

# Краткое руководство по изучению и применению РЭЙКИ УСУИ

Для начинающих.  
Распространяется бесплатно.

*«Там» в ходу единственная валюта – самосовершенствование»*

Под редакцией Мастера Рэйки Н. Сяо Лун

<http://www.svetreiki.ru>, 2010г

## Содержание

Содержание _____	2
Что такое рэйки _____	3
Что такое Рэйки Усуи _____	4
Законы Космоса – Герметизм _____	6
Пять принципов рэйки _____	7
Предупреждение _____	8
Первая ступень рэйки _____	9
Упражнения первой ступени _____	10
Медитация Гашо (Гассё) _____	10
Бьосен _____	10
Рэйдзи-Хо (рэйдзю) _____	13
Дсёсин Кокю-Хо _____	14
Кэнеку _____	15
Дзакикири Дзока-хо _____	16
Чистка помещений при помощи рэйки _____	17
Вторая ступень рэйки _____	19
Символы рэйки _____	20
Упражнения второй ступени рэйки _____	23
Энкаку Тирё _____	23
Коки-Хо _____	23
Сю Чу _____	24
Гёси-Хо _____	24
Третья ступень рэйки _____	26
Приложения _____	28
Рекомендации по благоприятным направлениям _____	28
Современная философия питания _____	30
Рекомендации по питанию для женщин _____	33
Рекомендации по питанию для мужчин _____	36
Список литературы _____	38

## Что такое рэйки

Рэйки – это одна из семи жизненных энергий, описываемых в Японской системе жизненных энергий. 7-я форма Ки, которая организует правильное синергетическое (обеспечивающее совместное действие) применение всех подчиненных форм жизненной силы. Можно перевести как «Сила Души», «Духовная энергия», «Дух Ки». Это то качество жизненной энергии, которое в материальном мире проявляется как самое близкое к высшей творческой силе, источнику всей жизни. Она настраивает три архетипические неполные личности - внутреннего ребенка, среднее я и Высшее Я - друг на друга, так что все три остаются связанными друг с другом в одной системе, вместо того, чтобы из-за своих отличий действовать в одиночку.

Рэйки соединяет, не связывая.

Рэйки стимулирует, не перевозбуждая.

Рэйки разделяет, не создавая изоляции.

Рэйки успокаивает, не вызывая оцепенения.

Рэйки направляет наше внимание на жизнь и на любовь.

Рэйки создает ясность, не лишая вовлеченности.

Рэйки пробуждает и поддерживает развитие всех видов скрытых возможностей.

### **Что такое Рэйки Усуи**

Само по себе «рейки» не новое слово в энергетической медицине. Такое понятие как рейки существовало давно, и то, что Усуи «открыл» на горе Курама он назвал Рейки Усуи, чтобы обозначить, что этот метод применения рейки отличается от существовавших ранее. А также в дальнейшем организовал «Усуи Рейки Риохо Гаккай» - «Общество по изучению Рейки Усуи».

Усуи долгое время исследовал тибетские традиции лечения наложением рук и искал основную составляющую этого процесса – то, что передается пациенту через руки при лечении. Существующие тибетские методики лечения наложения рук как правило использовали механизм концентрации энергии в целителе, а затем передачи ее пациенту. Отчего часто целитель бывал энергетически истощен после лечения. Усуи же считал, что должен существовать такой метод, который позволит лечить и при этом быть всем участникам процесса в «плюсе».

Во время своего 21-дневного поста на горе Курама (близ которой он в молодости обучался в тибетском монастыре) Усуи размышлял и медитировал и к концу он получил поток энергии и его «осенило» знание.

Применять «Рэйки Усуи» (далее для простоты мы будем говорить просто «рейки», подразумевая именно Рейки Усуи) довольно просто. Основное – это получить

энергетическую настройку от Мастера-Учителя, сенсея Рейки Усуи. Таких настроек в современной практике рейки существует три – Рейки-1, Рейки-2 и Рейки-3.

Для более углубленного изучения и понимания рейки, необходимы знания о системе чакр, ауре, энергетических меридианах, энергетике инь-ян.

Таким образом: Рейки очень простая и доступная каждому человеку энергия, главное, чтобы человек хотел навести порядок в области своих чувств и эмоций, успокоить душу, найти свою цель в жизни, справиться со своими физическими недугами. При этом организм человека сам выбирает, сколько энергии ему необходимо на данный момент времени. Тело человека обладает своей внутренней мудростью, и само регулирует свое лечение при помощи энергии Рейки.

Так естественным образом обеспечивается важнейший принцип врачевания – "не навреди".

Основы целительства Рэйки

1. Не используйте сознательных усилий во время лечения.
2. Сфокусируйтесь на целях и задачах целительства Рэйки (кому и как). Потом просто будьте чистым каналом для энергии Рэйки.

Исцеление других

Однажды, когда вы выработаете Бьосен (понимание ощущений, получаемых при наложении рук), решение о том, где класть и как долго держать там руки, будет приниматься автоматически.

