментальное тело – отвечает за умственную деятельность, мышление, проявление воли

Каузальное тело – интеллект, способность рассуждать логически и абстрактно, анализировать информацию.

Буддхическое тело – сознание, интуиция.

Атмическое тело – наш индивидуальный Дух. Это часть Абсолюта, Бога, вложенная в каждого из нас

Почему мы бодем?

В течение жизни мы часто накапливаем негативные эмоции, мысли и ситуации и продолжаем носить их с собой, как черепашки свой панцирь. Этот негатив с более высоких уровней доходит до физического тела, проявляясь как заболевание. А иногда ребенок уже рождается с грузом проблем, накопленных родом.

Мы не лечим только следствие (заболевание), как это принято в европейской медицине, а мы устраняем причину заболевания. Исцеление происходит на всех уровнях.

Огромный плюс Рейки заключается в том, что нам не обязательно знать, где лежит источник проблемы. Энергия Рейки сама исцеляет проблемную зону и делает это к наивысшему благу человека. Если нужны осознания про причины болезней или проблемных ситуаций – приводит человека к этим осознаниям. Часто бывает, что исцеляя с помощью Рейки одну проблему, мы изменяем к лучшему и состояние других, связанных с ней. Получая сеансы рейки, человек часто приходит к осознанию причин проблемной ситуации, к получению опыта через осознание и осознав их, имеет возможность изменить свою жизнь, избавиться от проблем, изменив образ жизни или образ мышления или своих реакций.

Что делает в большинстве случаев официальная медицина?

Пытается лечить физическое тело.

И в большинстве случаев получается чаще всего только временно устранить симптомы. Потому, что воздействие идет только на физическое тело.

Если болезнь уже проявилась на уровне физического тела, то это означает, что человек копил проблемы годами. И чтобы физическое тело исцелилось, надо восстанавливать сначала более тонкие уровни.

Бывают талантливые врачи и среди традиционных медиков, но, к сожалению, наш опыт показывает, что большинство из них предпочитают устранять симптомы разрушающими человеческий организм лекарствами и манипуляциями, нежели лечить само заболевание.

Как работает целитель Рейки?

Человек, практикующий Рейки, является проводником энергии Рейки.

После инициации у него (за счет открытия энергетических центров, передачи энергии и знаков Рейки от мастера к ученику) появляется способность брать из окружающего мира энергию Рейки, проводить через себя (как полый бамбук) и направлять к исцеляемому (органу, человеку, ситуации). На первой ступени это осуществляется с помощью наложения рук, на второй и третьей ступени в работу включаются еще и знаки Рейки.

Отметим, что именно роль проводника этой энергии позволяет избежать ситуаций, которые могут возникнуть в других практиках работы с энергией. (когда мы отдаем свою энергию и чувствуем упадок сил или присоединяемся к «эгрегорам», которые уже трансформировали первоначальную жизненную энергию и придали ей определенные свойства). Исцеляет не целитель, исцеляет Рейки.

Признак, что Вы, как целитель, даете именно Рейки – улучшение Вашего самочувствия и настроения, т.к. поток Рейки, проходя через Вас к исцеляемому, очищает и Вас на всех уровнях.

Вы входите в поток энергии Рейки (многие видят этот поток как поток солнечного света или поток Любви, природной энергии зеленого или золотистого цвета) и проводите через себя эту энергию туда, где она необходима.



Могу сказать на своем опыте, энергия рейки в большинстве случаев очень хорошо чувствуется (даже скептиками) и во время инициации, и во время сеансов, когда проводишь их сам и когда проводят тебе.

Ощущения от воздействия Рейки обычно такие:

Тепло (в более редких случаях прохладный «морской бриз»), появляется энергия, бодрость (если человеку нужно расслабиться или у него бессонница – наоборот, спокойная расслабленность), вдохновение, начинается движение в ситуациях, которые требовали решения.

Под влиянием Рейки происходит исцеление не только физического тела, но и других более тонких тел. Помимо их восстановления, к исцеляемому во время сеанса и после приходят осознания что нужно еще сделать (или перестать делать) в реальной жизни, в материальном мире, чтобы произошло исцеление. Поэтому, если Вы целитель, очень важно объяснить это исцеляемому, чтобы он тоже нес ответственность за свое исцеление и следовал за своими осознаниями, гармонизировал свою жизнь, участвовал вместе с Вами в процессе своего исцеления.

Если мы исцеляем болезнь или проблемную ситуацию, то следует помнить то, что они не возникают в нашей жизни случайно.

Болезни - это последняя возможность нашего тела и нашей души достучаться до нас: «Остановись, наконец! Больше так нельзя! Надо что-то менять в своей жизни!

Ваша болезнь - это не зло, от которого нужно немедленно избавляться (снимая симптомы таблетками и уколами), а сигнал, информация о том, что все, приехали...

Просто пришла пора что-то в жизни менять: прекращать есть всякую дрянь, запивая лимонадом, жить с теми, с кем неприятно, идти не своим путем, заниматься нелюбимым делом, с нелюбовью относиться к своему телу или окружающему миру и.т.п.

Подробнее о том, как разговаривать со своим телом о его болезни мы писали: <http://treningi.me/master10.html>

Рейки позволяет не только снимать симптомы, но и работать с причинами болезней и ситуаций на уровне своей души.

Побочный эффект от сеансов Рейки: человек начинает лучше «слышать себя», свою душу, чувствовать свою природу, видеть свой путь.



У кого-то это приводит к тому, что человек находит свое любимое дело, у кого-то – к испорченным отношениям и нахождению своего любимого человека.

Обычно энергия Рейки действует мягко, но в нашей практике есть и такие случаи, когда людей увольняли с работы (в тот момент, когда человек понимал, что ему плохо в этой компании, но увольняться было страшно), уходили мучившие годами отношения. (чтобы освободить место новым).

В Рейки считается, что весь негатив, который возникает на жизненном пути, вовсе не наказание, не отработка «плохой кармы», а опыт, который нужно получить человеку, его душе на данном этапе жизни.

Если опыт получен, осознан, можно идти дальше.

Для энергии Рейки не существует прошлого, настоящего, будущего. Все это единое информационное пространство, которое постоянно находится в движении, меняется.

Изменяя что-то в настоящем, мы меняем и прошлое и будущее. Изменяя прошлое (в Рейки на 2 ступени мы можем исцелять события прошлого), мы меняем настоящее и будущее

Подробнее об исцелении прошлого <http://treningi.me/master33.html>

Зачем самому обучаться этой практике, не лучше ли пользоваться помощью мастеров Рейки?

В нашем обществе так сложилось, что мы часто привыкли перекладывать ответственность за свое здоровье, физическое и душевное на других.

На врачей, психологов. Разочаровавшись в официальной медицине и науке - на мастеров нетрадиционной медицины, экстрасенсов и парапсихологов.

Но почему-то не становится лучше. В одном месте перестает болеть, но начинает в другом, одну «душевную дырку» залатали, появляется следующая.

Вы бегаєте от одного врача к другому, расставаясь с последними деньгами только ради того, чтобы самим не нести ответственности за свое здоровье и свою целостность. Ищем мастеров, гуру и волшебников, которые решат все наши проблемы, погладят по головке и разведают беду руками.

Вы все еще верите, что кто-то вместо Вас может вылечить Вашу тело и душу?

Мастер может направить, обучить, подтолкнуть действовать.

Но изменить свою жизнь можете только Вы сами!

Один из методов, который может в этом помочь - энергетическая практика Рейки.

Это одна из лучших методик, обучившись которой и пройдя инициацию, человек САМ может улучшать свое физическое и эмоциональное самочувствие, влиять на ситуации в своей жизни.

Рейки - очень мягкая энергия, энергия окружающего мира, природы, Любви. И исцеление этой энергией происходит так же мягко, без ломки, очень бережно и заботливо.

В нашем центре мы обучаем Вас делать это самих, чтобы Вы, наконец, взяли ответственность за свою жизнь и начали ее реально менять, а не с надеждой ходить от мастера к мастеру.

ЦЕНТР ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ «ТАК!» www.treningi.me

Когда Рейки не работает?

- в случае, когда вы осознанно или неосознанно хотите причинить вред себе или другому существу
- в случае, когда вы пытаетесь работать с человеком против его воли
- в случае, когда человек не готов отказаться от «вторичной выгоды», получаемой благодаря болезни и не готов к исцелению (например, если человек получает внимание близких благодаря своей болезни, он часто не готов отказаться от привычного способа получения внимания; если женщина боится повышенного внимания мужчин и строить с ними отношения, ей сложно отказаться от лишнего веса и быть привлекательной; если простудные заболевания позволяют не ходить на ненавистную работу – они не уходят)
- иногда Рейки работает, но мы не замечаем этого, заикливаясь на каком-то своем желаемом результате.
- когда слишком мало сеансов (часто недостаточно одного сеанса, чтобы исцелить заболевания, которые копились годами, в этом случае нужно хотя бы 10 общих сеансов минимум для того, чтобы перейти на другой уровень самочувствия)

Где мы можем применять энергию Рейки?

Везде. И это не является преувеличением.

Мы можем направлять энергию Рейки:

- на исцеление себя и других
- на гармонизацию пространства
- на постановку целей
- на работу с ситуациями
- на гармонизацию отношений
- на работу с психологическими проблемами, например, травмой
- на исполнение желаний и т.д.

Как быстро происходит исцеление в Рейки?

Рейки – не волшебная палочка, которая за один сеанс убирает все болезни.

Для исцеления, для того, чтобы увидеть улучшение, часто нужно бывает от 10 сеансов.

Как быстро произойдет исцеление зависит и от самого исцеляемого.

От того, насколько он готов к исцелению, к осознаниям и изменению своей жизни.

Какие болезни исцеляет Рейки?

Любые. По нашему опыту возможность исцеления зависит не только от заболевания, но в большей степени от готовности к исцелению человека.

У нас есть опыт учеников, которые исцелялись от не излечимых и очень тяжелых заболеваний и опыт учеников, которые очень долго не могли вылечить насморк.

С кем можно работать в Рейки?

Со всеми живыми существами, в том числе с растениями, с животными.

Энергия Рейки, по нашему опыту, очень хороша для детей. Дети гораздо быстрее, чем взрослые исцеляются в Рейки. Как правило, ребенку достаточно 10-15 мин сеанса в Рейки, он чаще интуитивный.

Исцеляя детей, следует помнить о том, что дети до 14 лет принадлежат родителям, они – часть их системы и отражение их проблемных ситуаций. Если ребенок живет в семье, то, как правило, для достижения длительного эффекта от исцеления, нужно исцеление взрослых, особенно мамы.

Хороша энергия Рейки и для беременных женщин, она облегчает токсикозы, дарит душевное равновесие, способствует гармоничному развитию ребенка.

Насколько безопасна практика Рейки?

Если мы соблюдаем этику целителя Рейки и принципы исцеления (об этом подробнее мы рассказывали здесь: <http://youtu.be/MgdxxYS4tRI>), не только полностью безопасна для практикующего, но и способствует его хорошему самочувствию, как физическому, так и эмоциональному. Целитель в Рейки не отдает свою энергию, он лишь проводник энергии Рейки.

Мы не берем на себя проблем исцеляемого и его заболеваний, мы лишь даем ему поток Рейки, который помогает человеку проработать их. (а как быстро это произойдет зависит от исцеляемого, его готовности к изменениям и его действий). Мы позволяем человеку получать свои уроки, проходить свой путь. Мы не проходим этот путь за него, а лишь являемся проводником. Мы берем ответственность только за качество сеансов, но не берем ответственности за исцеление клиента, исцеляем не мы, исцеляет Рейки.

Техника проведения сеанса.

Классический сеанс Рейки проводится наложением рук. Исцеляемый ложится на кушетку, (если нет возможности лечь – садится на стул), а целитель проводит сеанс, накладывая руки на исцеляемого в определенных позициях. Целитель проводит от 12 и более позиций рук для всего тела человека. (позиции рук даны в следующей главе)

Также можно давать Рейки с помощью наложения рук на какие-либо органы/участки тела. Про виды сеансов Рейки читайте ниже.

Результат сеанса Рейки:

- улучшение физического самочувствия
- исцеление заболеваний
- улучшение настроения, эмоционального фона
- повышение уровня энергии
- повышение иммунитета
- гармонизация энергетики

Рейки не заканчивается сеансами с помощью наложения рук, в Рейки мы можем работать с эмоциональными и ментальными проблемами, исцелять кармические ситуации, в случае необходимости.

Сеансы в Рейки бывают: общие (обычно самые эффективные – 30-40 минут), по энергетическим центрам (хара- анахара- аджна – 15 минут), интуитивные (от 15 минут) и другие.

Подробнее о видах и техниках проведения сеанса мы рассказываем на обучении 1 ступени Рейки: <http://www.treningi.me/reikiI.html>

Выводы по первой главе:

Итак, подведем краткие итоги:

- 1) Рейки - это Универсальная Жизненная Энергия, объем которой неограничен.
- 2) Рейки исцеляет нас на всех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и так далее.
- 3) Каждый может научиться взаимодействовать с энергией Рейки.
- 4) Рейки всегда работает к наивысшему благу всех участников. Она абсолютно безопасна. Ее невозможно использовать во вред, т.к. это добрая и светлая энергия.
- 5) Так как мы являемся проводниками энергии, мы не расходуем свою собственную энергию, наоборот, во время сеанса мы улучшаем свое состояние.
- 6) Рейки может использоваться во всех сферах нашей жизни.
- 7) Для сеанса нам не нужно ничего, кроме нас самих.

Приступая к изучению Рейки.

Принципы Рейки

Говоря о Рейки, нужно помнить, что совершенствование физического состояние всегда идет рядом с духовным развитием. Бессмысленно снимать приступ мигрени, возникший как результат вашего раздражения, а на следующий день снова злиться и опять бороться с мигренью. Мы не можем чувствовать себя лучше, получать лучшее в свою жизнь и при этом сохранять старый способ мышления, старый образ жизни.

Микао Усуи были сформулированы пять принципов Рейки, которые помогают нам постепенно, шаг за шагом идти к гармонии.

- 1. Именно сегодня радуйся*
- 2. Именно сегодня ожидай самого лучшего*
- 3. Именно сегодня усердно работай*
- 4. Именно сегодня проявляй благодарность*
- 5. Именно сегодня будь добр*

Почему именно сегодня?

Дело в том, что многие из нас допускают ошибку, живя прошлыми событиями или будущим. Прошлое уже осталось позади и никогда не повторится, а будущее еще не настало. Единственная реальность - это то, что происходит с нами в эту секунду, только в эту секунду мы можем что-то изменить. Поэтому Микао Усуи напоминает нам - **ИМЕННО СЕГОДНЯ.**

Именно сегодня радуйся.

Получая удовольствие и принимая опыт, который нам дается, мы развиваемся. К тому же, счастливые люди притягивают счастливые события в свою жизнь.

Есть легенда о том, что когда Александр Македонский шел завоевывать Индию, он встретил Диогена, греческого философа и мистика. Диоген голый

лежал на песке, на берегу реки и загорал. Он был настолько прекрасен, радостен, гармоничен и умиротворен, что Александр в благоговении произнес:

— Господин, я поражен Вашим существованием, и я хотел бы что-нибудь сделать для Вас. Могу ли я что-то сделать для Вас?

Диоген ответил ему:

— Просто отойди немного в сторону, потому что ты закрываешь солнце, вот и все. Больше мне ничего не нужно.

Александр отошел в сторону и задумчиво сказал:

— Если у меня будет другая возможность прийти на землю, я попрошу Бога, чтобы вместо Александра он сделал меня Диогеном, чтобы я умел так же радоваться каждому дню.

Диоген засмеялся:

— А кто мешает тебе радоваться прямо сейчас? Куда ты направляешься? Месяцами я видел движение войск — куда ты идешь? И зачем?

— Я иду в Индию завоевать весь мир.

— И что ты будешь делать потом? — спросил Диоген.

