

РЭЙКИ: ПУТЬ МАСТЕРСТВА

Все целительские системы мира работают с так называемой "жизненной энергией". Рэйки - это система, которая дает возможность беспрепятственно получать и передавать Вселенскую энергию всем живым существам, не прилагая к этому особых усилий и не растрачивая при этом своей собственной энергии. Именно об этом я беседую с Натальей Балановской, Учителем Рэйки, руководителем Школы Усуи Рэйки Риохо японской традиции в рамках международного общества "Усуи Рэйки Риохо интернешнл".

- В чем суть Рэйки?

Рэйки основана на древних восточных учениях, таких как: Дао, дзэн, эзотерический буддизм и синтоизм. Этот метод учит человека осознанному и радостному проживанию каждого момента своей жизни, творческой самореализации, личностному росту, искусству быть здоровым и дарить это счастье людям.

Система Рэйки вышла из Японии, обошла вокруг мира через западные страны и, в несколько измененном

виде, вернулась опять на родину. Японцы, которые не знали ее в Японии, сказали, что это не могло быть создано в их стране, что это западная вещь - слишком много логики и расчета, что такого нет на Востоке. На самом деле, в системе Усуи нет ни догм, ни схем, ни сроков. Рэйки Японии - это интуитивная система. Она направлена на развитие внутреннего видения человека, его интуиции. Ведь кроме как головой, мы можем думать еще и сердцем, и животом. "Интуитивный" ум находится в животе, связан с энергией "ки". Когда мы отключаем головной "обезьяний" ум, который все время скачет и не дает нам покоя, и переносим внимание в низ живота, то мы освобождаем нашу интуицию. При лечении мы полностью доверяем рукам, потому что руки наши сами знают, куда им идти. Они безошибочно определяют место, которое просит о помощи. На нашем теле, на чужом теле - не важно.

- Это, получается, диагностика?

Скорее, нет. Диагноз, как таковой, не ставится, только определяется больное место. Хотя опытные люди могут отличить особенности - застарелый или острый процесс, опухоль, воспаление. Все это руки чувствуют. Здесь важна не диагностика, а чувствование тех мест, через которые мы можем общаться с телом человека и помочь ему исцелиться.

- Как происходит исцеление?

Скорее, помимо передачи энергии, здесь идет невербальный обмен опытом. Человек, который умеет работать с энергетическими силами внутри себя, делает другого человека доступным этим знаниям и этим жизненным силам. Человек, который болеет - слаб. Он закрыт для энергии Вселенной и не умеет ею пользоваться. Сейчас это очень распространено, но

сам образ жизни современного человека к этому приводит. Деревенские люди близки к земле и живут в соответствии с законами природы. Но в городах - иная жизнь. Здесь люди живут в условиях постоянного стресса, они закрыты и поэтому нуждаются в помощи.

- Рэйки - это философская практика или целительская?

Восточные практики нельзя нарезать на кусочки и определить - эта практика философская, эта - духовная, а эта - целительская. Даже элементарная рефлексотерапия, которая используется на Западе популярностью - иглоукалывание, например, - это только маленький кусочек восточной практики! Если вы будете практиковать иглоукалывание где-нибудь в Китае, это будет совершенно иной ритуал, совершенно иная работа, совершенно иные результаты. На Западе используют только прикладную часть. Восточные практики - очень разносторонни. Это и философия, и психология, и целительство, но, прежде всего, - образ жизни. Тот кусочек системы Рэйки, который до сих пор изучался на Западе, был только практической, прикладной ее частью. Я могу накладывать руки на другого человека, и он будет получать облегчение. Это действительно так. Но это не есть цель системы Рэйки, это - "побочный продукт", лишь одна из возможностей. Да, мы имеем много возможностей и знаем много приемов. Но основа в том, что Рэйки - это, все-таки, путь личного мастерства, путь духовного совершенствования самого человека.

- Использование исключительно целительской части Рэйки - это полезно или вредно?