### **Законы Космоса – Герметизм**

1. Все есть мысль - Вселенная ментальна. Мысль есть энергия, ничего нет мощнее мыслеформы.
2. Закон соответствия :подобное притягивается к подобному.  
(-) притянет(-)  
(+) притянет(+).
3. Как внизу, так и наверху, как наверху, так и внизу. Все идет по кругу от Истока к Истоку через все состояния.
4. Закон вибрации. Нет ничего в природе, что находилось бы в полном покое - все вибрирует и все излучает. 7 оболочек человека - это 7 уровней вибрации, и каждый уровень взаимодействует с определенным уровнем вибрации Вселенной.
5. Принцип полярности: всегда есть противоположное - пара человеку.
6. Принцип ритма. Все подчинено ритму - настроение эмоции: периоды интенсивной деятельности и покоя сменяют друг друга.
7. Принцип двойственности. Наличие активного - мужского и пассивного женского начала: Инь и Янь, возбуждение - торможение.
8. Принцип причинности. Причина-следствие: любое событие, любая болезнь имеет глубинную причину.
9. Принцип смирения - уроки необходимы для нашего блага. Спокойное принятие ситуации.

### **Пять принципов рэйки**

Японский текст «Принципов Рэйки» высечен на мемориальной плите Микао Усуи на буддийском кладбище у храма Сайходзи в районе Токио. Мемориал был сооружен в феврале 1927 года, спустя год после его смерти, некоторыми из его 2000 учеников. Вот текст, написанный на мемориальной плите:

- Именно сегодня не гневайся.
- Именно сегодня не беспокойся.
- Именно сегодня будь благодарен всему существу.
- Именно сегодня посвящай себя полностью исполняемому делу.
- Именно сегодня будь добр к другим.

Почитая императора Мэйдзи, правившего Японией в 1868–1912 годах, Микао Усуи положил в основу своего духовного метода принципы, изложенные императором. Император Мэйдзи открыл Японию Западу и приложил все усилия к тому, чтобы дать своему народу духовную ориентацию. Микао Усуи использовал некоторые из его вака, стихов особого вида, на своих семинарах по Рэйки, чтобы объяснить ученикам духовную мудрость, которой изобиловали эти стихи. Пять принципов Рэйки и японская поэзия императора Мэйдзи декламировалась членами общества утром и вечером. Они были руководством на жизненном пути и пищей для ума для членов общества.

Принципы достаточно коротки, но имеют очень глубокий смысл, который постиг Микао Усуи.

### **Предупреждение**

Рэйки хотя и простая в применение методика, но все же следует помнить, что это в первую очередь – метод лечения. Считается, что рэйки не может принести вреда. И доказательств обратного пока не было, однако существует так называемый «целительный кризис» - момент, когда во время лечения обостряются имеющиеся у человека заболевания, или «блоки» выходят наружу, начинается активная работа организма по оздоровлению. Нет причин для паники, продолжайте лечение рейки и не отменяйте назначений вашего врача.

Рэйки – не секта и в ней не может быть подчиненных отношений между Мастером-учителем и Учеником. Если вы столкнулись с авторитарным поведением вашего Учителя, задумайтесь над этим и постарайтесь обучаться рейки у другого Учителя, либо самостоятельно. Выбор «своего» мастера рекомендуется делать с учетом эзотерической безопасности: прислушиваться «сердцем», изучить его сертификаты и линии, постараться почувствовать мастера.

Изучение рейки самостоятельно не уменьшает силы и качества рейки-лечения.



## **Первая ступень рэйки**

Для того, чтобы получить сертификацию Рэйки-1 необходимо:

1. Знать историю Рэйки
2. Знать о том, как работает Рэйки
3. Знать пять принципов Рэйки
4. Получить настройку Рэйки-1
5. Знать необходимый минимум медитаций и упражнений: Гассё (гашо), Рэйдзи (рэйдзю), Дсёсин Кокю-Хо, Кэнеку и сканирование Бёсен.
6. Провести в течение 21 дня ежедневно сеансы самолечения рейки, проявить некоторую умеренность в еде.

А для того, чтобы просто использовать рейки в своей жизни необходимо: получить настройку, знать принципы рейки и знать, что такое рейки. А также, конечно, выучить позиции для самолечения и некоторые упражнения. 21-дневные сеансы самолечения и умеренность в питании – это дополнительный положительный момент для вашего здоровья.

## Упражнения первой ступени

### Медитация Гашо (Гассё)

«Две руки, идущие вместе». Удобно сложите руки перед своим сердечным центром. Во время медитации вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. При вдохе язык должен касаться нёба, а при выдохе опускаться вниз. Такое положение языка замыкает круг энергии в теле и уме. Закройте глаза и сохраняйте расслабленное положение. Спину держите по возможности прямо, не напрягайте, можно облокотиться на спинку стула или стену.

Цель – увеличит энергию практикующего и перевести его ум в медитативное состояние.

Концентрируйте все свое внимание на точке касания двух средних пальце и забудьте обо всем остальном.

### Бьосен

«Болезнь линия». Лечение на основе ощущений в руках - способность чувствовать особые ощущения от неблагоприятного участка тела.