— Потом я буду отдыхать и радоваться.

Диоген опять засмеялся и сказал:

— Ты сумасшедший! Я отдыхаю сейчас. Я блаженствую и радуюсь уже сейчас. Я не покорял мир, я просто не вижу необходимости в этом. Ты хочешь отдохнуть и радоваться в конце, но почему не сейчас? Кто сказал тебе, что ты должен завоевать мир? Я тебе говорю, если ты не будешь радоваться сейчас, то не будешь никогда. Ты никогда не сможешь завоевать весь мир... ты умрешь в середине похода. Без радости все умирают в середине такого пути.

Радуюсь, мы испытываем положительные эмоции, посылаем их во вселенную и получаем радость в ответ. Ведь подобное притягивает подобное!

Наверняка, Вы замечали, что с человеком, который пребывает в радостном положении духа, постоянно случаются какие-то приятные чудеса. Ему везет!

Кто-то его осуждает: «вот дурачок, чего радуется?! правду говорят, что дуракам везет!!», кто-то завидует его хорошему расположению духа, а человек просто живет в радости и получает от каждого дня огромное удовольствие.

У Вас так не получается? Радоваться, когда нет денег, семьи, работы, или, наоборот, полно работы, слишком много детей и семьи?

Придется заставлять себя, батенька, иначе замкнутый круг получается!

Вы без радости, и она Вам в ответ - фигу. А давайте так - мы для нее приманку соорудим. Будем ловить на живца. Большую радость на маленькие!

Например, начинаем вести дневник радости. Сверху число.

Слева: ПЛАН по радости (например, катание на коньках, ванная с лавандой, звонок другу).

Справа: ФАКТ (звонок другу, пушистый снег за окном, улыбка незнакомца, неожиданно вкусная конфета, разговор по душам с любимым человеком).

И я уверяю, через месяц на ваши «маленькие магнитики» подтянутся большие радости!

Очень важно радоваться именно сегодня, с поводом или без.

Почему ИМЕННО СЕГОДНЯ?

Во-первых, потому что мы не вечны, не вечны наши друзья и близкие люди. И даже зная это, мы живем так, как будто впереди у нас миллионов пять лет.

Мы каждый день откладываем свою радость на завтра.

Мы всегда в ожидании будущего. Мы говорим себе: я буду радоваться тогда, тогда, когда.... (буду зарабатывать больше денег, похудею, я куплю машину, женюсь (выйду замуж), перееду в другую страну и т. д.).

Мы пытаемся переделать близких людей, как будто в этом наша радость и есть.

Мы откладываем признание в любви, думая, что завтра этот человек начнет вести себя по –другому или потому, что боимся спугнуть какую-то иллюзорную радость в будущем.

А сейчас — какая радость, какое счастье? Мы одеваем на себя маску серьезной сосредоточенности и продолжаем жить. А тем временем часы нашей жизни тикают, и неумолимо убегает время. Оно ведь не может остановиться только из-за того, что сейчас нам не очень хорошо, а потом будет лучше!

И вот прошел очередной день, каких было много. И все бы ничего, да только... ОН УШЕЛ БЕЗВОЗВРАТНО.

Возможно, впереди у вас еще много дней, но ЭТОГО уже не будет. И если этот день не был наполнен радостью (счастьем, любовью, да и просто хорошим настроением), вы НИКОГДА его уже не проживете снова так, как вам захочется.

Во-вторых, чем больше таких дней в вашей жизни, тем дальше Вы уходите от радости. Отказываетесь от нее и отвыкаете.

Именно сегодня ожидай самого лучшего.

Когда мы настраиваемся на хорошие события, мы начинаем доверять Вселенной и она оправдывает наши ожидания.

Нужна полная уверенность в том, что все, что происходит в нашей жизни, несет ценность и благо для нас. Тогда к радости прибавляется легкость. Кто-то приходит к этому через веру, кто-то через опыт, кто-то через понимание жизни.

Как обычно бывает: что-то не складывается, и мы забываем моментально про радость.

Уволили с работы? Можно плакать, рвать на себе волосы и биться головой в двери аналогичных компаний с просьбой взять хоть куда-то.

А можно остановиться подумать: о чем эта ситуация для меня? Какие выводы я должен сделать, чему научиться? Куда идти дальше? И, возможно, окажется, что увольнение нужно, чтобы Вы, наконец, занялись любимым делом, начали уже, например, шить любимые платья из фатина.

А ваша болезнь хочет сказать, что неплохо бы заняться зарядкой по утрам и прогулками по вечерам..

Важно просто поверить в то, что МИР изначально ДОБР!

И если с Вами происходит что-то плохое-значит, по-другому до Вас уже не достучаться.

Именно сегодня усердно работай.

Занимаясь тем, что нас развивает, ежедневно вкладывая свою энергию в ценные для нас дела, мы начинаем получать результаты гораздо быстрее. Делай то, что любишь и люби то, что делаешь.

Именно сегодня будь благодарен.

Благодарен своим учителям, близким людям, жизни. Ощущение того, что у нас уже сейчас есть многое, поддерживает нас и придает уверенности в своих силах.

Именно сегодня будь добр.

Все существующее в нашем мире происходит из единого начала и в сущности нет разницы между нами и другими людьми. Мы образуем целостную систему со всем что, нас окружает и, если мы добры, то и пространство откликается добротой - нам начинает везти, прохожие начинают улыбаться, и даже, кажется, дождик прекращается, если мы забываем зонт дома. Психологи часто напоминают: чтобы любить других, нужно иметь эту любовь в себе, принимать себя. Именно поэтому в Рейки мы часто работаем с состоянием безусловной любви.

Наша расшифровка принципов Рейки - лишь пример. Подумайте, как эти принципы можно применить в своей жизни, и Вы обязательно найдете новые смыслы в словах Микао Усуи.

Энергетические центры человека.

На востоке эти энергетические центры известны как три даньтяня и они широко используются в даосских практиках, цигуне, айкидо и во многих других системах. В Рейки мы также работаем с этим центрами. Их названия: хара, анахара и аджна.

Хара

Наш основной энергетический центр, находящийся на 2 пальца ниже пупка. Хара связывает тело и бессмертную душу, служит "дверью" в мир нашей души.

Во многих древних культурах учитывали значение этого энергетического центра. Например, Японский ритуал харакири можно перевести как "отрезать душу", в церковнославянском языке "живот" означало жизнь. Работа с харой насыщает нас энергией, позволяет почувствовать себя более уравновешенно, осознанно.

Перед сеансом Рейки мы часто «центрируемся в харе», то есть медитируем на то, чтобы почувствовать Хару, настроиться на вибрации нашей Души и предстоящий сеанс.

Анахара

Центр, который находится в центре груди в области сердца и отвечает за проявления безусловной любви. Через анахару мы впускаем в себя энергию безусловной любви, через нее же дарим энергию безусловной любви миру. Важно помнить, что анахара трансформирует энергию хары, поэтому сначала насыщаем энергией хару.

Работа с анахарой позволяет нам почувствовать энергию безусловной любви, гармонизировать ситуации, отношения, проверять желания на истинность.

Аджна

Третий глаз, центр, находящийся между бровями. С помощью этого центра мы принимаем информацию от Вселенной: получение ответов на наши вопросы, новых идей связаны с Аджной. Работая с этим энергетическим центром, мы развиваем свою интуицию, тренируем свою восприимчивость к посланиям Вселенной.

Говоря о работе с тем или иным энергетическим центром, мы имеем в виду, прежде всего медитации и сеансы Рейки.

Итак, мы рассказали о важных сторонах системы Рейки: о том, что это такое, как работает, о принципах и энергетических центрах. Теперь самое время приступить к самому интересному- практике.

О важности центрирования в харе и анахаре писал Ошо в книге "Вигьяна Бхайрава Тантра", том 1, глава 9 "Техники для центрирования"

ХАРА

Когда человек рождается, он укоренен в конкретном месте, в конкретной чакре – центре – и это есть пупок. Японцы называют это хара; отсюда термин харакири. Харакири означает самоубийство. Буквально это означает убийство хары – основы, центра. (Здесь, мой дорогой читатель, я немного уточню перевод с японского: «кири» означает «отрезать», поэтому «харакири» значит «отрезать хару».) Хара является центром; разрушение центра означает харакири. Но мы все совершаем, в некотором смысле, харакири. Мы не убиваем центр, но мы забываем о нем, или мы никогда не вспоминаем о нем. Он здесь и ждет, а мы все ползем прочь и прочь от него.

Когда ребенок рождается, он укоренен в пупке, в харе; он живет через хару. Понаблюдайте за дыханием ребенка – его пупок поднимается и опускается. Он дышит при помощи живота, он живет при помощи живота, а не при помощи головы или сердца, но постепенно он должен будет сползть прочь от центра.

АНАХАРА

Прежде всего он создаст другой центр – это сердце, центр эмоций. Он научится любить, он будет любимым, и будет создан еще один центр. Этот центр не является реальным центром; этот центр является побочным продуктом. Вот почему психологи говорят, что если ребенка не любили, то он никогда не будет в состоянии полюбить.

Если ребенок развивается в обстановке нелюбви – в холодной обстановке, где никто не любит и не дает тепло, – то он сам никогда в своей жизни не сможет никого полюбить, потому что у него не будет создан сам центр любви. Созданию этого центра способствуют любовь матери, любовь отца, семьи, общества. Этот центр является побочным продуктом; вы не родились с ним. Так что, если ему не помогать расти, он и не будет расти. Многие,

многие люди живут без центра любви. Они продолжают говорить о любви, они продолжают верить, что они любят, но у них нет центра, так как они могут любить? Трудно получить любящую мать, очень редко вы получаете любящего отца. А если с самого начала у ребенка не будет любви, то сам он никогда не будет в состоянии любить.

Вот почему все человечество живет без любви. Вы продолжаете производить детей, но вы не знаете, как дать им центр любви. Скорее наоборот, чем более цивилизованным становится общество, тем больше усилий оно прикладывает для создания центра интеллекта. Первоначальным центром является пупок. Ребенок с ним рождается; он не является побочным продуктом чего-либо. Без него жизнь невозможна, поэтому он просто дается при рождении. Второй центр является побочным продуктом. Если ребенок получает любовь, он реагирует на это. Реакция заключается в том, что этот центр растет в человеке: это сердечный центр. Третий центр представляет из себя рассудок, интеллект, голову. Третий центр создается образованием, логическими рассуждениями и упражнениями; он также является побочным продуктом.

Но мы живем в третьем центре. Второй центр почти отсутствует – даже если он присутствует, он является нефункционирующим; даже если он функционирует иногда, он функционирует нерегулярно. Но третий центр, голова, становится в жизни основной силой, потому что вся жизнь зависит от этого третьего центра. Он является утилитарным. Вы нуждаетесь в нем для размышлений, логических рассуждений, думанья. Поэтому все рано или поздно становятся ориентированными на голову; вы начинаете жить в голове.

Голова, сердце, пупок – это три центра. Пупок является данным вам центром, первоначальным центром. Сердце может быть развито и его хорошо развивать по многим причинам. Рассудок тоже следует развивать, но не за счет сердца, потому что если рассудок развивается за счет сердца, то вы теряете связь и не можете снова прийти к пупку. Развитие осуществляется от рассудка к существованию, бытию. Давайте попытаемся понять это следующим образом.

Пупочный центр является бытием; сердечный центр является чувством; головной центр является знанием. Знание расположено дальше от бытия – чувство ближе. Если вы потеряете центр чувства, то трудно будет создать мост между рассудком и бытием – очень трудно. Вот почему любящий

человек более легко может себе представить, что в этом мире он дома чем человек, который живет только рассудком.

Западная культура делает основной упор на головной центр. Вот почему на Западе глубокое беспокойство вызывают чувства человека. Кроме того, глубокое беспокойство вызывают его бездомность, его пустота, его неукорененность. Симон Вейл написал книгу «Потребность в корнях». Западный человек ощущает неукорененность, как будто у него нет корней. Причиной этого является то, что центром становится только голова. Сердечный центр не тренируется, он потерян.

Биение сердца не является вашим сердцем, это просто физиологическая функция. Поэтому если вы ощущаете сердцебиение, то не думайте, что вы имеете сердце. Сердце – это нечто другое. Сердце означает способность чувствовать; голова означает способность знать. Сердце означает способность чувствовать и способность быть единым – быть единым с чем-либо...

Религия имеет дело с бытием; поэзия имеет дело с сердцем; философия и наука имеют дело с головой. Эти два центра, сердце и голова, являются периферийными центрами, нереальными центрами, просто ложными центрами. Реальным базовым центром является пупок, хара.

Определенно известно только одно: всегда, когда вы испытываете блаженство, вы находитесь ближе к харе. Всегда, когда вы проходите мимо своего первоначально-го центра, вы наполняетесь блаженством.

Глава 2. Практикуем Рейки

Содержание:

- Как направлять энергию Рейки?
- Руки - важный помощник
- Классический сеанс: самоисцеление и исцеление других.
- Другие варианты сеанса Рейки.
- Где еще мы можем применять Рейки?
- Медитации в Рейки.
- Этика целителя
- Вопросы и ответы

Приложения (психосоматическая таблица, список литературы по Рейки, список чакр)

ПРАКТИКУЕМ РЕЙКИ.

После инициации очень важно практиковать Рейки.

В течение 21 дня обязательно делайте медитации (если Вы проходили у нас обучение – Рейки –медитации у Вас есть) и общие сеансы самоисцеления каждый день. Старайтесь также после 21 дня делать сеансы другим, можете экспериментировать с сеансами для растений, животных. Самое главное- получить навыки работы с потоком, и тогда Рейки войдет в привычку, и мы будем сами чувствовать, когда нужно провести сеанс и в каком объеме.

Как направлять энергию Рейки?

Существует универсальный алгоритм:

1. Входим в поток Рейки.

Центрируемся в Харе.

Когда почувствуем, что Хара наполнилась энергией, призываем Рейки, произнося мысленно три раза Рей-ки.. Рей-ки...Рей-ки. Входим в поток Рейки.

Если работаем с другим человеком – направляем поток Рейки и на него. Проводим рукой слева направо - движение, символизирующее открывание ауры (мы проявляем уважение к чужому пространству и даем телу другого человека возможность подготовиться к встрече с нашими руками)

2. Мысленно произносим **намерение и послание**.

3. Кладем руки в соответствии с нашими намерениями. Делаем сеанс.

4. Завершая сеанс, произносим послание (результат), и мы делаем движение, символизирующее закрывание ауры: проводим рукой влево и если человек лежит, разглаживаем его тело от макушки до пяточек.

7. Благодарим Рейки.

В случае самоисцеления нет необходимости открывать и закрывать ауру.

Другие техники Рейки, которые можно использовать во время сеанса, Вы имеете возможность узнать в процессе обучения 1 и 2 ступенях Рейки <http://www.treningi.me/reiki1.html>

Намерение - это то, что мы хотим сделать. Оно состоит из двух частей:

1. Я исцеляю на всех уровнях.
2. Я наполняю энергией Рейки и любовью.

Послание - это результат, который мы хотим видеть:

....абсолютно здорово

Например, если у нас болит голова, то **намерение будет** выглядеть так:

Я исцеляю свою голову на всех уровнях. Я наполняю свою голову Рейки и любовью.

Послание будет:

Моя голова абсолютно здорова, она наполнена энергией Рейки и любовью, мне замечательно думается.

Почему мы говорим и про любовь? Потому, что любовь—то, в чем нуждаются все наши органы.

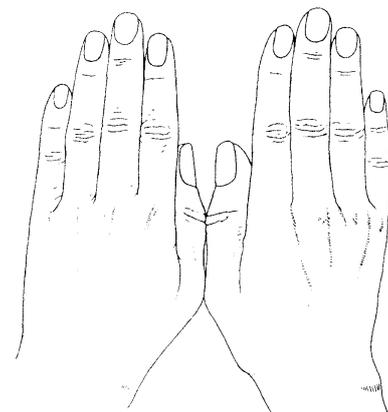
Про позиции рук речь будет идти далее. Что касается благодарности Рейки, то это делается любым удобным для нас способом. Можем

складывать руки в жесте «намастэ» и мысленно произносить «Спасибо, Рейки», заканчивая сеанс.