Вреда нет никакого. Абсолютно. Только большая польза. Основатель системы Рэйки, Микао Усуи, объяснял, что это метод естественного исцеления. Есть обращение к естественным внутренним силам организма. Человек - существо очень сложное, и силы самоисцеления, регенерации, которые сокрыты в нем - очень мощны. Научившись обращаться к ним, человек

может поправить свое здоровье, а дальше - и свою судьбу.

- Выходит, что мастер, прежде всего, должен уметь работать с собственными энергетическими потоками?

Система Рэйки многоступенчатая, как и все древние системы. И первая ступень обучения искусству Рэйки учит человека работать внутри себя, знакомит человека с самим собой. Эта ступень называется "седэн" - погружение, вхождение в себя самого. Познав те процессы, которые происходят в нас, как на физическом и энергетическом уровне, так и на психоэмоциональном - что такое боль? почему я обижаюсь? - человек на новом уровне начинает общаться с другими людьми, с окружающим миром. Такой человек не может даже неосознанно причинить боль другому человеку.

- А чем занимаются на второй ступени?

Вторая ступень называется "окудэн" - это погружение в саму систему знаний и выход за пределы физического тела, работа на психоэмоциональном уровне и с пространством вокруг нас. Это более осознанная работа с другими людьми. Если на первом уровне мы можем помочь другому человеку, просто касаясь его, просто передавая ему энергию, то на втором уровне эта работа более глубокая, более осознанная. Человек приобретает достаточно серьезный опыт, становится более сильным, более мудрым и получает некоторые ключи, необходимые для дальнейшей практики. Это новые приемы работы с энергией, а также работа с символами. Однако, Рэйки - система, ориентированная, прежде всего, на себя самого. Несмотря на то, что есть большой арсенал средств для помощи другим людям. Это практика личного мастерства и призвана облегчить человеку жизнь, открыть его творческие способности, вывести его в состояние здоровья и счастья, которое он может поддерживать сам. Это здоровье - как физическое, так и психоэмоциональное.

- Сколько всего ступеней в Рэйки?

Условно можно сказать - три ступени, дающие человеку весь арсенал средств этой системы, необходимый для достижения ее основной цели. Цель определяется как "ансинрицумэй" - "обретение полного покоя и глубокого осознания своей миссии на земле". Иногда ошибочно считают, что Рэйки - это метод лечения других людей на

ложением рук. Другие говорят, что Рэйки - путь к просветлению. Но это просто крайности. В Рэйки обретенное просветление не есть самоцель. Гораздо важнее здесь состояние самадхи - состояние покоя. Микао Усуи это состояние обозначает как "спокойное сердце", а на Востоке сердце и дух - это одно и то же. Пребывание в этом состоянии и есть самое важное. Четвертый уровень - ступень мастера, передающего эти знания другим людям.

- Получается, что ступени Рэйки отличаются, прежде всего, содержанием самого ученика?

Ступени Рэйки подобны вдоху и выдоху. На первой ступени - первый вдох, "вобрать в себя". Это изучение себя, обучение пользованию внутренней энергией - энергией, называемой "ки" в Японии, "ци" в Китае или "жи" у нас на Руси. На самом деле, практика-то наша. Поэтому, вдохнув, мы можем выдохнуть на второй ступени, делаясь опытом с другими людьми. Третья ступень - это тоже вдох, только более глубокий и осознанный. Это "синпидэн", таинство, где человек открывает Вселенную в себе. Иными словами, происходит открытие "царствия Божьего" внутри нас. Именно об этом говорил Иисус Христос, об этом моменте слияния внутренней и внешней Вселенной. На третьей ступени человек входит в состояние единения со всем и сопричастности ко всему. Только исцеляя себя, мы можем исцелить Землю! Человек понимает, что он - это не только то, что он есть или говорит, но и те вибрации, которые он испускает в мир. И эти вибрации либо разрушают Вселенную, либо создают ее. Сейчас человек на планете - разрушитель. А такие древние практики, как Рэйки, дают возможность вернуться к состоянию созидания. Чем глубже и осознаннее вдох на третьей ступени, тем мощнее происходит впоследствии выдох мастера, дающего эти сакральные знания другим людям.