Когда человек болеет, вы можете ощущать руками нечто, исходящее от источника болезни. Это называется “Бьосен”. Ощущения при Бьосен различаются в зависимости от вида, серьезности и состояния болезни, и индивидуальны для каждого человека. Это могут быть: ощущения чего-то движущегося, пульсации, покалывания, мурашки, пощипывания, какие-то болевые ощущения, онемение, жар, холод, щекотание, подрагивания и т.д.

То, что вы чувствуете в руках, называется “Хибики” или “Отклик”. На его основе вы можете учиться делать выводы о причинах болезни, ее состоянии и времени, необходимом для лечения.

Бьосен всегда имеет место, когда человек болеет (даже если он сам не знает о болезни). Если вы достаточно внимательны, чтобы выделить Бьосен, то сможете лечить болезнь на несколько дней раньше, чем она проявит себя снаружи. Бьосен может чувствоваться и от людей, которым сказали, что они полностью вылечились от своего заболевания.

Бьосен можно обнаружить непосредственно в неблагополучных местах, но оно может ощущаться и в местах, удаленных от неблагополучных. Например, Бьосен при желудочных болезнях часто ощущается в области лба; при глистах - в области носа; при расстройствах печени Бьосен может ощущаться в глазах и т.д.

**Метод:**

1. Вы или пациент можете сидеть или лежать на массажном столе, на мате или на полу.
2. Сделайте Гашо и вызовите ощущение Рэйки.
3. Перед началом сеанса Рэйки рекомендуется выполнить очищение ауры.
4. Пока ваши руки не настолько чувствительны, чтобы почувствовать Бьосен, располагайте руки на основных позициях рук.
5. Когда вы выработаете Бьосен, осуществляйте лечение следующим образом: Сначала опустите руки (одну или обе) к телу (можно без прикосновения) и начинайте сканировать руками все тело. Задержите руки там, где чувствуете сильное Хибики или ощущение боли,

жара, холода, вибраций или онемение. Обычно это место отличается от того, где находится физический симптом. Чтобы понять ощущения требуется некоторый опыт.

7. Хибики постепенно усиливается, пока не достигнет максимума, и после этого начинает слабеть. Это - один цикл ощущений. Вы должны держать руки пока не пройдет хотя бы один цикл ощущений. Если продолжать дальше, то с каждым циклом максимум Хибики будет уменьшаться.

8. Найдите руками следующее Бьосен и повторите процедуру.

9. Заканчивайте, когда больше не останется мест с Хибики. При самолечении это обычно происходит когда ваши руки опускаются до уровня колен.

10. После завершения сеанса Рэйки рекомендуется выполнить очищение ауры.

11. Делайте Gassho и заканчивайте. Хорошо встряхните запястья. Разбудите пациента.

**Комментарии:**

Способность к ощущению Бьосен различна для каждого, но по мере практики, вы обязательно выработаете такую способность.

В Японском Обществе Рэйки Usui Reiki Ryoho Gakkaï эта техника преподается сразу, как только человек начал свой путь в Рэйки. Обычно уровень энергии человека на этом этапе равен 6 (по шкале от 6 до 1, где 1 - высшая). Когда вы освоите эту технику, ваша энергия приблизится к уровню 5.

Усуи-сэнсей классифицировал себя как имеющего уровень 2, ожидая, что один из его учеников превзойдет его. До настоящего времени, из уважения к Сэнсею, никто еще не классифицирован как имеющий уровень выше 3.

### **Рэйдзи-Хо (рэйдзю)**

«Указание духа», или – указание энергии рейки. Техника учит следовать нас нашей интуиции.

1. Примите положение сидя или стоя, закройте глаза.
2. Сложите руки перед сердцем и попросите энергию, чтобы она свободно проходила через вас.
3. Попросите об исцелении и хорошем самочувствии (вас или вашего пациента) на каждом уровне, независимо от того, что вы под этим понимаете.
4. Поднимите сложенные руки к Третьему Глазу (точка между бровями) и попросите рэйки направлять ваши руки туда, куда следует.

А теперь ждите и следите за тем, что происходит. Все может происходить по-разному в зависимости от индивидуальных возможностей по ощущениям.

Если вы, применив эту технику, не получили сразу ясного сообщения, положите обе руки на теменную чакру пациента и настройтесь на энергию его тела. Если и после этого не можете решить, где лечить, используйте технику Бьосен.

### **Дсёсин Кокю-Хо**

«Дыхательное упражнение для очищения духа». Эта техника применяется для усиления энергии.

Вдыхайте через нос, представляйте как Рэйки входит в ваше тело через теменную чакру. Втягивайте энергию вниз, в свой тандэн (место чуть ниже пупка, внутри живота). Когда вдох достигнет тандэна, не напрягаясь, задержите на несколько секунд дыхание. Сами подберите ритм, который вам больше подходит. Мысленно представьте, как вдыхаемый вами воздух, расширяясь, пронизывает все ваше тело. После этого, выдыхая через рот, представляете, как энергия выходит через кончики пальцев и чакры рук, кончики пальцев ног и чакры стоп.