Руки - важный помощник Рейки.

Мягкие, расслабленные руки, можно чуть горсточкой, мы кладем на тело пациента или держим в небольшом расстоянии (несколько сантиметров).

При классическом сеансе наши руки находятся именно в таком положении, вместе, но, если вы почувствуете, что для вас предпочтительней другая позиция, делайте как удобнее.



В Рейки мы используем руки как проводник энергии, но иногда мы можем чувствовать, как энергия проходит и через другие части тела. Например, если мы прислонились спиной к другому человеку, который когда-то просил нас о лечении, мы можем почувствовать, как Рейки проходит через нашу спину. Иногда мы можем чувствовать, как ладони нагреваются, хотя мы не делаем сеанс в данную секунду. Мы не должны волноваться, испытывая такие ощущения, скорее всего это означает, что кто-то рядом нуждается в нашей помощи.

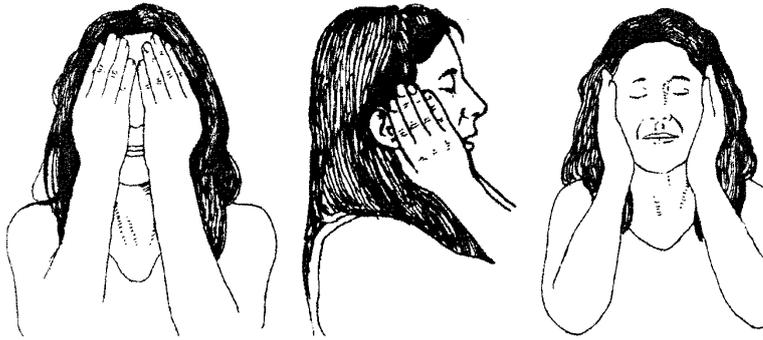
Энергия чаще всего ощущается нами как тепло в ладонях, иногда может ощущаться как легкое покалывание, давление, вибрация и так далее в зависимости от нашей чувствительности. Пациентами сеанс может ощущаться как тепло, ощущение «наполнения», расслабленности, степень ощущаемого так же зависит от чувствительности.

Классический сеанс (один из вариантов. Если Вы проходили у нас 1 ступень – у Вас есть более расширенный вариант общего сеанса.)

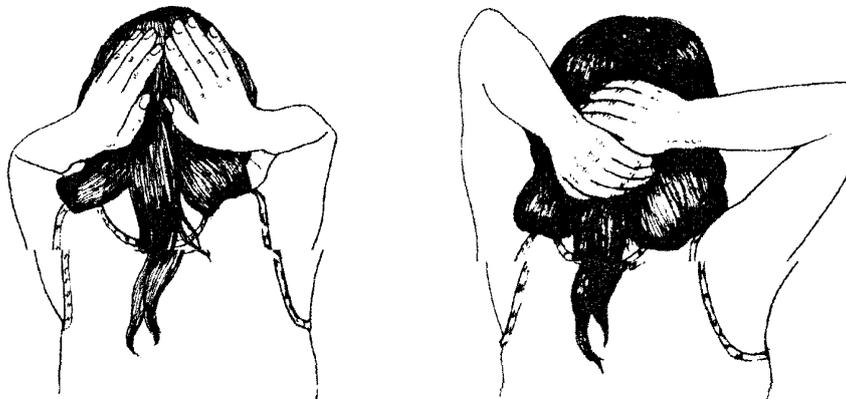
После обучения и инициации мы начинаем наш путь в Рейки с самоисцеления. (21 день). Позиции рук для самолечения служат основой и для всех остальных позиций Рейки.

Самоисцеление

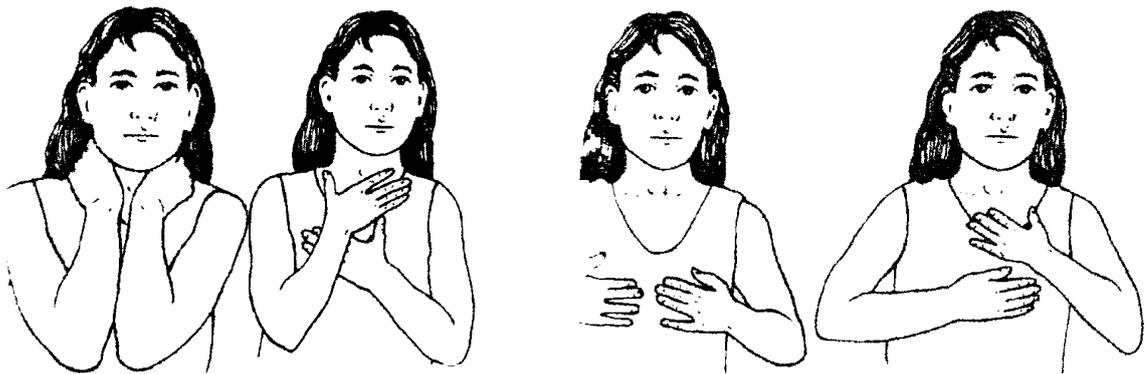
Передняя сторона - позиции для головы



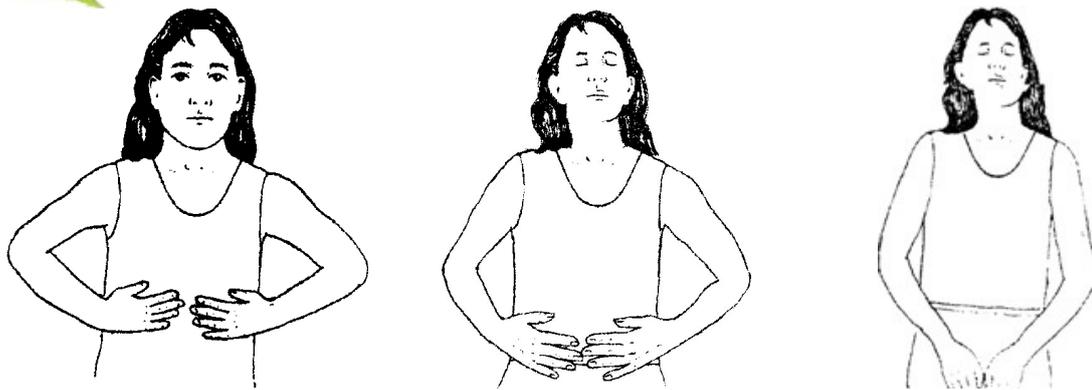
1. На глазах. 2. На щеках, 2а. Вариант второй позиции большие пальцы под ушами.



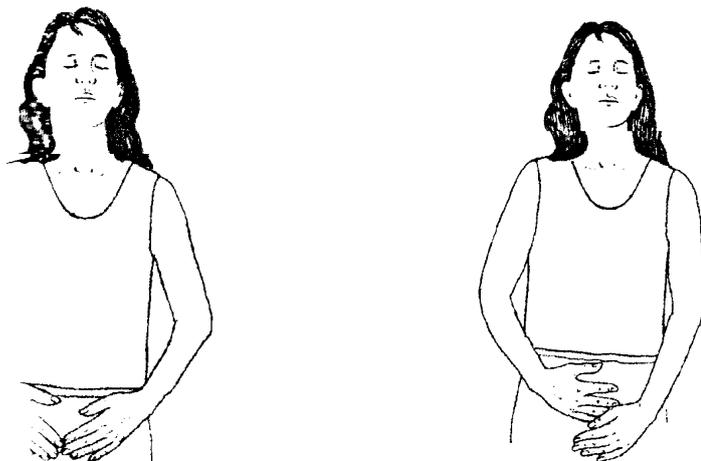
3. Затылок, на затылочной кромке. 3а. Вариант третьей позиции кромке.



4. На горле. 4а. Вариант позиции горла 5-5а. вариант позиции сердца.

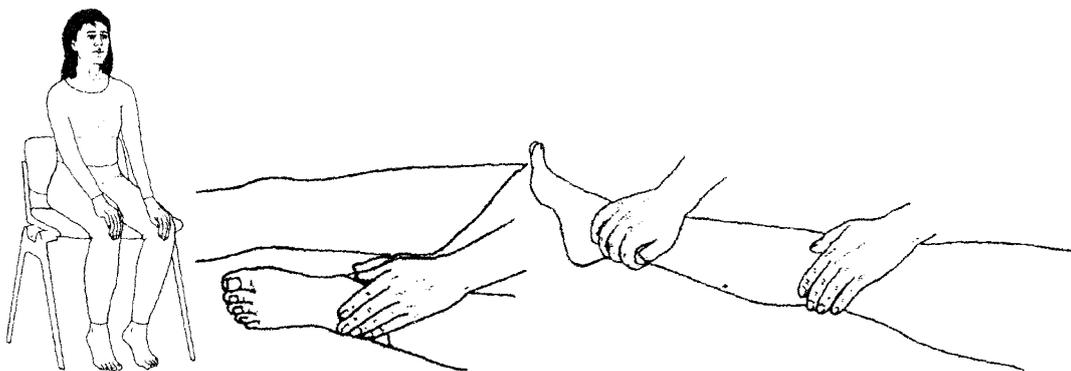


6. На нижних ребрах под грудями. 7. На средней части живота. 8. Область низа живота.



9. Руки по центру надлобковой костью 9а. Вариант

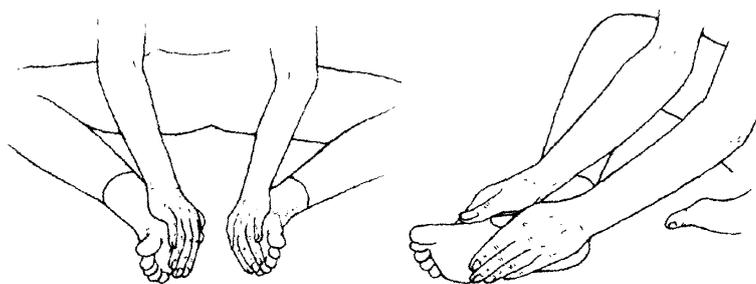
Самоисцеление - Передняя сторона - Колени, лодыжки и ступни



10. Передняя сторона обоих коленей.

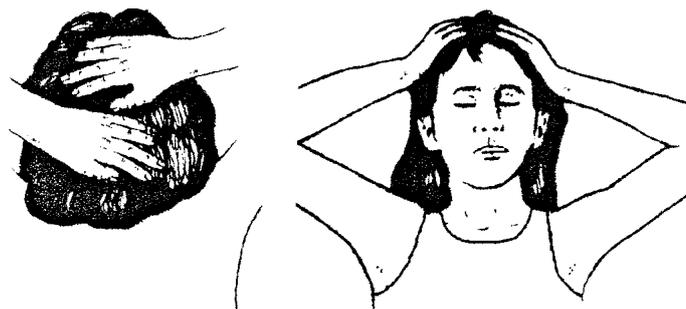
11- Передняя сторона обеих лодыжек.

10а.-11а. Колено и лодыжка одновременно. Проведите на обеих ногах.



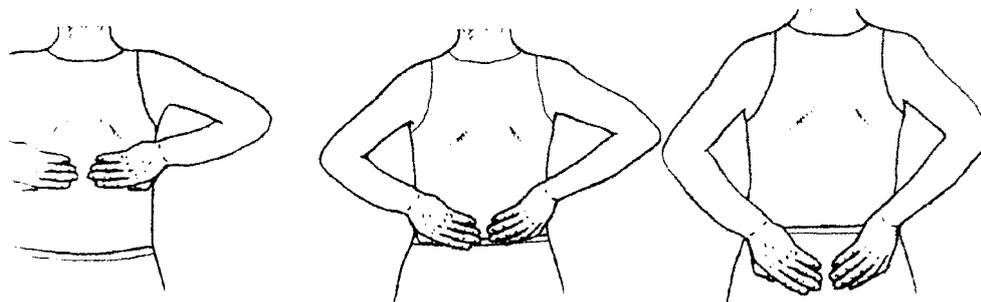
12. Подошвы обеих ног -или 12а. Подошва одной ноги, потом подошва другой ноги.

Самоисцеление - Задняя сторона

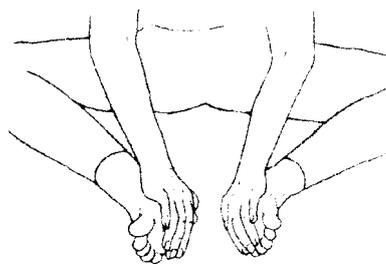


13. Одна рука на затылке другая на Короне

13а. Вариант позиции на голове для задней стороны. Задняя сторона шеи.



14.Ниже лопаток, область сердца. 16. Средняя часть спины. 17. Нижняя часть спины, на крестце.



18. Обратные стороны обеих коленей (см. рисунок 10, но проведите позицию с обратной стороны).

19. Задняя сторона обеих лодыжек (см. рисунок 11, но выполните позицию с задней стороны).

19а. Одновременно держите с задней стороны колено и лодыжку одной ноги. Повторите с другой ногой.

20. Подошвы обеих ступней.

Во время сеанса мы не скрещиваем руки или ноги. На каждой позиции мы держим руки до ощущения «достаточности»; если нам пока сложно ориентироваться на свои ощущения, то держим руки на каждой позиции около трех минут. Эти позиции являются базовыми и если, после их освоения, нам хочется изменить их, то мы вольны сделать это.

Еще один хороший совет: обращать внимание на эмоции и мысли, возникающие во время сеанса. Очень часто возникающие идеи и образы связаны с нашим физическим состоянием и даются как «подсказки», с чем стоит работать дальше.

Сеанс исцеления других

Рейки для других отличается лишь некоторыми особенностями. Во-первых, нужно следить более внимательно, чтобы нам было удобно, чтобы в руках не появлялось лишнего напряжения. Во-вторых, помним о правилах безопасности для другого человека: не прикасаемся к гениталиям и зоне груди исцеляемого, если только это не наш очень близкий человек.

Как и при самоисцелении, не скрещиваем руки и ноги, просим исцеляемого о том же.

Не отвлекаемся во время сеанса на посторонние разговоры, особенно негативного содержания, сохраняем душевное равновесие, мы несем ответственность, как целитель, за качество сеанса.

До сеанса мы согласовываем с исцеляемым намерение и послание, объясняем ему, что будет происходить во время сеанса, что требуется от него, чтобы сеансы были максимально эффективны.

Входим в поток Рейки сами, направляем далее поток на исцеляемого. Далее по алгоритму.

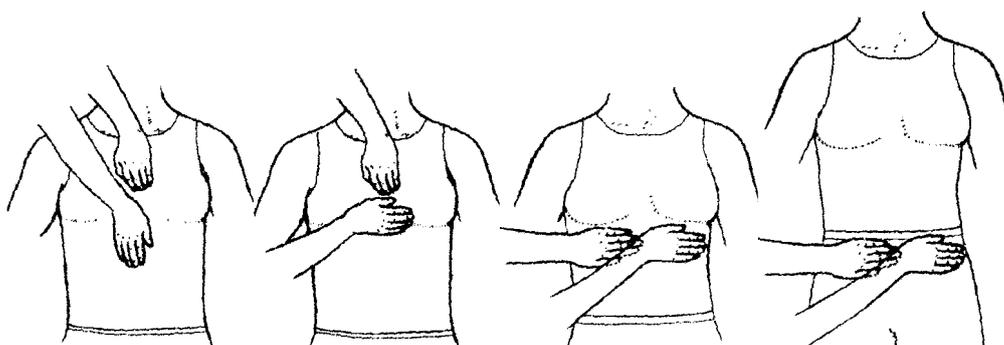
Еще один из вариантов позиции рук при общем сеансе:

Передняя сторона - Целитель стоит или сидит позади человека, проходящего лечение



1. Вогнутые чашечками руки мягко кладутся на глаза. 2. На щеках. 3. Руки под головой. Голову поднимает целитель. 4. Руки мягко лежат на ключице - чуть ниже горла.