- Вы назвали японскую практику Рэйки нашей, русской?

Россия - восточная страна, отсюда и мировоззрение. "Жи" - это и есть "жизненная сила". "Жи-вот" - это нижний "дань-тянь", как говорят в даосизме. Это то место, где живет жизненная сила. У знаний, которые существуют у всех народов на земле, практически, нет различий. Недаром же существует библейская легенда, о том, что некогда существовал единый язык, единые знания. А люди оказались разрознены только после разрушения Вавилонской башни. Общие приемы, общее мировоззрение - все это мы можем проследить во всех религиях, во всех духовных школах. В Рэйки мы используем четыре символа на четыре стороны, в христианстве это четыре апостола, в буддизме - четыре князя, в даосизме - охранные животные. И таких примеров - тысячи.

беседовала
Ольга Шотландия,
olga@zen.ru

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Слово "Рэйки" означает "духовная энергия Вселенной".

Я хочу, чтоб сердце мое
Было так же чисто
И безгранично,
Как великое небо
И весеннее поле.

Император Мейдзи

Картинка, которую вы видите на этой странице - вовсе не бессмысленный набор черточек и закорючек. Это стереограмма. Рассматривая ее определенным образом, вы сможете увидеть объемное изображение.

Все люди - ну, почти все - имеют два глаза. Глаза находятся на некотором расстоянии друг от друга, и поэтому картинка, воспринимаемая каждым из них несколько отличается. Это легко проверить, закрывая поочередно то один, то другой глаз. Мозг сопоставляет обе картинки, и делает свои мудреные выводы. Именно поэтому человек может оценить расстояние между предметами и видит их объемными. Ради эксперимента попробуйте смотреть только одним гла-

зом, и вы заметите некоторые нарушения ориентировки в пространстве.

Стереограмма состоит из специальным образом расположенных фрагментов, которые чуть-чуть различаются. Мозг привычно ищет схожие по цвету и форме фрагменты и... находит их на картинке. Происходит сопоставление и перед вашими глазами вместо плоского листа появляется стереоизображение. Мозг обманут, а вы больше не барахтаетесь на плоскости, но парите в пространстве.

А теперь о том, как смотреть.

Метод первый. Коснитесь картинку кончиком носа и расфокусируйте глаза. Смотрите как бы "за картинку". Старайтесь для начала не бежать глазами и не

НАДУРИ СВОИ МОЗГИ



моргать и не смеяться. Теперь медленно отодвигайте картинку, сохраняя фокусировку глаз. Некоторые детали будут удаляться, а некоторые приближаться. В конце концов проступит стереоизображение. Редко кому удается получить трехмерную картинку сразу. Чаще всего приходится доводить до конца упорно тренироваться. Но чем дальше, тем легче.

Метод второй. Обучаться этому методу немного сложнее. Смотреть на картинку можно с любого расстояния, но начинать лучше с расстояния не более полуметра. Чуть сведя глаза, представляем, что некоторые точки более углублены, чем другие. В отличие от первого метода, в этом случае происходит фокусировка глаз перед картинкой, а

не за ней. Из-за этого, те изображения, что выступали из общего фона при первом методе, оказываются продавленными при втором, и наоборот.

Если у вас не получается увидеть трехмерное изображение сразу - не огорчайтесь! Рано или поздно этот навык приобретают все. Усиленно упорно тренироваться, с лихвой окупая удовольствие. Тем, чья работа связана с нагрузкой на глаза, будет полезно посвящать стереокартинкам пару-тройку минут в перерыве - глаза после них как новенькие, проверено! Просмотр стереоизображений - эффективнейший, и более того, интереснейший способ расслабления глаз.

Ольга Шотландия