При выполнении этой техники вы увеличиваете вашу энергию Рэйки и ощущаете себя «полым бамбуком» - чистым каналом энергии. Практикуя это упражнение, вы поймете, что энергия не принадлежит вам, это просто всепроникающая сила, благодаря которой, вы пульсируете жизнью.

**Противопоказания:** упражнение не следует выполнять людям с повышенным кровяным давлением и во время беременности. Если вы чувствуете дискомфорт, немедленно прекратите.

### **Кэнеку**

Кэнуоки - сухое купание или чистка. При выполнении этого упражнения вы должны выдыхать так, как будто вы чистите: когда выдыхаете, произносите "ааах" или что-то подобное. Чистка может быть как контактная (с прикосновением), так и бесконтактная (без прикосновения.)

### **Метод:**

1. Поместите плоскую ладонь правой руки около верха левого плеча, кончики пальцев - на выемке у края плеча (где ключица соединяется с плечом).
2. Проведите плоской ладонью прямую линию через грудную клетку, солнечное сплетение вниз к правому бедру.
3. Повторите эту процедуру на правой стороне, используя левую руку. Проведите плоской ладонью от плеча по прямой линии к левому бедру.
4. Снова повторите процедуру на левой стороне.
5. Поместите правую ладонь у внешнего края левого плеча (фактически у основания левой руки с внешней стороны). Пальцы касаются края плеча и направлены наружу.
6. Проведите плоской правой ладонью по внешней стороне левой руки вниз до кончиков пальцев. Левая рука при этом прямая, расслаблена сбоку.
7. Повторите эту процедуру на правой стороне, используя левую руку. Проведите по внешней стороне правой руки от плеча до кончиков пальцев.
8. Повторите процедуру на левой стороне.

Существует несколько вариантов этой техники, подробно о них и о многих других с описаниями и фотографиями вы найдете в книге «Дух Рэйки» (три автора – Любек, Петер, Ли Рэнд).

### **Дзакикири Дзока-хо**

Преобразование негативной энергии. Отсечение негативной энергии от любого предмета. Не используется на живых существах!

Использование данной техники устраняет внутри предмета (такого как кристалл) сильную негативную энергию и разрушительные вибрации. Это достигается очищением предмета энергией Рэйки и наполнением его позитивной энергией.

Метод:

1. Сделайте Gassho и вызовите ощущение Рэйки (это можно сделать, подняв руки вверх, впуская свет Рэйки).
2. Безмолвно скажите: "Я начинаю выполнять Дзакикири Дзока-хо"
3. Положите очищаемый предмет в вашу не доминирующую руку.
4. Плоской ладонью своей ведущей руки наносите резкие удары в область, расположенную на 5 см выше предмета, резко останавливая руку перед самим предметом. Во время выполнения резкого движения, удерживайте внимание в области Тандена (3 см ниже пупка). Задерживая дыхание, наносите удары во всю длину руки.



5. Повторите описанное выше движение три раза. Это значит, что вы выполните три резких удара, и это изменит вибрации в хорошую сторону.
6. Наполните предмет Рэйки для очищения и повышения его энергетики.
7. С целью устранения негативной энергии шаги 4-6 можно повторять. Делайте это столько раз, сколько считаете необходимым.
8. Когда закончите, положите предмет, сделайте Gassho. Хорошо встряхните запястья.

Комментарии:

Эта техника применима к кристаллам, амулетам и к любому предмету независимо от его размеров.

Если предмет достаточно велик, то выполняйте технику по отношению к различным его частям или визуализируйте миниатюрную версию предмета в ладони своей руки, а затем выполняйте технику как описано выше.

Больше упражнений и техник вы сможете найти в книге «Дух рэйки» - наиболее полное руководство по системе Рэйки Усуи.

### **Чистка помещений при помощи рэйки**

Рэйки может применяться для очистки помещений от негативной энергии. Необходимо встать в центр комнаты, сделать Гашо, вызвать энергию рэйки и, подняв руки ладонями от себя,

направлять ее в каждый угол комнаты, а затем поднять руки над головой в виде раскрывающейся чаши направлять рэйки по центру комнаты, представляя фонтан очищающей энергии, охватывающей всю комнату.

При направлении потоков энергии Вы мысленно или вслух просите Рэйки очистить пространство от негативной энергии и наполнить его энергией любви, добра и света. По окончании поблагодарите рэйки и себя.

## **Вторая ступень рэйки**

Для того, чтобы получить Рэйки-2 необходимо:

1. Получить настройку Рэйки-2.
2. Получить символы рэйки и уметь их применять.
3. Расширить знания по техникам применения рэйки – Энкаку Тирё, Коки-Хо, Сю Чу и Гёси-Хо.

## Символы рэйки

Существует три символа: Чо Ку Рэй, Сэй Хе Ки, Хон Ша Же Шо Нен.

Общее правило применения символов: нарисуйте символ рукой в воздухе, трижды произнесите мантру (название). Рисовать и произносить можно и мысленно.

### 1. Чо Ку Рэй

2.



Символ «усиления силы», мантра – «чо-ку-рэй»

Применяется для усиления действия потока рейки. Вместе с другими символами усиливает их действие.

Фокусирует Рэйки на конкретном месте пространства.