Передняя сторона - Целитель располагается сбоку от человека, проходящего лечение

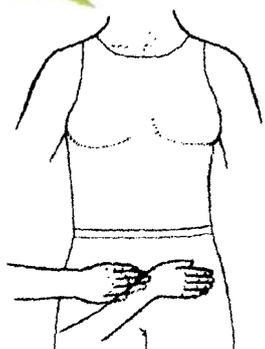


5. Между грудями -необязательная позиция.

5а. Вариант пятой позиции.

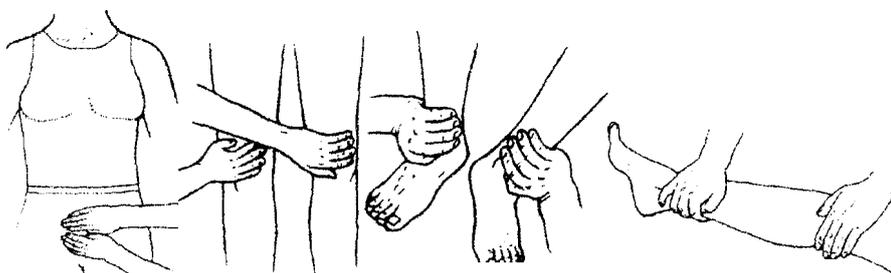
6. На нижних ребрах под грудем

7. Под поясом.

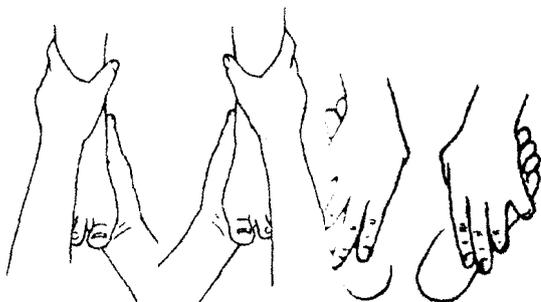


8. Поперек области таза выше лобковой кости.

Передняя сторона - Целитель переходит дальше от головы



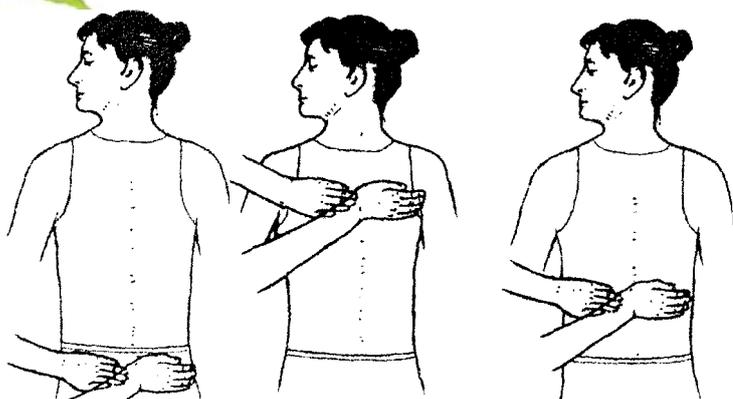
9-10 Колено и лодыжка одновременно. 11. Передняя сторона на обеих ногах.



Передняя сторона - Целитель перемещается вниз, напротив ступней подошвы обеих ног 12а-12б. Вариант двенадцатой позиции. Подошва одной ноги, потом подошва другой.

Задняя сторона - Целитель возвращается к голове

позиция на голове - одна рука на затылочной кромке, другая на Короне (макушке). голова принимающего лечение повернута набок.

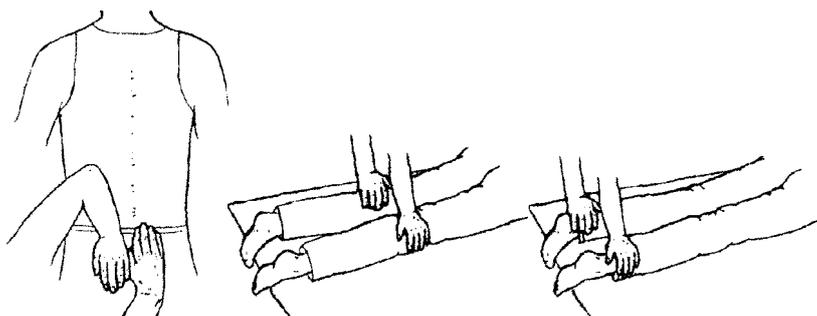


17. Нижняя часть спины под поясом - на крестце.

15. Над лопатками.

16. Средняя часть спины.

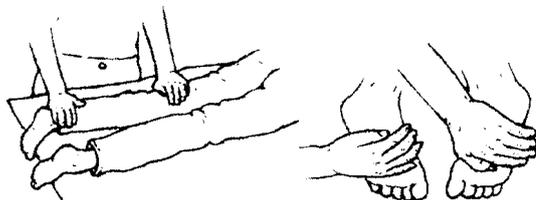
Задняя сторона



18. На копчике -необязательная позиция.

19. Обратные стороны обоих колен.

20. Задняя сторона обеих лодыжек.



20а. Одновременно держите с задней стороны

21. Подошвы обеих ступней. стороны колена и лодыжку одной ноги. Проведите на обеих ногах.

Другие варианты расположения рук

Основные 12 позиций

ГОЛОВА

Фронтальная часть лица (Г-1) :



Снимает боль глаз, носа, зубов и подбородка.

Улучшает концентрацию и равновесие. Уменьшает стресс. Способствует росту духовности.



По бокам головы (Г-2):

Гармонизирует гипофиз и шишковидное тело. Регулирует гормоны в головном мозге. Устраняет головную боль.

Гармонизирует левое и правое полушарие головного мозга. Уменьшает стресс. Улучшает память. Расширяет сознание. Улучшает интуицию.



Задняя часть головы (Г-3):

Нижняя часть головного мозга, позвоночник, мозжечок. Улучшает способности речи, зрительный обзор и цветовую чувствительность. Нормализует вес. Снижает нервное напряжение.

Улучшает творческие способности. Освобождает от страхов. Улучшает проницательность и расширяет кругозор



Горло (Г-4):

Улучшает циркуляцию крови и лимфы, состояние горла, щитовидной железы, кровяное давление, обмен веществ.

Приносит уверенность, покой, стабильность, удовольствие и счастье.
Улучшает творческие способности и коммуникабельность.



ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

В передней части тела, посылайте энергию от верхней части вилочковой железы (центр иммунной системы) к мочевому пузырю и половым органам через все органы брюшной полости для создания гармонии

Верхняя часть вилочковой железы (П-1):



Успокаивает циркуляцию крови, работу сердца, легких и вилочковой железы. Приносит уверенность и устанавливает психическое равновесие, снижает стресс, улучшает способность восприятия. Любовь, высшее счастье, стабильность и гармония

Верхняя часть живота (П-2) :



Печень, желудок, желчный пузырь, селезенка, пищеварительная система. Избавляет от тревожности, страхов и стрессов.

Расслабление, спокойствие, гармония, настройка на энергии высших измерений



Область ниже пупка (П-3) :

Печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, селезенка, толстая кишка. Снижает стрессы, избавляет от тревожности и чувства неудовлетворенности, дает уверенность. Восприимчивость, уверенность, сила

Низ живота (П-4):

Толстая кишка, тонкая кишка, мочевой пузырь, яичники, матка, репродуктивные органы, предстательная железа, выделительная система. Исцеляет заболевания, связанные с расстройством половых органов. Снижает тревожность, страх и напряжение. Улучшает гибкость и расширяет сознание.

Далее переходим на ноги:

Коленки (П-5) – Голень (П-6) – Ступни (П-7)

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА



На задней части тела, поток энергии течет от плеч вдоль позвоночника к низу матки через почки и надпочечники.

Область лопаток (З-1):

То же самое, как в П-1, включая исцеление заболеваний, связанных с проблемами в области шеи, с митральным клапаном, грудными позвонками, поясничными позвонками, позвоночником и нервной системой. Расслабление.

Верхняя часть спины (З-2):



То же самое, как в П-2, включая исцеление заболеваний, связанных с расстройствами в грудном отделе позвоночника, позвоночного столба и нервной системы. Снижение напряженности

Поясничный отдел позвоночника (З-3):



То же самое, как в П-3, включая исцеление заболеваний, связанных с нарушением работы почек, надпочечников, поясничного отдела позвоночника, позвоночного столба и нервной системы. Развитие внутренней жизни



Низ позвоночника + почки (З-4):

То же самое, как в П-4, включая исцеление заболеваний, связанных с костями нижней части тела - внизу позвоночника, в области копчика и лобковой кости, и при расстройствах нервной системы.

Далее переходим на ноги:

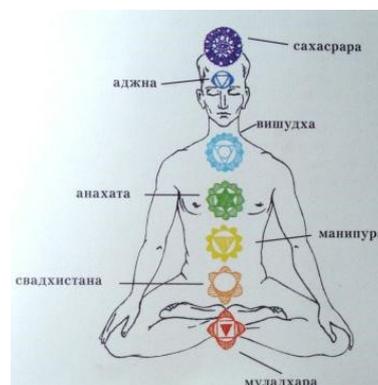
Сзади под коленками (П-5) – икры (П-6) – Ступни (П-7)

Также можно проводить **сеансы Рейки по чакрам**, накладывая руки поочередно на каждую из них в течение 3-5 минут.

Существует **техника балансировки чакр**, которое позволяет гармонизировать количество энергии в нашем теле. Эту технику очень хорошо проводить перед сном.

Мы просто держим руки на парах чакр, попросив Рэйки придти и сбалансировать и гармонизировать их. Мы ждем, когда поток Рэйки с правой и левой ладони выровняется, станет похожим – это будет означать, что чакры сгармонизированы и мы можем переходить к следующей позиции.

Другие способы гармонизации чакр Вы сможете узнать на 1 ступени Рейки <http://www.treningi.me/reiki1.html>



Входим в поток Рейки. Произносим намерение и послание про гармонизацию чакр.

Левая рука на Аджне (6я чакра) - правая рука на Муладхаре (1я чакра).

Левая рука на Вишудхе (5я чакра) - правая рука на Свадхистхане (2я чакра).

Левая рука на Анахате (4я чакра) - правая рука на Манипуре (3я чакра).

Далее открываем сахасрару.

И в конце сеанса кладем руки на стопы (это называется заземлением).

Можно, двигаясь от муладхары до сахасрары, как цветок, открывать каждую чакру, наполняя ее Рейки. (можно вместе с энергией Рейки использовать для гармонизации чакр и цветотерапию <http://www.treningi.me/colorteronline.html>)

Название чакры	Основные функции	Цвет
<u>Муладхара</u> mūlādhāra	инстинкт сохранения жизни, все виды агрессии и негативных реакций, выживание, безопасность, здоровье, инстинкт продолжения рода; корень энергии Кундалини.	тёмно-коричневый, красный
<u>Свадхистхана</u> svādhiṣṭhāna	эмоции, сексуальная энергия, жизнерадостность,	оранжевый

	спонтанность, желания, удовольствия	
<u>Манипура</u> maṇipūra	власть, контроль, свобода, карьера, уверенность, проницательность, ум	желтый
<u>Анахата</u> anāhata	преданность, любовь, сострадание, эмпатия, радость, доброта	зелёный, розовый
<u>Вишуддха</u> viśuddha	общение, самовыражение, творческий потенциал,	голубой
<u>Аджна</u> (Третий глаз) ājñā	интуиция, умственное функционирование, высший уровень осознания, экстрасенсорные способности	синий
<u>Сахасра</u> sahasrāra	связь с Космосом, Богом	фиолетовый

Можно делать [сеансы Рейки по трем энергетическим центрам](#):

1. ладони кладем на живот, одну поверх другой (на два пальца ниже пупка)
2. кладем ладони на центр груди, одну поверх другой
3. кладем ладони на голову — одну руку на лоб, другую на затылок .

Можно просто положить руки на живот, на область Хары, и наполнить ее энергией Рейки.

В случае, когда у нас что-то болит, мы кладем руки на больное место и направляем Рейки туда.

Также можно чувствовать, куда необходимо дать Рейки, проводя руками над телом, как бы сканируя его. Направляем руки в соответствии с нашей интуицией.

Вариантов расположения рук во время сеанса - великое множество. Освоив базовые, мы можем экспериментировать самостоятельно и изобретать позиции, максимально подходящие нам. Главное, соблюдать основные правила:

- 
- A decorative border of green leaves and vines frames the page on the top, bottom, and sides.
1. Удобно и нам, и исцеляемому
 2. Не перекрещиваем руки и ноги.
 3. Помним про правила безопасности в отношении интимных зон.

Где еще мы можем применять Рейки?

Рейки мы можем применять во всех областях нашей жизни.

Мы можем исцелять вредные привычки, избавляться от мешающих нам установок. Здесь важно заменять их на новые.

- 1) Наполняем энергией Хару (свою или исцеляемого).
- 2) Одну руку кладем на лоб, другую на затылок с намерением исцелить установку\привычку.
- 3) Формулируем аффирмацию, которая нам нужна

Например, нам мешает наша установка по поводу денег. Допустим, это формулируется как «Мне вечно не хватает денег»

В этом случае намерение будет: я исцеляю свои установки, касающиеся денег. Вселенная изобильна и я могу взять столько, сколько мне нужно.

Другие методы исцеления от негативных программ и установок мы даем на 1 и 2 ступенях Рейки <http://www.treningi.me/reiki.html>

Мы можем наполнять энергией Рейки помещение.

Можно наполнять энергией любое пространство, мысленно формируя в ладонях светящийся шар Рейки и представляя, как он расширяется до нужных размеров. (до этого пространство хорошо почистить энергией Рейки)

Очень хорошо действует наполнение энергией Рейки еды, воды, кремов. Для этого можно либо взять в руки тарелку/кружку/баночку с кремом, либо расположить ладони на небольшом расстоянии.

Рейки также можно заряжать подарки, которые мы дарим дорогим людям. И тогда, если нужно, они смогут принять энергию от этих подарков.

Можем заряжать энергией Рейки свои талисманы и амулеты.

Известно, что Микао Усуи использовал в своей практике заряженные кристаллы. Мы также можем очищать и заряжать энергией неодушевленные предметы). Для этого мы кладем их на ладонь (можем держать над ним руки, если предмет слишком велик) и пропускаем поток Рейки. Намерение и послание формулируется в соответствии с желаемым результатом.

Время, необходимое для наполнения энергией Рейки предметов или пространство- всего несколько минут.

Получаемые результаты в том случае, если мы ежедневно практикуем Рейки, действительно впечатляют.

Отзывы наших учеников о результате практики Рейки Вы можете посмотреть здесь: <http://www.treningi.me/reiki-cb.html>

Медитации в Рейки.

Медитации являются важной частью практики Рейки. На первой ступени <http://www.treningi.me/reiki1.html> мы делаем медитации наряду с сеансами в течении 21 дня. Далее мы делаем медитации тогда, когда чувствуем такую потребность. Как правило, мы продолжаем делать их каждый день в той или иной форме. На первой ступени мы обязательно осваиваем классическую медитацию Гасе, которая помогает нам развить осознанность.

Медитация «Гасё»

Цель медитации — успокоить ум и усилить Вашу энергетику



Японское слово гассё переводится как «две руки, идущие вместе»
Садимся прямо, позвоночник прямой, голова — как бы подвешена за макушку, ноги плотно стоят на полу.

Руки — складываем перед грудью, в жесте восточного приветствия, «намастэ»

Закрываем глаза, вдыхаем носом, выдыхаем — ртом

При вдохе язык должен касаться верхнего нёба, а при выдохе опускаться вниз. Такое положение языка замыкает круг энергии в теле и уме.

Глаза — закрыты.

Концентрируем все внимание на точке касания двух средних пальцев.