В японской магии Синто символ Чо Ку Рэй применяется, например, для того, чтобы превращать желаемое в действительное.

### 2. Сей Хе Ки



Символ Свободы, мантра – «сей хе Ки»

Применяется для ментального лечения, которое означает разрушение дисгармоничных шаблонов мыслей (неуместных привычек) в бессознательной и подсознательной сферах нашего Я.

Также служит защитным знаком, применяется в техниках самозащиты, эзотерической безопасности.

Символ духовного очищения от привязанностей. (Можно применять при «безответной» любви.)

Ментальное лечение – не гипноз и никак не воздействует на наше счастье в жизни. Назначение ментального лечения – направлять Рэйки непосредственно на энергетический, вибрационный уровень поведенческих шаблонов. Находясь там, Рэйки может вызвать самовосстановление человеческого существа.

Хорошо применять в сочетании с аффирмациями (положительными жизненными утверждениями).

### 3. Хон Ша Же Шо Нен



Вместе с символом Чо Ку Рэй используется для соединения с уровнями Света и Высшего Я. Используется для: лечения на расстоянии, очищения помещения, душ Рэйки, работа с местом силы, тонкое общение, передача рэйки по каналу, астральные путешествия, путешествие сквозь время, очищение кармы.

Символ для дистанционной работы вне времени и вне пространства. Один из мощнейших и сложнейших символов, применяемый как в Рейки-1 так и в

## Рейки-2.

Применяется также и для самоисцеления (карма, вход в Хроники Акаши). Если Сей Хе Ки работает на подсознание, то этот символ работает с сознанием. Актуально применять после работы с Сей Хе Ки. Изложить все аспекты символов в рамках данного руководства не представляется возможным, обязательно изучите дополнительную литературу.

## Упражнения второй ступени рэйки

### Энкаку Тирё

«Посылание лечения». Техника дистанционного лечения. Известен в Японии также как «Сасин Тирё» - «фотографическое лечение». Методов дистанционного лечения существует множество и все они направлены на одно – помочь нам (тем, кто лечит) сфокусировать свой ум.

Вы можете использовать фотографию получателя лечения, можете использовать мягкие игрушки, представляя себе вместо них пациента, и т.д.

Не рекомендуется посылать энергию человеку, который конкретно не просил вас об этом.

### Коки-Хо

Вдохните и выдохните воздух в тандэн. Задержите его там на несколько секунд и нарисуйте языком на верхнем небе символ силы.

Теперь выдыхайте, втягивая символ в ту часть тела пациента, которая подлежит лечению.

Эту технику можно использовать для работы с физическим телом, аурой и с фотографиями (дистанционное лечение). Полезно также на выдохе представлять символ силы.

(Следите за свежестью своего дыхания).

### **Сю Чу**

«Концентрированный». Упражнение для группы по концентрации Рэйки. Технику практикуют в группе или на собрании Рэйки. Все члены группы передают энергию одному из ее членов, при этом они просят о счастье и здоровье этого человека.

### **Гёси-Хо**

«Пристальный взгляд». Лечение с помощью глаз. Усуи писал, что энергия излучается из всех частей тела инициированного, но главным образом, из рук и глаз при дыхании.

Необходимо расслабить свои глаза и расфокусировать их.

Тренируйтесь на цветах.

Держите цветок в руке или положите на расстоянии полуметра от себя, на высоте глаз. Расфокусируйте глаза и начинайте смотреть на цветок так, как будто вы смотрите через него или за него. Через мгновение вы заметите, что ваше зрение становится периферическим, вы можете видеть почти на 180 градусов.

Смотрите на цветок и позвольте его образу войти в вас. Через некоторое время вы начнете осознавать очень тонкую форму дыхания, которая осуществляется с помощью глаз и которая связана с вашим обычным вдохом и выдохом.

Выполняйте ежедневно в течение 10 минут.

Лечение с помощью глаз:



В течение нескольких минут фокусируйте глаза на той части тела, которую вы собирались лечить. Когда вы смотрите на другого человекаЮ, вместо того чтобы «активно смотреть» на негоЮ дайте его образу войти в ваши глаза. Обратите внимание, как между вами и этим человеком создается круг энергии, когда вы позволяете его энергии входить в ваши глаза. Можно проецировать символы рэйки.

### **Третья ступень рэйки**

Третья ступень системы Рэйки Усуи подразделяется на две – А и В. А – степень практикующего Мастера, В – степень Мастера-Учителя.

Для того, чтобы получить Рэйки 3А, надо:

1. Знать символ Мастера Рейки Усуи, его описание, действие.
2. Получить Настройку Рэйки-3А.
3. Расширять свои знания в области техник лечения.
4. Расширить знания по анатомии человека, знать позиции рук для различных состояний.

Рэйки-3В, или уровень Мастера-Учителя, обязывает того, кто хочет носить это звание:

1. Знать об ответственности.
2. Знать стандарты обучения.
3. Знать все о системе Рейки, о символах, мантрах, владеть знаниями о чакрах, ауре, меридианах.
4. Получить настройку Рейки-3В.
5. Получить знания о том, как передаются настройки.
6. Изучить физическую анатомию человека, позицию рук для различных состояний, владеть сканированием Бьёсен.