Если у нас возникают мысли — то не останавливаемся на них, позволяем им идти своим чередом, и возвращаем наше внимание к точке касания пальцев.

Круг Рэйки.

Совместная медитация людей в Рэйки.

Это благотворительная медитация, направленная на гармонизацию нашей планеты и внесение своего вклада в благополучие ее жителей.

Мы проводим Круг Рэйки по четвергам в 20.00. Присоединяйтесь!

<http://www.treningi.me/reikicir.html>

Нашим ученикам после получения настроек первой ступени

<http://www.treningi.me/reiki1.html> мы дарим медитации:

- Рейки утро (наполнение энергией на весь день)
- Рейки и Хара (центрирование в Харе, энергетизация)
- Безусловная любовь (наполнение любовью, принятие себя)
- Очищение вихрем Рейки (избавление от любого негатива)
- Круг У Син (основана на даосской практике глубокого эмоционального очищения)
- Рейки на ночь (для снятия напряжения и легкого засыпания) и др.

Этика целителя

Получив инициацию, очень хочется применять свои новые чудесные умения, особенно достается родным и близким. Пожалуйста, помните про то, что не имеет смысла делать сеанс Рейки человеку, который не этого не хочет.

Мы делаем сеансы в Рейки только в том случае, если нас об этом просят или если мы предложили свою помощь и получили согласие в ответ.

В противном случае человек просто не примет ту энергию, которую мы ему передаем. В худшем случае наши отношения с человеком испортятся потому что наши попытки будут чувствоваться им как вторжение в наше личное пространство. Вот вам бы, например, понравилось если бы человек пытался вытащить у нас занозу из пальца без нашего разрешения? А ведь Рейки работает с еще более тонкими телами, поэтому любое насилие здесь абсолютно недопустимо.

Даже если человек примет энергию Рейки, но не возьмет на себя ответственность за свое исцеление (согласие на сеанс уже является такой ответственностью), то улучшения не будут хоть сколько-нибудь значительными.

То, что мы можем сделать - это предложить свою помощь и при необходимости дать понятное объяснение, что мы собираемся делать. Например, сказать, что будете использовать Рейки - метод исцеления при помощи рук.

В тех случаях, когда мы не можем спросить у пациента разрешения (дети, животные, люди в бессознательных состояниях), мы спрашиваем разрешение на сеанс у его Души:

- 1) Мысленно представляем себе образ нашего пациента.
- 2) Спрашиваем, можем ли мы дать ему Рейки.

3) Слышим (видим\чувствуем) либо «да», либо «нет».

4) Если мы не слышим четкого ответа, то можем провести сеанс Рейки с формулировкой «Возьми столько Рейки, сколько тебе нужно. Остальное пусть пойдет на благо всей Земли и ее обитателей. »

Также помним о том, что мы не отменяем назначения врача, не назначаем лекарств и не ставим диагнозов.

Вопросы и ответы:

- Могу ли я начинать лечить людей сразу же после инициации?

- Да, можно и нужно применять свои навыки сразу же после инициации. Но основной упор 21 день после инициации делаем на самоисцеление!

- Что будет, если я не буду практиковать? Может ли закрыться канал Рейки?

- Однажды полученную настройку уже никто не сможет у нас забрать, если только мы сами не решаем отказаться от этого навыка по каким-то причинам. Если не заниматься практикой, то наши умения остаются на прежнем уровне, они не развиваются.

- Как мне усилить свой поток, улучшить свои результаты?

- Это достигается практикой. Чем чаще мы пользуемся инструментом, тем лучше им овладеваем.

Какое время должно пройти между инициациями в первую, вторую и третью степени Рэйки?

Как правило, между первой и второй степенью рекомендуется, чтобы прошло не менее 1-3 месяцев, при условии каждодневной практики и медитаций.

Если у человека через это время нет внутренней готовности, лучше подождать и еще попрактиковать.

Между 1 и 3 степенью обычно проходит год.

Многое зависит от степени готовности и силы намерения ученика.

Известно, что причины всех болезней – в уме. Не лучше ли и лечить болезни там, где они возникают, то есть работать со своим умом, заниматься медитацией, подвергая анализу действия, повлекшие своими последствиями ту или иную болезнь, чем, обратившись к Рэйки, пойти лёгким и коротким путём, накачаться целительной энергией, излечиться, и так и не осознать корни проблем?

Практика показывает, что те, кто обратился к целителю Рэйки, получили сеанс, серию сеансов Рэйки или инициацию Рэйки, в большинстве случаев и приходят к медитации, анализу поступков, осознанию причинно-следственных связей и источников проблем.

Это происходит, потому что Рэйки успокаивает ум, устраняет омрачающие эмоции. Ясность ума является одной из целей и одним из последствий сеансов Рэйки.

Не обладая ясным умом, очень трудно заниматься медитацией или каким-либо анализом.

Можно воспользоваться следующим образом: когда вода в водоёме взволнована и замутнена, трудно видеть обитателей этого пруда.

Когда же вода спокойна, чиста и прозрачна, как ум после сеансов Рэйки, можно легко увидеть рыбок этого пруда.

Именно потому, что Рэйки успокаивает и очищает ум, говорят, что Рэйки способствует занятиям медитацией и развитию ясновидения, яснослышания и яснознания.

Какие болезни может вылечить Рэйки?

Любые. Всё зависит от силы намерения пациента, готовности исцелиться и количества сеансов.

Все ли без исключения люди могут стать целителями Рэйки всего лишь за несколько часов обучения? Ведь в других видах целительства годы уходят на то, чтобы ученик стал целителем, и требуются врождённые способности?

Рэйки – это очень простая система исцеления. Любой человек может стать целителем Рэйки. Всё что для этого нужно иметь намерение стать целителем, изучить основы, знать позиции рук и получить посвящение от мастера – учителя Рэйки, практиковать сеансы, медитации и придерживаться принципов Рэйки.

Можно ли стать целителем Рэйки без посвящения (инициации)?

Нет

Влияет ли духовное состояние пациента на качество сеанса?

Если пациент согласился на сеанс (вернее, если заказал сеанс) Рэйки, то он уже находится в настрое на исцеление, то есть в духе. Уже с момента заказа сеанса идёт процесс исцеления.

Влияет ли духовное состояние, образ мыслей целителя на качество сеанса?

Отличие Рэйки от многих других целительских методов заключается в том, что от личности целителя и от его духовного настроения или каких-либо качеств целителя, эффективность лечения не зависит.

Всё что нужно целителю для проведения успешного сеанса – это иметь намерение исцелить, получить заказ от пациента и приложить руки к определённым позициям на теле пациента (или на какой-либо предмет, символизирующий пациента, если речь идёт о дистанционном сеансе).

Тем не менее, Мастера для обучения и инициации Рэйки мы рекомендуем выбирать так, чтобы он был близок по духу и нравился Вам лично, это будет мотивировать Вас продвигаться в практике Рэйки с его поддержкой.

Какими качествами должен обладать хороший целитель Рэйки?

Доверием к Рэйки и желанием исцелить себя и других. А также, готовностью быть проводником жизненной силы.

Может ли быть, чтобы Инициация "не получилась"? Может ли кто-нибудь "перекрыть канал"? Что делать, если Рэйки "не работает"?

Рэйки - это не какая-то специальная энергия, которая может прийти, а может не прийти. С одной стороны, это тот Свет, который есть в каждом из нас, везде, где есть жизнь.

С другой стороны, Рэйки - это практика, дающая нам возможность осознавать присутствие и проявление этой Силы, Гармонии и Любви.

Инициация открывает перед нами эту дверь, помогает нам вернуться к самим себе, открыться этому пространству и этой возможности. Иногда во время Посвящения появляется и само состояние, которое мы знаем, как состояние Рэйки.

Иногда можно почувствовать ощущения, связанные с процессом нашей трансформации, очищения. Но даже если Вы ничего не почувствовали, всё равно - сам факт Вашего присутствия на Инициации, наличие ритуала и Мастера, имеющего право его проводить, обеспечивают все необходимые условия для того, чтобы Инициация как начало Вашего пути в Рэйки, состоялась.

Лишить Вас этой возможности не может никто и ничто, кроме Вашего собственного нежелания практиковать. В этом случае Вы свободны перестать проводить сеансы. Но если по прошествии какого-то времени Вы захотите возобновить практику, Вам не надо проходить дополнительных Инициации - надо просто вновь начать практиковать.

Если Вам кажется, что Рэйки "не работает", скорее всего, Вы просто никак не ощущаете этот поток или ждёте каких-то определенных ощущений.

Не забывайте, что Рэйки может действовать на разных планах, как на Вас, так и на Вашего пациента и восприниматься по-разному.

Чем больше Вы работаете с Рэйки, тем больше Вы научаетесь чувствовать. Возможно, Вы ориентировались на какой-то определённый результат или на быстрое достижение эффекта. Не забывайте, что результат может быть совсем не тем, которого Вы ждёте.

Если человек не извлёк должных уроков из своей болезни, её симптомы могут продолжаться до тех пор, пока Рэйки не "откроет ему глаза" на истинную причину его заболевания. Не стремитесь бороться с симптомами, продолжайте давать Рэйки человеку, а не проявлениям его болезни. Помните, что Вы лишь проводник Рэйки, наблюдатель действия Высшей Силы.

Помешать проявлению Рэйки может также внутреннее нежелание пациента исцелиться. Такие люди осознанно или неосознанно хотят оставаться больными, но говорить себе и другим, что они всё сделали для того, чтобы исцелиться, но им ничего не помогло.

Иногда человеку бывает сложно принять простоту Рэйки. Ему нужно, чтобы с ним возились, что-то делали или заставляли его что-то делать. Уважайте свободу этого человека быть таким, каким он хочет быть, не надо навязывать помощь Рэйки.

Важную роль играет также наличие энергоэквивалента. Если человек ничего не отдаёт, никак не проявляет своего участия в процессе исцеления, он не открывается тому, что приходит к нему во время сеанса Рэйки или слишком легко теряет то, что приобрёл.

Существует тип людей, которые специально стремятся Вам доказать, что Ваш метод не работает. Не стремитесь доказать свою правоту и силу Рэйки. Каждый получает то, чего он хочет и чему готов открыться.

Люди свободны сомневаться и искать, принимать Любовь или отказываться от неё.

Если человек практикует Рэйки, значит ли это, что он больше никогда не будет болеть и чувствовать душевную боль?

Практика Рэйки - это возможность работать с собой, исцеляя себя на всё более глубоких планах. Это не значит, что, получив Инициацию Рэйки, Вы всегда будете чувствовать себя прекрасно.

Рэйки - это процесс естественного исцеления, то есть в каждый момент Вашей жизни происходит та работа, которая Вам необходима именно сейчас и которой Вы способны открыться именно сейчас. По мере того, как Вы

научаетесь всё больше и больше расслабляться, доверять происходящему, Вы замечаете, что Ваше состояние гармонизируется и то, что воспринималось как болезнь или эмоциональный кризис раньше, было проявлением процесса очищения и трансформации.

Есть ли какие-либо особенности проведения сеанса Рэйки, если у человека "сглаз" или "порча»?

Рэйки действует на всех планах, помогая гармонии и совершенству проявиться там, где это необходимо. То, что называют "сглазами" и "порчами" - это нарушения энергетики человека по тем или иным причинам. Нарушения эти могут быть тяжелыми или легкими, так же, как и физические заболевания. Когда Вы проводите сеанс Рэйки как обычно - человек приходит к исцелению на всех планах, ничего специального делать не надо. Количество сеансов может быть разным. Как всегда, это зависит от состояния человека и от того, насколько он открывается Рэйки.

Является ли Рэйки вмешательством в карму человека?

Карма - это закон взаимозависимых возникновений, или, как его ещё называют, закон причины и следствия. Если мы вообще говорим о карме, то мы принимаем, что любая встреча, любой разговор, любое событие нашей жизни является частью нашей кармы.

И целительство Рэйки само по себе является следствием каких-то причин, каких-то выборов и действий человека, которые привели его к этой встрече, оно является причиной тех изменений, которые происходят в человеке в результате целительства. Деянием или недеянием мы, так или иначе, все равно принимаем участие в жизни друг друга уже просто тем, что мы живем. Иногда говорят, что Рэйки "очищает" карму. Возможно, ведь Рэйки приносит чистоту и гармонию в нашу жизнь.

Что делать, если во время сеанса или инициации у человека началось обострение его заболевания?

Во-первых, помните, что Рэйки - это проявление Высшей мудрости и совершенства.

Рэйки никогда не может быть опасным или вредным для человека. Не бойтесь возможности обострения. Если оно происходит - значит именно этот путь к исцелению необходим и возможен сейчас для этого человека. Оставайтесь в доверии и покое, оставайтесь в Рэйки. Тихо и мягко скажите человеку несколько слов, которые поддержат и успокоят его. Объясните, что всё идет хорошо. Далее действуйте, как в острой ситуации до тех пор, пока приступ не пройдет. Доверьтесь своим рукам.

Если человек хочет вмешательства традиционной медицинской помощи - не препятствуйте этому, это его выбор. Вызовите врача, или же позвольте

человеку принять лекарства, к которым он привык в подобных ситуациях. Главное - доверьтесь происходящему.

Бывают ли случаи, когда проводить сеансы или обучение, инициацию Рэйки не рекомендуется? Мы никогда не проводим Рэйки человеку, который этого не хочет. Еще одна причина - это Ваше ощущение того, что человек, который к Вам обращается, на самом деле не хочет идти к исцелению.

Быть может, он просто хочет Вашего присутствия и ощущения Ваших рук на своём теле, или же принимает Рэйки за какое-нибудь колдовство, обезболивающую таблетку или ещё что-то, чем Рэйки не является.

В этих случаях поговорите с человеком открыто и честно, объясните ему суть Рэйки. Не отказывайте ему в помощи, но дайте понять, что помощь эта будет иметь смысл только в том случае, если он сможет настроиться на серьезную работу по самоисцелению.

ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ОТВЕТ НА ВАШ ВОПРОС!

В заключение.

Дорогие друзья, если вы прочитали эту книгу до конца, то это значит, что вы теперь знаете, как работает японская система Рейки, почему практикующего Рейки невозможно сглазить и зачем нам менять свое мышление, если мы всего-то хотели разобраться с гипертонией.

Если к тому же у вас есть настройка Рейки, то Вы теперь умеете проводить сеанс разными способами, используете послание и намерение в своей практике, можете медитировать в потоке Рейки. Если у Вас нет инициации Рейки – приглашаем Вас пройти обучение и инициацию Рейки 1 ступени!

Вы можете пройти инициацию и обучение в Москве и в Сочи (в группе или индивидуально) и по скайпу (индивидуально).

1 ступень Рейки <http://www.treningi.me/reikiI.html>

2 ступень Рейки <http://www.treningi.me/reikiII.html>

3 ступень Рейки <http://www.treningi.me/reikiIII.html>

Если у Вас уже есть ступень Рейки – обязательно заберите наши подарочные мастерские в энергии Рейки здесь, наверху страницы: <http://www.treningi.me/reiki.html>

Другие тематические тренинги нашего Центра:
<http://www.treningi.me/personaltrening.html>

Центр Позитивной Психологии «ТАК!» www.treningi.me

Мы желаем вам удачи и огромной радости в процессе вашего пути в Рейки!



ПРИЛОЖЕНИЕ

Пять принципов Микао Усуи:

Именно сегодня радуйся

Именно сегодня ожидай самого лучшего

Именно сегодня усердно работай

Именно сегодня проявляй благодарность

Именно сегодня будь добр

«Рэйки Риохо Хиккей»

Базовое лечение основных частей тела

ГЭНЭЦУ-ХО: техника снижения температуры тела – лоб по линии роста волос, виски и верх головы, затылок, задняя часть шеи, горло, макушка, желудок и кишечник. При этом основная работа проводится на голове.