## 7. Духовное развитие.

Настоящее руководство не имеет целью описывать техники третьей ступени Рейки. Подойдя к этому уровню практик рейки уже достаточно много приобретет и изучит литературы, в которой довольно полно и обширно описаны все техники и знания, необходимые для получения Рейки-3.

## Приложения

### Рекомендации по благоприятным направлениям

У каждого человека есть 4 благоприятные и 4 неблагоприятные направления (относительно сторон света), которые определяются по дате его рождения путем вычисления числа «Гуа».

Вычисление числа Гуа: для мужчин – возьмите свой лунный год рождения, сложите две последние цифры вместе, складывайте до получения однозначного числа, а затем вычтите из 10 это число. Пример: 1964 год рождения –  $6+4=10$   $1+0=1$   $10-1=9$  Число Гуа = 9.

Для женщин Также сложите две последние цифры года рождения, доведите их до однозначного числа и прибавьте 5. Если результат получится больше 10, то сократите опять до однозначного числа. Пример 1: год рождения 1945  $4+5=9$   $9+5=14$   $1+4=5$ , число Гуа = 5.

Пример 2: 1982  $8+2 = 10$   $1+ 0=1$   $1+5=6$ , число Гуа = 6.

Восточная группа - это люди с числом ГУА 1, 3, 4 и 9. Благоприятные направления - север, восток, юго-восток и юг.

Западная группа - это люди с числом ГУА 2, 5, 6, 7 и 8. Благоприятные направления - северо-восток, юго-запад, северо-запад и запад.

Медитировать и заниматься рейки лучше всего сидя лицом в направлении благоприятном для вас.

Желательно, чтобы вход в дом был ориентирован в благоприятном для вас направлении.

Если вы живете в семье, то найдите компромиссный вариант.

Располагайте в благоприятных для вас секторах дома гостиную, спальню, кабинет, кухню. В неблагоприятных - хозяйственные помещения, туалет, ванную.

Рабочее место ориентируйте так, чтобы сидеть лицом в благоприятном направлении. Если это касается офиса, где невозможно изменить положение рабочего стола, то просто почаще поворачивайте свой стул и сидите так, как для вас благоприятно.

Аналогично - с местом для сна и отдыха.

Поддерживайте чистоту и порядок в "вашем" секторе. Активизируйте его с помощью зеркал, светильников, кристаллов, живых цветов (в зависимости, от того, какому направлению эта зона соответствует. Напр. Юг: используйте желтый цвет, свечи, электрические лампочки и даже растения с острыми листьями, что допустимо только в данном случае).

Направления, приносящие удачу в соответствии с числом ГУА:

Число гуа	Шень-ци	Тянь-юй	Нэн-жэнь	Фу вэй
	Богатство	Здоровье	Любовь	Духовный рост
1	Юго-восток	Восток	Юг	Север
2	Северо-восток	Запад	Северо-запад	Юго-запад
3	Юг	Север	Юго-восток	Восток
4	Север	Юг	Восток	Юго-восток
5	Северо-восток	Запад	Северо-запад	Юго-запад

(мужчины)

5	Юго-запад	Северо-запад	Запад	Северо-восток
(женщины)				
6	Запад	Северо-восток	Юго-запад	Северо-запад
7	Северо-запад	Юго-запад	Северо-восток	Запад
8	Юго-запад	Северо-запад	Запад	Северо-восток
9	Восток	Юго-восток	Север	Юг

Подробно о числе Гуа, о направлениях удачи и неудачи вы можете изучить в учении фэн шуй Восьми Дворцов.

### **Современная философия питания**

1. Помните, что пища является не только поставщиком энергии, но и обладает лечебными свойствами. Питайтесь осознанно.
2. Постепенно исключайте из рациона белый сахар и отбеленные крупы (включая муку). В природе эти продукты не являются белыми! Заменяйте их теми сортами, которые как можно меньше обработаны: белый сахар заменяйте медом или кленовым сиропом, вместо столовой соли используйте морскую соль и измельченные морские водоросли.
3. Заправляйте салаты не майонезом, а комбинацией из оливкового масла, лимона и свежей зелени таких трав, как базилик, тимьян, орегано.

4. Пейте как можно больше простой негазированной воды. Никогда не допускайте чувства жажды. Она возникает тогда, когда процессом обезвоживания организм охвачен уже на 80%. На каждые 450 г массы тела должно приходиться не менее 14 г воды для нормального функционирования организма. Обязательно каждое утро начинайте со стакана воды.
5. Завтрак — самый важный прием пищи, который должен обеспечить около ¼ калорийности вашего дневного рациона. Лишенный завтрака организм испытывает стресс и начинает использовать энергию, полученную во время обеда и ужина, для создания жировых запасов. Не пропускайте завтрак!
6. Помните: есть надо тогда, когда чувство голода еще не подступило. Только в этом случае вы можете есть не торопясь, наслаждаясь вкусом пищи. Именно в таком режиме мозг четко перерабатывает информацию о степени насыщения.
7. Включайте в свой пищевой рацион пряности и пряные овощи, обладающие свойством сжигать жир: петрушку, укроп, мяту, чеснок, лавровый лист, чабрец и шалфей, корицу, гвоздику. Таким свойством обладает также и сок лимона, грейпфрута, сельдерея.
8. Если вы жарите пищу, то используйте воду вместо масла. При жарке образуются свободные радикалы (способствующие старению организма). Добавляйте масло в конце тушения или к готовому продукту. Всегда используйте масла холодного отжима и не останавливайтесь только на каком-либо одном виде: попробуйте льняное масло, масло тыквенных семечек, кунжутное масло.