БЁГЭН ТИРЁ: лечение причины заболевания – лоб по линии роста волос, виски и верх головы, затылок, задняя часть шеи, горло, макушка, желудок и кишечник. При этом основная работа проводится на голове.

ОБЛАСТЬ ГОЛОВЫ: лоб по линии роста волос, виски и верх головы, затылок, задняя часть шеи, горло, макушка, желудок и кишечник.

ГЛАЗА: глаза, точки между носом и глазом, между глазами и висками, область шейных позвонков 1 - 3.

НОС: носовая кость, крылья носа, между бровями, задняя часть шеи, горло, область шейных позвонков 1 - 3.

УШИ: слуховой канал, спереди сзади от уха, первый шейный позвонок.

РОТ: при лечении рта до губ не дотрагиваются, при этом используется указательный и средний пальцы руки.

ГОРЛО: Адамово яблоко, задняя часть шеи, горло.

ЛЕГКИЕ: область легких, область между лопатками, позвонки грудного отдела со второго по шестой.

СЕРДЦЕ: область сердца, шейные позвонки 5 - 7, позвонки грудного отдела 1 - 5.

ПЕЧЕНЬ: область печени, позвонки грудного отдела 8 - 10 особенно справа.

ЖЕЛУДОК: область желудка, позвонки грудного отдела 4, 6 - 10.

КИШЕЧНИК: верхняя и боковая части толстой кишки, область тонкого кишечника (вокруг пупка), позвонки грудного отдела 6 - 10, позвонки поясничного отдела 2 - 5, ягодицы.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ: область мочевого пузыря, позвонки поясничного отдела 4 - 5.

МАТКА: область матки, придатки с двух сторон, позвонки грудного отдела 9 - 12, позвонки поясничного отдела 1 - 5, крестец и копчик.

ПОЧКИ: область почек, позвонки грудного отдела 11 - 12.

ХАНСИН ТИРЁ: техника лечения половины тела - мышцы, сухожилия задней части шеи, плечи, позвоночник, обе стороны от позвоночника, бедра, ягодицы.

ТАНДЭН ТИРЁ: техника детоксикации - одна рука на Тандэне (около пупка), другая на спине напротив нее.

ГЭДОКУ-ХО: держите руки в положении ТАНДЭН ТИРЁ 13 минут, представляя, как все токсины выводятся из тела.

Функциональные расстройства нервной системы

НЕВРАСТЕНИЯ: область головы, глаза, сердце, желудок и кишечник, гениталии, тандэн (на животе, центрируясь в центре своего существа).

ИСТЕРИЯ: области головы, глаза, сердце, желудок и кишечник, гениталии, Тире, Хансин Тирё.

ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ АНЕМИЯ: область головы, желудок и кишечник, сердце.

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В МОЗГ: область головы, в основном пораженная сторона, желудок и кишечник, сердце, почки, парализованная сторона.

МЕНИНГИТ: область головы, желудок и кишечник, сердце.

ЭНЦЕФАЛИТ: область головы, желудок и кишечник, сердце.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ: область головы, особенно виски. Усуи рекомендовал держать руки, пока не уйдет боль.

БЕССОННИЦА: область головы, особенно затылок.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ: область головы, особенно лоб.

ЭПИЛЕПСИЯ: область головы, желудок и кишечник.

ХОРЕЯ: область головы, сердце, пораженные места на теле, ладони, подошвы, Хансин Тирё.

БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ: область головы, глаза, щитовидная железа, сердце, гениталии, Хансин Тирё.

НЕВРАЛГИЯ: область головы, желудок и пораженные места тела.

ПАРАЛИЧ: область головы, желудок и кишечник (для того, чтобы отрегулировать движение кишок), пораженные места тела.

ИКОТА: диафрагма, лоб, шейные позвонки 3 - 5.

ЛАРИНГИТ: лоб, виски, особенно слева, область горла

ЗАИКАНИЕ: лоб, виски, особенно слева, область горла.

ЗВОН В УШАХ: уши, область головы.

ПЛЕЧЕ-КИСТЕВОЙ СИНДРОМ: область головы, локти и большие пальцы рук, грудной и шейный отдел позвоночника.

Функциональные расстройства органов дыхания

БРОНХИТ: бронхи, трахея, дыхательное горло.

ТРАХЕИТ: бронхи, трахея, дыхательное горло.

КАШЕЛЬ: горло, область грудной клетки, пораженные области тела.

АСТМА: область головы, область грудной клетки, под грудиной, горло, нос, сердце.

ТУБЕРКУЛЕЗ: область головы, пораженные части легких, желудок и кишечник, сердце, Тандэн.

ПЛЕВРИТ: область головы, пораженные области тела, желудок и кишечник, Тандэн.

ПНЕВМОНИЯ: область головы, горло, пораженные области, Тандэн.

Бронхиальное кровотечение (КРОВОХАРКАНИЕ): Легкие, пораженные области тела.

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ: Носовая кость, крылья носа, голова.

ЭМФИЗЕМА (гнойный плеврит): Носовая кость, крылья носа, середина лба, середина верхней губы.

Функциональные расстройства органов пищеварения

БОЛЕЗНИ ПИЩЕВОДА: пищевод, под грудиной, желудок, кишечник.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ: область головы, под грудиной, желудок и кишечник.

ГАСТРИТ: область головы, под грудиной, желудок и кишечник.

РАК ЖЕЛУДКА: область головы, под грудиной, желудок и кишечник.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА: область головы, под грудиной и кишечник.

ЭНТЕРИТ: желудок и кишечник.

ЯЗВЫ КИШЕЧНИКА: желудок и кишечник.

ДИАРЕЯ: желудок и кишечник.

ЗАПОР: желудок и кишечник.

АППЕНДИЦИТ: пораженная область, особенно справа от пупка, область головы, желудок и кишечник.

КИШЕЧНЫЕ ПАРАЗИТЫ: область головы, желудок и кишечник.

ГЕММОРОЙ: область ануса.

ПЕРИТОНИТ: область головы, пораженная область тела, Тандэн.

ВОДЯНКА: область головы, область живота

ГЕПАТИТ: область головы, желудок и кишечник, печень, сердце.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ: печень, особенно пораженная область, желудок и кишечник.

ПАХОВАЯ ГРЫЖА: пораженная область тела, брюшной отдел (гениталии).

Функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы

ВОСПАЛЕНИЕ МИОКАРДА: область головы, сердце, печень, почки, мочевого пузыря.

ВОСПАЛЕНИЕ МЕМБРАН СЕРДЦА: сердце

ОТЕК, ВОДЯНКА: сердце, печень, почки, мочевого пузыря.

АРТЕРИОСКЛЕРОЗ: область головы, сердце, почки, желудок и кишечник, Тандэн.

ХРОНИЧЕСКОЕ ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ: как было описано выше

СТЕНОКАРДИЯ: область головы, сердце, желудок, кишечник, пораженная область тела.

Функциональные расстройства обмена веществ и крови

АНЕМИЯ: голова, сердце, почки, желудок и кишечник, Хансин Тирё.

ПУРПУРА: область головы, сердце, почки, желудок и кишечник, сыпь, Тандэн

ЦИНГА: область головы, область легких, сердце, почки, желудок и кишечник, Хансин Тирё, Тандэн

ДИАБЕТ: область головы, сердце, печень, поджелудочная железа, желудок и кишечник, почки, мочевого пузыря (Хансин Тирё, растирайте позвоночник снизу-вверх).

ОЖИРЕНИЕ: сердце, почки, желудок и кишечник, Хансин Тирё.

ПОДАГРА: сердце, почки, мочевого пузыря, желудок и кишечник, Тандэн, пораженная область тела.

ТЕПЛОВОЙ УДАР: область головы, сердце, грудная клетка, желудок и кишечник, почки, Тандэн.

Функциональные расстройства мочеполовой системы

НЕФРИТ: почки, сердце, мочевого пузыря, желудок и кишечник.

ПИЕЛИТ: почки, мочевого пузыря, Тандэн.

КАМНИ В ПОЧКАХ: почки, желудок, кишечник, мочевой пузырь, болезненные области тела.

УРЕМИЯ: область головы, глаза, желудок, кишечник, сердце, почки, мочевой пузырь, Тандэн.

ЦИСТИТ: почки, мочевой пузырь.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ: почки, мочевой пузырь, область боли.

АНУРЕЗ: область головы (особенно верхняя часть), мочевой пузырь, почки.

ЗАТРУДНЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ: почки, мочевой пузырь, мочеточник.

Раны от операций и функциональные расстройства кожи

РАНЫ: пораженные области тела.

ИСКРИВЛЕНИЯ, КРОВОПОДТЕКИ, УШИБЫ: пораженные области тела

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ: пораженные области тела, Тандэн.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ: пораженные области тела.

ЗАНОЗЫ: пораженные области тела.

ВЫВИХИ: пораженные области тела.

МИОЗИТ: пораженные области тела, Тандэн.

ОСТИТ: пораженные области тела, Тандэн.

АРТРИТ: пораженные области тела, Тандэн.

РЕВМАТИЗМ: область головы, область боли, желудок, кишечник.

СКОЛИОЗ: пораженные области тела.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОБМОРОК: сердце, область головы.

КРАПИВНИЦА: желудок, кишечник, Тандэн, пораженные области тела.

КОЖНАЯ СЫПЬ: Тандэн, пораженная область тела.

ОБЛЫСЕНИЕ: область головы, желудок, кишечник, пораженные области, Тандэн.

ПРОКАЗА: область головы, желудок, кишечник, Тандэн, пораженные области тела, Хансин Тирё.

Детские заболевания

ПЛАЧ ПО НОЧАМ: область головы, желудок, кишечник.

КОРЬ: область головы, желудок, кишечник, сердце, пораженные области тела.

КРАСНУХА: область головы, желудок, кишечник, сердце, пораженные области тела.

КОКЛЮШ: область головы, желудок, кишечник, сердце, легкие, горло, под грудиной.

ПОЛИОМИЕЛИТ: область головы, желудок, кишечник, позвоночник, пораженные области тела.

ТОНЗИЛИТ: пораженные области тела.

Гинекология

ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТКИ: область матки.

БЕРЕМЕННОСТЬ: область матки.

РОДЫ: крестец, живот

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ: область головы, матка, желудок, кишечник, под грудиной.

БОЛЕЗНИ ГРУДИ (МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ): молочные железы.

Инфекционные болезни

БРЮШНОЙ ТИФ: область головы, сердце, желудок, кишечник, поджелудочная железа, Тандэн.

ПАРАТИФ: область головы, сердце, желудок, кишечник, поджелудочная железа, Тандэн.

ДИЗЕНТЕРИЯ: область головы, сердце, желудок, кишечник, Тандэн.

ДИАРЕЯ: область головы, сердце, желудок, кишечник, Тандэн.

ДИФТЕРИТ: область головы, горло, сердце, грудная клетка, желудок, кишечник, почки, Тандэн.

ХОЛЕРА: область головы, желудок, кишечник, сердце, Тандэн.

СКАРЛАТИНА: область головы, рот, горло, сердце, желудок, кишечник, почки, Тандэн, пораженные области тела.

ГРИПП: область головы, горло, нос, тимус, сердце, легкие, желудок, кишечник, Тандэн, Хансин Тирё, область боли.

МЕНИНГИТ: область головы, задняя часть шеи, глаза, сердце, желудок, кишечник, почки, мочевого пузырь, позвоночник (особенно шейные позвонки), Тандэн, неподвижные области тела.

МАЛЯРИЯ: область головы, сердце, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, Тандэн.

СТОЛБНЯК: область головы, область сердца, желудок, кишечник, Тандэн, пораженные области тела.

РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ: область головы, область сердца, желудок, кишечник, Тандэн, пораженные области тела.

Для того, чтобы Вам было понятнее, какие результаты дает практика Рейки в приложении мы также хотим дать некоторые отзывы наших учеников об этой практике:



Первую ступень Рэйки я уже имела и решила получить II. Зашла в интернет и набрала то, что мне нужно. Так я познакомилась с Олесей Добровольской и очень этому рада. Мы общались по скайпу: приятный голос, грамотная речь, профессиональное знание вопроса. После обучения я получила инициацию. Работаю в первую очередь сейчас над собой, чтобы соответствовать словам «я существо из света», помогаю в вопросах здоровья родным и друзьям. Получается!

С уважением, Митина Эльвира, Кемерово

В декабре прошлого года у меня появилась мысль пройти обучение по Рейки. В Интернете я прочитала, что учитель должен понравиться. И я послала желание во Вселенную о том, что я хочу встретить такого учителя. Мое желание сбылось быстро. Я легко вышла на сайт Олеси. Зеленый фон и яркие картинки сразу расположили меня к себе. Я почитала статьи, посмотрела видео и поняла, что Олеся Добровольская – это мой человек.



Получала я инициации по 1 ступени Рейки через Скайп. Олеся в это время жила в Бразилии, но при этом нашла время, чтобы стать проводником для меня. Это удивительные ощущения. Мы в разных уголках планеты: я в уральской квартире, а Олеся в жаркой Бразилии. Во время инициаций ощущения были разные от жара ладоней до легкой прохлады. Мне понравился подход Олеси: все четко, не торопясь и мягко, по – женски. После инициации я начала практику самостоятельно, и мое утро начинается с Рейки. Это красивое дополнение к тем женским практикам, которые я практикую. По результатам, спустя месяц, могу сказать, что я стала больше доверять жизни, мои ладони стали горячими (до этого было плохое кровообращение), больше радости и энергии, и невероятное жизнелюбие и работоспособность. Удастся убрать боли и усталости, сбалансировать энергию. Рейки вообще чудесно сочетается с йогой, с сакральными танцами. Т.к. я сама консультирую и веду группы, то рейки, как добрый Ангел, мне в поддержку. БлагоДарю Вас, Олеся! Вы чистый, очень светлый и невероятно умный человек. Помимо того, что Вы обладаете обаянием, вы очень профессионально подходите к своему делу. Мне очень понравилось изложение и преподнесение материала, ваши медитации, ваша поддержка. И еще, вы проводник Радости, Света и Любви!

Огромное Уважение и Благодарность Вам! Рада, что вы мой Учитель.
Огромного Вам Процветания и Движения только вверх!

На обучение Рэйки к Олесе в "ТАК" я пришла ради укрепления здоровья - моего и моих близких, также в тот момент очень хотелось гармонии в эмоциях, в отношениях с сыном и мужем, ощущалась нехватка жизненных сил.

Теперь Рэйки помогает мне во многих ситуациях, отношениях. Рэйки можно применять во всех сферах своей жизни, исцеляя прошлые ситуации и их последствия и гармонизируя будущие.

Прошел год, с того момента, как я в Рэйки, наблюдаются:

- улучшение отношений в семье
- реально стало больше сил
- стала стабильнее эмоционально
- снимала сыну аллергическую реакцию во время весеннего обострения поллиноза (аллергический ринит, фаринготрахеит), который в этом году после каждодневных контактных и бесконтактных сеансов переносится им гораздо легче
- у сына уменьшилась пищевая аллергия
- сын выздоравливает от притащенных из школы ОРВИ быстрее, чем раньше
- Рэйки очень хорошо "обнуляет" беспокойное, перевозбужденное состояние ребенка
- расту, развиваюсь и трансформируюсь сама (появились новые знания, интересы, меняется окружение)
- разворачиваются благоприятным образом многие ситуации для меня, близких и друзей, кто обращается за помощью.



Как приятные бонусы - приезжаешь в гости к знакомым на какой-то период и неожиданно начинают цвести кактусы, которые у них ни разу не цвели :).

Или, например, случай из практики моей мамы (у нее I ступень Рэйки, тоже полученная у Олеси) - мама задолго купила билет на поезд, собиралась ехать одна, но в последний момент папа решил ехать с ней. Беспокоясь о проблеме покупки билета для него, мама погармонизировала в Рэйки эту ситуацию - в результате, когда она приехала в кассы, на этот поезд оставался только один билет :) в ее вагон :) на соседнее место :).