9. Старайтесь есть 4 — 6 раз в день и в определенное время. Не пропускайте ни одного приема пищи. А вот вечером дайте возможность своему организму отдохнуть. Процесс пищеварения — это тоже работа.

10. Навсегда откажитесь от следующих милых сердцу привычек:

- есть от нечего делать, чтобы убить время;
- есть во время просмотра телепередач, фильмов и т.д.;
- есть все, что лежит у вас на тарелке;
- подъедать остатки с тарелок домашних;
- готовить к трапезе много блюд и «пробовать» каждое;
- заедать каждую трапезу десертом или хлебом.

Двигайтесь как можно больше! Быть ленивым — это скучно! Выбирайте общение с позитивными людьми. Делитесь новоприобретенными знаниями со всеми, кого любите. Берегите и поддерживайте свое здоровье!

Наконец, если вы точно решили худеть, то надо это делать с удовольствием. Вы должны выработать для себя такую концепцию жизни, новую идеологию, согласно которой все, чтобы вы не делали, идет вам только во благо.

<http://margaritakoroleva.ru/philosophy/index.shtml>



### **Рекомендации по питанию для женщин**

Работа женского организма отличается цикличностью обусловленной менструальным циклом. В связи с этим подход к питанию и диете женщины должен ориентироваться на фазы менструального цикла. Хорошо так же подключить к этому фазы Луны, которая также сильно влияет на работу организма. Например, на растущей Луне хорошо проводить очистительные процедуры. А на убывающей Луне такие процедуры мало эффективны, потому что организм входит в фазу накопления. Таким образом, на убывающей Луне лучше стараться воздерживаться от чрезмерного употребления пищи и жидкостей.

**Первая фаза – катаболическая.** Идеальное время для начала программы снижения массы тела. В этот период организм становится очень щедрым, он легко расстается с накопленными лишними килограммами. Фаза эта начинается с третьего дня от начала месячных и длится около десяти дней. В организме женщины в этот период наблюдается низкий уровень гормонов. Это самые благоприятные дни для начала любой разгрузочной программы. Во-первых, обменные процессы протекают более интенсивно, поэтому эффект от реализуемой программы будет гораздо более впечатляющим, так как процесс окисления жира в подкожно-жировой клетчатке идет достаточно быстро, да и вода не задерживается, а накопленная, - легко покидает организм. Все это обусловлено низким уровнем прогестерона. Во-вторых, женщина в этот период очень хорошо себя чувствует, настроение ее позитивное, так как начинает постепенно нарастать уровень эстрогенов, которые будут стимулировать окислительные процессы в жировой ткани.

Катаболическая фаза длится около десяти дней, она идеальна для любой разгрузочной программы в сочетании с физическими нагрузками.

Именно в этот период максимум усилий можно приложить и в фитнес-зале, чтобы уменьшить объемы жира в проблемных зонах замечательной женской фигуры. Упражнения надо выполнять с нагрузкой, при которой частота сердечных сокращений, в зависимости от возраста, будет в пределах 120–150 ударов в минуту. Именно при таком режиме подкожно-жировая клетчатка получает больше кислорода и «тает» буквально на глазах.

**Вторая фаза – анаболическая.** Она называется так не только потому, что организм жадно начинает набирать массу тела за счет накопления «стратегического запаса» и задержки жидкости, но и потому, что повышается аппетит. В этот период в организме женщины идет подготовка к возможно предстоящей беременности, что сопровождается снижением уровня эстрогенов и повышением уровня прогестерона, а это дает шанс набрать лишние килограммы за счет излишнего поглощения любимых продуктов. Поэтому важно быть особенно внимательной в выборе продуктов питания, а разгрузочные дни в этот период я предпочитаю делать на основе продуктов, которые будут выводить лишнюю жидкость из организма, да и стимулировать работу кишечника (рис, свежие зеленые овощи, ягоды). Если женщине необходимо укрепить мышцы и даже набрать немного мышечной массы, – этот период идеальный для тренажерной нагрузки или работы с отягощениями. Главное, после тренировки не забыть использовать в пищевом рационе продукты с полноценным белком

---

(творог, рыба, мясо), так как аминокислоты, из которых состоят белки этих продуктов, будут строительными «кирпичиками» для увеличения и укрепления мышечных элементов.

С целью коррекции фигуры и изменения соотношения тканей жир/мышцы в анаболической фазе в первую половину каждого занятия выполнять физические нагрузки необходимо (в зависимости от возраста) при частоте сердечных сокращений на уровне 120–150 ударов в минуту. Нагрузка (шейпинг, аэробика, индивидуальные занятия с тренером на отдельные группы мышц) при этом должна приходиться на проблемные области для уменьшения объемов жировой ткани в них. Во второй же половине занятия физические упражнения лучше выполнять на тренажерах с целью увеличения и укрепления мышечной массы в тех же областях. Частота сердечных сокращений при этом должна превышать 150 ударов в минуту. Оптимальный режим тренировок составляет четыре занятия в неделю по полтора – два часа. Либо по схеме: два занятия катаболических в неделю, а следующие два занятия – анаболические.

**Незадолго до наступления месячных** (за 3–7 дней до начала цикла) у некоторых женщин наблюдается состояние, получившее название предменструальный синдром. В этот период уровень прогестерона резко снижается, что клинически сопровождается раздражительностью, изменением физических упражнений следует выполнять средней интенсивности по программе второй фазы цикла. Главное, чтобы они выполнялись с удовольствием. настроения без видимых причин. Кроме того, увеличиваются и болят молочные железы, вздувается живот, в организме задерживается жидкость, плохо работает

кишечник. В этот период следует применять успокаивающие составы и сборы (валериана, мята, пустырник, мелисса), продукты, стимулирующие работу кишечника (сырая свекла или "салат-щетка" для кишечника, чернослив, киви со шкуркой), а также диеты, направленные на выведение лишней жидкости, например рисовая, или диеты, содержащие в составе грейпфрут.

Таким образом, учитывая физиологическую цикличность женского организма, при проведении комплексной программы снижения избыточной массы тела, можно добиться значительно лучших результатов.

[http://margaritakoroleva.ru/philosophy/special\\_diet/86.shtml](http://margaritakoroleva.ru/philosophy/special_diet/86.shtml)

#### **Рекомендации по питанию для мужчин**

1. Общая калорийность пищи суточного рациона должна быть не более 1700 ккал.
2. Ограничьте в рационе поваренную соль до 5-8 г.
3. Уменьшите потребление продуктов, богатых холестерином, до 300 и менее мг в сутки.
4. Достаточно потребляйте белка (80-90 г в сутки или 12-14% от общей калорийности суточного рациона). Количество в суточном рационе животных и растительных белков должно быть приблизительно равным. Так что без любимого вами мяса не обойтись, только оно должно быть нежирным и несоленым, есть же его надо не с картошкой и макаронами, а с овощами. И все же предпочтение старайтесь отдавать рыбе.

5. Увеличьте содержание в пищевом рационе пищевых волокон до 30-50 г в сутки и продуктов, богатых клетчаткой. Это поможет снизить вероятность опухолей и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также атеросклероза, ускорит прохождение шлаков по кишечнику. Для профилактики рака огромную роль играют как обыкновенная, так и цветная, брюссельская капуста, а также брокколи.
6. Употребляйте  $\omega$ -3-кислоты в составе оливкового или рапсового масла или пищевых добавок (БАДов). Уменьшите употребление подсолнечного масла, а от сливочного откажитесь вообще. В недельном рационе обязательно должно быть два «рыбных» дня.
7. Достаточно потребляйте витаминов и минералов, особенно в естественном виде, а при недостатке их - в виде витаминно-минеральных комплексов.
8. Ограничьте потребление алкоголя.
9. Пейте простую негазированную воду до 2-2,5 литров в сутки, лишь 0,5 литра из этого количества можно заменить натуральным кофе или зеленым чаем.
10. Обязательно бросьте курить, ведь никотин не только способствует развитию рака легкого, но и подвергает постепенному разрушению всю сердечно-сосудистую систему.
11. Обязательно сочетайте правильное питание с умеренными физическими нагрузками. Найдите время для увлекательного досуга и жизнь вокруг вас изменится. А, может быть, с этого и надо начать и тогда изменение внешнего вида и состояния здоровья будет для вас дополнительной мотивацией к переходу на правильное рациональное питание. Верьте в свои силы и у вас все получится. [http://margaritakoroleva.ru/philosophy/special\\_diet/82.shtml](http://margaritakoroleva.ru/philosophy/special_diet/82.shtml)

### **Список литературы**

Ниже приведен необходимый минимум литературы, который следует изучить для достижения хорошего понимания рэйки и быть хорошим практиком.

1. Дух Рэйки, Полное руководство по системе Рэйки, Ф.А. Петер, В.Любек, В. Ли Рэнд, ISBN 5-9550-0182-4
2. Основы Рэйки, Дайана Стайн, ISBN 966-7319-28-8
3. Рэйки, Багински и Шарамон
4. Рэйки. Энергия жизни, под общ. Ред. В.И. Бородкина, кандидата психологических наук, ректора Института проблем человека и народной медицины. Изд. «Вида-Н», Минск, 2003г ISBN 985-6327-45-8
5. Анатомия человека
6. Энергетические меридианы и акупунктурные точки
7. Жикаренцев Владимир
8. Луиза Хей. Исцели свое тело
9. Небесная 911, Р. Стоун
10. Фэн-шуй, Рекомендации по фен-шуй квартиры (или других техник гармонизации пространства)