Я очень благодарна Олесе за то, что она передала мне этот свет Рэйки и возможность исцелять и вносить гармонию в мою жизнь, качественно и ответственно обучила меня всевозможным техникам, провела меня от первой ступени до мастера. PS: Отдельная благодарность за демократичные цены!

Здравствуйтесь Олеся. Хочу оставить Вам свой отзыв о посвящении в Рейки.

Меня зовут Андрей, работаю массажистом в салоне красоты.

Можно много говорить, хотел лечить людей, творить добро, но это не будет не истинной причиной, а настоящая причина в том, что я воспитывался в семье атеистов, хотя в душе, где-то глубоко внутри верил, должно же быть что-то волшебное в нашем мире, что-то, для чего стоит жить.

Я не искал в Рейки панацею от всех болезней, хотя болел много и в традиционной медицине уже разочаровался полностью.

Итак, решение принято, перекопал много сайтов.

Почему я решил посвящаться именно у Вас? Потому, что мне сразу понравилось.

Что принципы Рейки у Вас идут от позитива, а у большинства от негатива, где много "не", а это в свою очередь выглядит как подавление воли, своего рода зомбирование.

В тот день вы посвящали вдвоём с Илоной. Ко мне подошли Вы, и как только поднесли свои руки к моей голове, мне словно кипяток на правую часть макушки вылили, было горячо, но зато я сразу поверил, что Рейки - это не миф, я и раньше занимался Йогой и Цигун, но были подозрения, что это мои галлюцинации, а тут все сомнения сразу исчезли.

Про вторую ступень. На самой 2й инициации никаких физических ощущений не было, зато появилась ясность сознания, словно моё сознание стало шире.

На третью ступень пошёл именно к Вам сразу по нескольким причинам. Не хотелось менять мастера. Зачем менять, искать нового, если Вы мне нравитесь по всем параметрам. В Вашем авторитете я уже не сомневаюсь и появилось убеждение не менять учителя до конца пути. Кроме того у Вас очень сильный поток и хорошо ощущается.

Мой же поток при каждой новой ступени вырос в геометрической прогрессии.

При самой инициации в третью ступень пришёл свой Символ мастера и ощутимо усилился поток Рейки. Теперь не только другие люди, но и я сам его хорошо чувствую. Я не делаю специально сеансы Рейки, так как ещё молодой мастер, но при обычном классическом или антицеллюлитном массаже люди очень хорошо чувствуют Рейки и говорят, что у меня просто волшебные руки, кому можно, я поясняю, что это Рейки, остальным же загадочно и мило улыбаюсь.

Огромное спасибо Вам от меня и от моих клиентов.

Андрей Владимирович Панкин (Мастер Рэйки, прошел обучение и инициацию на 1, 2, 3 ступень Рейки в Центре "ТАК!" в 2011- 2013 году)

liga-angelov777@mail.ru <https://vk.com/id46283301>



О Рейки слышала очень давно, ещё в 90-х годах. Но как-то не придавала этому большого значения....

Теперь понимаю, что всему своё время...На первую ступень Рейки пришла с



намерением получить ответы скорее на "извечные" вопросы.

Оказалось, что эта замечательная во всех смыслах, разумная энергия, отлично помогает решить и *простые*, повседневные проблемы.

Главный "побочный" эффект- похудение на 14 кг за 4 месяца ! Великолепный внешний вид. Никто не даёт мне больше 30 лет)))
Наладились отношения с сыном, с мужем. Совершенно по- другому стала смотреть на мир, на окружающих людей!

Естественно, после практики первой ступени, захотелось большего, захотелось развития. И я пришла к своему Мастеру в Центр "ТАК". Олеся - светлый, абсолютно по энергетике "мой" человек! Семинары построены очень грамотно. В них есть место и общению, и обменом впечатлениями. А главное - как правильно и с наибольшей пользой ежедневно, в любой ситуации, применять полученные знания и ДАР - инициации в Рейки))) Хочу выразить признательность Мастеру Рейки, Олесе Добровольской за свет, который она несет в наш мир, который отдаёт своим ученикам и просто людям, с которыми она рядом. СПАСИБО!

Ефремова Ольга, 37 лет, Москва.

Инициацию на 1 ступень прошла в апреле 2014 г. Делала сеансы самоисцеления и медитации 21 день. Ощущения в руках всегда по разному – когда лишь легкое покалывание, а когда сильная пульсация и давление в ладонях, и еще частенько покалывание в стопах. Лечить никого не приходилось, а вот себе удавалось снять неприятные симптомы.



Мои успехи:

- Во время медитации «Чистка вихрем» явственно почувствовала, как с одним из вихрей ушла боль из запястья, которая беспокоила пару месяцев и больше не возвращалась.
- Перестало ныть колено, дающее о себе знать еще с прошлого года, после чересчур интенсивной поездки на велосипеде.
- Удалось снять боль в желудке, после не очень полезной трапезы, наложив руки буквально на 3-4 минуты.
- Также улучшились отношения с сыном- подростком, стала гораздо меньше беспокоиться, есть хорошие плюсы в финансовом плане и вообще все стало как-то ровно и спокойно!

И еще появился какой-то избирательный аппетит: то одни огурцы с редиской ем, то бананы с яблоками, то неделя каш была - настойчиво тянуло на овсянку. Практически не ем шоколад, хотя я могла спокойно по плитке в день

съесть :) , и после инициации ни разу не ела мясо – не хочу, хотя всю жизнь считала себя отъявленным мясоедом. Удивительно!

Медитации замечательные, есть любимые, продолжаю делать по возможности каждый день. Олеся, огромное спасибо! Рада, что нашла своего учителя!

Юлия Суздальцева, Волгоград. Прошла 1 ступень 15 апреля 2014 г. дистанционно по скайпу.
<http://vk.com/id23324640>

Добрый день, Олеся.

Хочу Вам написать о моих результатах.

Хотя времени прошло ещё немного и я пока в связи с выходными редко появляюсь в общественных местах, но сейчас я пока сосредоточилась на себе и своих родных.

Лично у меня налаживается моё эмоциональное состояние - я чувствую, что в душе у меня спокойно и гармонично. И появилась уверенность в себе, именно то чего мне не хватало последние годы для дальнейшего развития, в принципе во всех сферах жизни (я это называю страхом, состояние что то вроде "хотеть чего-то большего и бояться предпринять к этому действия").

Я ощущаю как чувство уверенности и решительности во мне усиливается, и меня это радует.

Был даже момент, когда меня что то подталкивало для завершения одного дела, которое я запланировала уже полгода назад, и всё боялась решиться сделать. (Поехать на одно мероприятие, которое состоится завтра в другом городе - очень хотела, но боялась - это триста километров только в одну сторону, там целый день, потом столько же обратно и т.д., короче масса причин против, и лишь одна ЗА - ОООООЧЕНЬ ХАААЧУ). Но руки сами оформили заказ (прямо что двигало мной - правда) и завтра еду, сомнения исчезли, осталась только радость и предвкушении от встречи с интересными



людьми. Я счастлива.

Что касается моих родных, то у них прекрасное настроение. Дочку свою брала пару раз в медитацию "вихрь рейки", и после первого раза она так хорошо выспалась, по её словам давно так сладко не спала. Светится от радости, уже второй день бегает по утрам по 5 км (не могла себя целый месяц заставить), соответственно учить и концентрироваться ей стало значительно легче, и прошла



усталость.

С мужем ситуация смешная. У него немного горло заболело, я ему два дня по два раза в день лечу, не помогает. Сегодня задумалась, почему же не помогло. Потом поняла, сам не хочет, только и говорит о больничном. Ну что поделаешь..... Хотя навряд ли кто-то ему больничный даст с такими мелкими симптомами, но.....как говорится.....надежда умирает последней. 😊

Я ещё недельку - другую понаблюдаю, на следующей неделе с родителями встречаюсь, может там какие чудеса произойдут 😊.

И главное, посмотрим, что там на работе. Технику я выполняю, и мне удаётся по крайней мере не заморачиваться на работе и даже не думать о ней. Класс!

И потом я хочу написать отзыв, поделиться с другими своими чудесами, и фото красивую поставлю 😊.



С наилучшими пожеланиями!!! Всего Вам самого доброго!!!

Анжела. Магдебург, Германия.



P.S. А ещё ко мне стали приходиться интересные осознания и озарения. Это супер!!!



С большой благодарностью за семинар первой ступени Рейки и Олесе Добровольской! Очень хорошая атмосфера в самом центре. После семинара стала практиковать Рейки, чувствую, как изменилась сама и мое отношение к Миру и людям. Иногда, после сеанса, у меня такое чувство, что Бог взял меня на руки и несет. Для этого чувства даже не могу подобрать слов! Наш кот теперь не отходит от меня, хотя раньше такого за ним не наблюдалось. Отдельное спасибо Олесе! Всегда на связи и очень оперативно отвечает на вопросы. Всегда чувствую ее поддержку, это настоящий Учитель! Если все пойдет по плану, осенью собираюсь на вторую ступень.

Виктория. Проходила 1 ступень Рейки..

Спасибо Вам огромное за 1 ступень Рейки!!!! Я чувствую необыкновенный прилив сил!!! Вчера занималась медитациями несколько раз за день!!! Так мне это нравится!!! Сегодня сама без будильника проснулась в 6.00 и чувствую такую легкость!!! Сразу же включила утреннюю медитацию и потягивалась, как кошка)))) Очень вам благодарна!!! Спасибо огромное, от души!!!! Буду с нетерпением ждать следующих встреч!!! Удачи Вам!!!! Вы делаете мир лучше!!!! *Ольга, 505-54* mail.ru . Прошла обучение 1 ступени Рейки 29 июня 2013 года*

Кто ищет тот всегда найдет.
Нет рецепта счастья, который подошел бы всем без исключения.
Но есть техника, которая улучшит жизнь самым наилучшим образом, как для ищущего, так и для окружающих это - Рейки.



1 ступень проходила у другого мастера, получен опыт, но пытливый ум и жажда нового не давали покоя. Через три месяца появилось желание двигаться дальше. Моим мастером стала Олеса Добровольская. У Олеси есть своя миссия - нести знание в массы))) Возможно кто то скажет , что звучит высокопарно, но почему бы не делать в жизни то , что лучше всего получается. 7 часов пролетели как миг. Программа обучения была интересная, структурированная, в теплой и домашней обстановке (с антрактами на кофе с различными вкусняшками- Олеса, как гостеприимная хозяйка позаботилась об этом)))) Техники были предоставлены в понятной и доступной форме. Сравнивая опыт получения первой ступени, тренинг пройденный у Олеси превзошел мои ожидания. Все было здорово. Надеюсь, что это не последняя наша встреча.

*С Уважением, Юлька Счастливая.
Прошла обучение 2 ступени*

Я знаю, что ничего случайного не бывает. Но иногда в не случайность событий очень трудно поверить. Про Рейки я знала, но никогда глубоко в это не вникала. Временами пыталась изучать какие-то другие техники, но, что называется, «не шло». Было ощущение, что не хватает какого-то элемента, причем, самого важного.

И в тот момент, когда я осталась совсем одна, в моей жизни появилось Рейки. Мне подробно стала рассказывать про это коллега по работе. Она серьезно занималась Рейки, и имеет 3 ступень Мастера-Целителя. И вот тогда мне показалось, что это как раз то, чего мне не хватало. Мне очень нужна была защита и опора – меньше чем за месяц я потеряла двух близких людей...

Я стала искать информацию про Рейки. Почему-то я не пошла в тот центр, где училась моя коллега, случай привел меня в Центр Позитивной Психологии «Так», к Олесе Добровольской.

Не зря говорят: когда ученик готов, приходит учитель. В августе 2013 я получила инициацию 1 ступени Рейки, получила по Скайпу. Сомневающимся могу сказать: все работает! Не важно, были переданы настройки дистанционно, или при личной встрече, они передаются и усваиваются как надо. И вот потихонечку что-то стало получаться: у меня было несколько удачных поездок этим летом, пыталась работать на улучшение отношений начальницей, но она лишь реже стала приезжать в офис.

В конце концов, я нашла новую работу. Нашла в течение недели после того, как стала работать с ситуацией.

Что касается здоровья, я стала меньше реагировать на смену погоды, меньше мерзнут руки-ноги, получается «душить» начинающуюся простуду. На какие-то более серьезные недуги замахиваться пока не пришлось.

По поводу того, как работает Рейки в быту. Из Калининграда я привезла друзьям в подарок янтарных кошельковых мышек. Перед тем как подарить, зарядила на успех и финансовое благополучие. После этого подругу повысили и выплатили все долги в течение недели. У коллеги мышку отобрала дочь. При небольшой зарплате в госструктуре, ей выписали приличную премию. Продолжаю мониторить дальше!))

Совсем недавно, 5 октября, я получила 2 ступень Рейки, снова у Олеси Добровольской. И тем же вечером мне пришлось применить знания на практике. Сначала «закрылась» от странного типа на остановке. Благополучно села в подошедший автобус, и доехала до дома. Он меня потерял, хотя я стояла в шаге от него! Потом поставила защиту от буйных соседей, и через пять минут скандалы стихли.

Конечно, еще очень много над чем надо работать, многое узнавать и изучать. И, конечно, практиковать! Я очень рада, что в моих руках, в буквальном смысле, есть такой



инструмент, как Рейки. Те друзья, которые знают про Рейки, просят иногда «нашаманить» удачу, денег, успешного разрешения ситуации. Я не отказываю никогда, потому что это так здорово - помогать близким людям легким движением руки!

Лечить на расстоянии получается. Правда, один раз я от щедрот передала Чо Ку Рей много... Но подруга жаловалась, что у нее третий рецидив простуды, и я решила, что так уж наверняка заразу выбью. Подруга потом написала, что в 9 вечера легла спать, а ближе к 11 ее подняло. И до 4 утра она не спала. Хотя я давала оговор "в любое удобное на нее время". Зато она сценарий дописала, до которого руки не доходили)) Коллегу лечила от начинающейся простуды дистанционно. Она вообще про нее забыла, никаких лекарств не пила. Утром бодрячком пришла на работу.

Ирина, Москва. 2 ступень Рейки.

<https://www.facebook.com/irina.vasilchikova>

<http://molniya-shar.livejournal.com>

<http://vk.com/id728827>

Прошла обучение 3 марта 2013 года, прошел всего месяц с лишним, но мне кажется, что целая вечность. За это время я стала совершенно другой, изменилась я сама, стала спокойнее, уверенней в себе, я совершенно по - другому стала реагировать на события, на других людей. У меня не было никаких заболеваний, которые надо было вылечить, но я чувствую себя сейчас в тысячу раз лучше, чем раньше. Стала радоваться тому, что раньше не замечала, быть спокойной в тех ситуациях, которые раньше вызывали глубокую депрессию. Перестала бояться жизни. Это непередаваемые ощущения! Лечила маме травму руки, опухоль быстро спала и не пришлось ехать к врачу. Медитации в Рейки просто чудесны, на все случаи жизни, слушаю их и с утра по дороге на работу и перед сном.

*Елена le*anika@mail.ru*

Олеся, огромное Вам спасибо! После инициации прекрасное состояние. Еще во время инициации у меня встал на место позвонок, который беспокоил меня уже неделю, к мануальному собиралась, он у меня из-за травмы съезжает периодически. Я в шоке! Боль я и ранее купировала с помощью Рейки, но чтобы позвонок обратно встал, такое впервые. Медитации делала с удовольствием, сеанс самолечения тоже. Мне теперь намного легче входить в поток.

Наталья, Москва, прошла обучение 2 ступени 29 сентября 2012 года.



Получила инициацию в Рейки 24 марта 2012. Практикую медитации и сеансы самоисцеления каждый день и получаю от этого море удовольствия. Сначала не чувствовала улучшений и вообще каких-то необычных ощущений. Но со временем уже появились ощущение прилива энергии, сил, улучшения самочувствия. Теперь мой муж уже просит меня провести ему сеанс. Сначала я думала, что для такого лечения нужны какие-то специальные способности, а оказывается каждый может использовать энергию природы для лечения себя и других. Я теперь часто использую метод Рейки, и он отлично помогает при болях, усталости, снимает боль при прорезывании зубиков у сына. Спасибо Олеся за такой удивительный тренинг, и за то, что открыла во мне то, что заложено природой. P/S/ Собираюсь на вторую ступень.

Всех приветствую!

21 января я прошла инициацию 1 ступени Рейки. Хочу поделиться впечатлениями.

Пациенты из числа родственников, близких друзей и домашних животных устроили очередь, как только узнали о моих возможностях. За такой короткий период времени, рейки делала ежедневно по несколько раз в день.

Результаты:

* Пупочная грыжа новорожденных у внучки (хирург сказал, что случай тяжелый, лучше найти бабу-знахарку, он помочь не сможет) - за 3 сеанса полностью прошла. Вместе с ней пропали проблемы "газиков".

* Моя тётушка 75 лет болела в течение 2-х месяцев после гриппа: сильная слабость, сердцебиение при минимальных нагрузках, потливость, субфебрильная температура - за 6 сеансов полностью выздоровела, ведет активный образ жизни, работает.

* Дочь 22 года грипп, высокая температура, кормит ребенка грудью: температура снижалась ещё во время сеанса рейки на 8-10 часов без дополнительных препаратов. Грипп прошёл за 3 дня без осложнений.

* Я - поменяла работу быстро, легко, на более интересную и хорошо оплачиваемую. Гораздо меньше беспокоят боли в спине.

* Моя кошка - подвернула лапу, 3 недели хромала. После 2-х сеансов рейки всё прошло.

* Снятие головных и менструальных болей - практически ежедневно разным людям. Результат быстрый и стойкий. Рейки на ситуацию - любимое занятие у меня и у всей моей семьи. Самое главное, что как бы ты не планировала, результат всегда мудрее ожиданий. Просто удивительно!



Огромные изменения произошли в сознании: это звучит, как "масляное масло", но я стала думать, что я думаю. Раньше, как и большинство из нас, я задумывалась только над тем, чтобы производить хорошее впечатление, даже если мои мысли в этот момент были полны негатива: я ведь не высказала их вслух - значит я хорошая девочка. Сейчас думаю с большей ответственностью. Это сложно рассказать словами.

Анжелика, Москва, 2012 год.

А у меня уже первые победы))) в первый же день сняла боли в ухе.

На второй день было что-то вроде токсикоза - целый день болела голова, боль снять получалось только на 30 минут, вечером не выдержала и выпила таблетку, но это тоже не помогло(((прошло все перед сном.

А сегодня я пол дня лечила спину - проснулась старая болячка. До конца я ее не сняла, ощущения были такие, как если бы это было через 4-5 дней, когда спина болела)))) УРА!!

Также, я все таки получила ответ на свой вопрос "что произошло??" - он возник у меня в голове, а в подтверждение, к моему окну прилетели (это в апреле месяце!!! в +18 градусов) два снегиря)))))) Я себя ощущаю восторженным бебиком)))))) Спасибо огромное))))

Мария (прошла 1 ступень Рейки 21 апреля 2012 года) maria.yakusheva@mail.ru

Олеся, здравствуй.

Высылаю тебе отзыв о Рейки.

Меня зовут Евгения. Мне давно хотелось уметь лечить руками. И тут мое желание сбылось.

Я прошла первую ступень Рейки 24 марта 2012 года. Как сейчас помню, что увидела энергию Рейки зеленым цветом и по сей день вижу ее такой. И к сожалению, только вижу. Потому что во время сеансов себе и другим я ничего в руках не чувствую. Я вижу и временами даже слышу, как энергия Рейки сочится через меня, но физически ее не ощущаю. Для меня это не комфортно, потому как по модальности я кинестет и мне надо чувствовать, чтобы знать, что это есть. Однако я уже с собой договорилась и приняла факт о том, что даже если я не чувствую- энергия Рейки все равно есть. Скажу честно, что выполняла медитации и 12 положений рук самой себе все 21 день, кроме 5-6 последних дней, когда приходила домой и просто падала в сон и сил не было даже, чтобы что - то слушать.

За все это время успела отметить, что:

1) Утренняя Рейки и чистка дыханием это две мои любимые медитации.

2) мои боли застуженного глазного нерва (что ни мог вылечить ни один врач уже на протяжении трех лет) ушли. Эти боли приходили каждый год начиная с конца марта и до конца апреля, по времени с 12 дня до 16 вечера и не унимали эту боль ни один из обезболивающих. ЗАТО РЕЙКИ ПОМОГЛИ. ОНИ ЭТО СДЕЛАЛИ. Я БЕЗГРАНИЧНО БЛАГОДАРНА ЭНЕРГИИ РЕЙКИ ЗА ЭТО. Потому, что мои надежды на выздоровление вообще (до Рейки) начинали стремиться к нулю.

3) я могу не то, чтобы управлять ситуацией, но могу поспособствовать что ли результату, который мне нужен. Пример: понедельник. К концу недели нужны были деньги срочно. Я "попросила Рейки", и ву-ля в пятницу деньги уже были у меня на руках.

4) отметила свои восторг, когда вылечиваешь людей: Пример: встретила с другом. А он заболел - температура, сопли забила нос, горло. Я сделала ему сеанс Рейки. И на следующий день он как «огурчик»: без температуры, без соплей. Совсем другой человек.

5) я стала лучше понимать, что мне нужно (касаемо всех сфер жизни) По истечению 21 дня после инициации я почувствовала, что поток энергии Рейки, что входит в меня стал сильнее и шире. И порой его так много, что мне кажется, что меня мало для него. Сейчас продолжаю делать медитации и лечить руками. Уже даже появились два "клиента", Приятно. Ближайшие цели: и дальше работать и раскачивать в себе Энергию Рейки и конечно же - как только будет можно- получить вторую ступень Рейки.

Хочу выразить глубокую благодарность Олеся за инициации и за то, что открыла для меня Мир с другой стороны.

С уважением, энергией Рейки и любовью, *Евгения.*

*whiteangel271*rambler.ru*



На 1 ступень я пришла только потому, что знала одного из ведущих, была на других тренингах в этом центре. Знала, что плохому точно учить Олеся не будет, а только хорошему и полезному. К тому же на тренингах у Олеся всегда хорошо и после них хочется летать.

Хотя шла с долей скептицизма. Было скорее любопытно, чем верила в то, что в жизни смогу лечить себя и кого-то. И оказалось, зря. Ни с чем серьезным пока сталкиваться не приходилось, но результаты уже есть. облегчаю симптомы простудных заболеваний себе и близким, они быстро

выздоровливают, легко успокаиваю себя и других, когда нервничаю, да и нервничать вообще перестала. После инициации Рейки стала очень спокойной, доверять миру, точно знаю, что все в любом случае будет хорошо, стала более радостной, больше энергии. И такое ощущение, что мир стал обо мне заботиться, чувствую себя любимой и любящей. Со мной стали происходить разные приятные чудеса: радостные события, улыбки от незнакомых и очень приятных мужчин, повышение зарплаты. Я стала уверенней в себе, в своих силах.

Отлично получается работать с ситуациями. На работе не пускали в отпуск, посадила ситуацию в шар, наполнила Рейки и через неделю еду в отпуск.

Спасибо Илоне и Олесе за такой хороший тренинг.

Мария. (прошла первую ступень 22 октября 2011 года)



Я пришла на тренинг "рейки 1 ступень" 21 января 2012г. Выбрала именно этот центр потому что демократичные цены и были хорошие отзывы об этом центре от друзей, которые уже были тут. Хотела ещё лучше научиться понимать себя, влиять на свою жизнь, иметь инструмент работы со своим внутренним и внешним миром. Понравилось, что в течении всего процесса чувствовала, что внутри меня происходит какое-то движение энергий, постоянно хотелось зевать, снимались какие-то блоки, видимо, потому что очень хотелось спать после тренинга, и спала почти сутки.

Во время лечения себя почувствовала блаженство и ощущение удивительной успокоенности и мира. Кроме себя удалось вылечить собаку от отравления. периодически подлечиваю рейками мужа, маму и животных. Мама и муж чувствуют тепло от рук и говорят, что утихает боль в пояснице, боль в бронхах и животе. Спасибо большое Олесе и Илоне за доступное и прекрасное обучение!

Малахова Наталья Сергеевна. Прошла 1 и 2 ступень Рейки.
<http://vk.com/id2987284>

Олесенька, спасибо тебе и Илоне. Очень беспокоили боли в спине и головные боли. Начала делать после тренинга сеансы. Боли полностью прошли дней через 10. Изменила сейчас образ жизни, стала больше заниматься собой, свои здоровьем. Тоже, наверное, благодаря Рей Ки.

Ольга. (прошла первую ступень 22 октября 2011 года).

Мне очень нравится работать с энергией Рейки. Она такая радостная, светлая, легкая. И уже не раз выручала меня. Я лечила ногу маме, когда она упала на скользком льду, нога распухла, но после того, как сделала рейки, опухоль исчезла, а я боялась, что это может быть перелом. Еще решила ситуацию с конфликтным начальником на работе, его отправили в другое представительство. Правда, что Рейки - это энергия любви, она все делает мягко, не причиняет никому вреда.

Очень жду второй ступени, чтобы можно было изменять ситуацию и лечить на расстоянии и формировать ситуации в будущем.

Татьяна. (прошла первую ступень 24 сентября 2011 года).

Я нашла Центр «Так!», гуляя по интернету. Искала мастера, у которого можно пройти сеанс Рейки, т.к. в жизни была черная полоса и нужно было что-то с этим делать. Подруга посоветовала Рейки.

Когда созвонились, мне предложили обучиться делать сеансы самой.

Я сомневалась сначала, получится ли у меня. Но когда пришла на тренинг и проходила инициацию, очень хорошо почувствовала энергию по всему телу и особенно в руках и вообще совершенно другие

ощущения в конце дня. Появилась уверенность я смогу справиться со всем, что навалилось и это зависит сейчас только от меня. Когда начала делать медитации дома, сначала под них спала, потом плакала, потом танцевала. Вы не подумайте, что я истеричка, наоборот, в обычной жизни очень спокойная, иногда даже слишком. Просто тут как прорвало. Ситуация в жизни стала быстро меняться. Прекратились отношения, которые мучали меня, я поменяла работу, лучше стали отношения с окружающими. Я очень рада, что тогда не получила сеанса рейки, а научилась сама. Это очень изменило мое отношение ко всему происходящему и к событиям в моей жизни.
Инна. (прошла первую ступень 22 октября 2011 года).

Довольна очень, что начала учиться Рейки именно у Олеси с Илоной. Важно найти своего мастера, учителя, только тогда, мне кажется, можно то, чему научишься применять в жизни. Мне было важно, чтобы мой мастер не был «напыщенным гуру», важно было, чтобы у него у самого в жизни все было хорошо, а то часто встречаешь таких «крутых» мастеров, у которых ни дитя, ни котя, ни личной жизни, но просветленные. Хотелось, чтобы мастер был адекватным в жизни, а не закатывал глаза в блаженстве при слове «энергия». Мог объяснить четко что, как и почему, а не пускаться в философствования. Я сама довольно четкий человек и мне важны, прежде всего, результаты. Личностный рост тоже хорошо, конечно, но для меня важно понимать, чему и для чего я учусь, чтобы не уйти потом в «новом платье короля».

Илона и Олеся по образованию психологи, вся информация давалась четко и структурирована, им очень хорошо удается совместить психологию и эзотерику. Они не претендуют на роли «гуру», девушки просто берут Вас за руку и показывают, что делать и как, они настолько светлые позитивные и мудрые, несмотря на их возраст, через 5 минут после знакомства их мудрости и отношению к жизни хочется учиться, им начинаешь полностью доверять. Я недавно прошла обучение второй ступени. Лечу своих детей и внуков. За один день вылечила внуку конъюнктивит, за месяц убрала у дочери проблемы с щитовидкой. Уже полгода как переехали с мужем жить из Москвы в деревню, там меня соседи в шутку зовут Бабой Ягой.

Тамара Александровна. (прошла первую ступень 24 сентября 2011 года).



С Рейки я познакомилась сначала заочно. Было это 10 лет назад. В книжном магазине на полке я обнаружила толстую книгу и рядом две маленькие брошюры по Рейки. Полистав их, я поняла, что Рейки мне подходит. Купила все три сразу и начала самостоятельно их изучать, знаки и способы наложения рук. О потоке энергии который идет из космоса и передается через руки, я уже знала давно, и даже пыталась так лечить своих детей, когда они были маленькими. Однако я заметила, что когда я лечила близких, их болезни утихали или уходили, но ухудшалось мое самочувствие. Я, хоть и не сильно, заболела этими недугами сама. Уже потом Олеся объяснила мне, что во время сеанса нужно быть расслабленной и полой, как бамбук, не отдавать свою энергию, т.к. лечу не я, лечит Рейки. Потом дети выросли, книжки тоже затерялись в домашней библиотеке, и я обо всем этом благополучно забыла. Подлинное открытие Рейки произошло, когда я прослушала в записи семинар "Рейки и стрессы". Сама я в то время испытывала жуткое переутомление от психологических перегрузок и мучительных конфликтов непонимания в семье. Музыка и слова тренера помогли мне войти в поток Рейки. Я почувствовала, как поток Рейки вымывает весь мой негатив, раздражение, обиды, неуверенность, тревогу. "Я-существо из света!" - повторяла я как молитву, -чаще про себя, иногда вслух, когда назревал конфликт с близкими. Потом я прошла первую ступень Рейки, выполняла упражнения и медитации и ощущала себя как в юности, наполненной светом, теплом, энергией и счастьем. Я так дорожила эти своим новым состоянием, что закачала тренинги в плеер и слушала их по дороге на работу. Очень хотела получить вторую ступень Рейки, чтобы лечить своих близких на расстоянии. Не все из близких соглашались, но у тех, кого я лечила с помощью Рейки, значительно улучшалось состояние. Недавно в лесу прямо на меня бежала с угрожающим видом собака. Автоматически я остановилась и включила поток Рейки. Собака изменила направление и пробежала мимо. Спасибо Рейки. Сейчас с сожалением задаю себе вопрос: "Почему

10 лет назад прочитав книжки, я так и не поняла по-настоящему, что же такое Рейки?

Людмила, 59 лет, проходила обучение в 2011 году.

Хочу поделиться и своими пока скромными результатами: Из положительных результатов могу заметить то, что стала спокойней ко всему относиться. Но я верю, что Рэйки меня приведет туда куда надо!

Особые результаты увидела после сеансов с ребенком.

Первый опыт был с лечением синяка. Пока ребенок спал, я проводила ему сеанс, я не особо верила, что что-то получится, держала руки всего несколько минут. И после того как ребенок проснулся, синяка не оказалось! Я была, мягко говоря, ошеломлена! Еще один случай был, что ребенок где-то подхватил кишечную инфекцию. За час его несколько раз вырвало, был вялый, грустный и испуганный, вызвали скорую, и пока ждали, я носила его на руках и передавала Рэйки. Минут через 20, когда скорая приехала он уже во всю бегал и не помнил, что произошло. На следующий день по цепочке в более тяжелой форме начали болеть все в нашей семье и друзья, которые приходили в гости в это время (у всех помимо рвоты, которая продолжалась целый день, наблюдалась еще высокая температура и деарей). Я проводила сеанс только ребенку и, думаю, это заслуга Рейки, что у него все так быстро прошло. Ну вот, пожалуй, и все пока.

Елена, Москва. Проходила 1 ступень Рейки 4 января 2014 года.

Прочитать другие отзывы и узнать о том, как пройти обучение Рейки в нашем Центре можно здесь <http://www.treningi.me/reiki.html>

Начните улучшать свою жизнь и самочувствие прямо сейчас - в этом Вам будет полезен курс "Витамины для души", скачать 5 занятий этого курса можно ниже:

