

Система естественного исцеления Усуи
Школа Усуи Рэйки Риохо

Лия Соколова

РЭЙКИ РИОХО

- Погружение (*II ступень*)
- Таинство (*III ступень*)
- Рэйки Риохо и самопознание

2-е издание

Москва



Амрита-Русь
2011

УДК 615.85
ББК 53.59я9
С59

Соколова Лия

С59 **Рэйки Риохо.** Погружение (II ступень). Таинство (III ступень). Рэйки Риохо и самопознание / Л.В. Соколова. — 2-е изд. — М. : Амрита, 2011. — 160 с.

ISBN 978-5-413-00300-8

Эта книга является посвящением во вторую и третью ступени Рэйки — Окудэн и Синпидэн, что означает «погружение» и «таинство». Уже сами названия позволяют читателям еще глубже войти в себя и дают для этого более совершенные инструменты. Эти техники как бы подводят итог всем умениям, поскольку здесь требуется более глубокое погружение в область интуитивного центра, откуда энергия движет руками и не контролируется умом. А достичь этого состояния можно, освоив все базовые техники Рэйки Риохо.

Книга предназначена для всех, кто идет по пути самопознания, самоисследования и обретения осознанного и целостного взгляда на мир.

УДК 615.85
ББК 53.59я9

ISBN 978-5-413-00300-8

© Соколова Л.В., 2010
© Оформление.
ООО «Амрита», 2011



От редакции

Новая книга Учителя Рэйки Л.В. Соколовой является переработанным и дополненным изданием ее первых двух книг «Рэйки. От истока к истоку». Эта книга позволит Вам еще глубже войти в себя и даст для этого более сильные и искусные инструменты. Эта мысль красной нитью проходит через всю книгу: посредством самонаблюдения и использования энергии Рэйки найти путь к Высшему «Я».

Такое направление в саморазвитии пришлось по душе многим читателям предыдущих двух книг. Отзывы приходили из разных городов России и зарубежья:

«...Читал я эти книги с упоением. Написаны они легко и свободно. Все практики и медитации даются с интересными комментариями, примерами из жизни, отчего книга ощущается живой. Во время чтения чувствуется духовная связь с автором, ее забота о читателях, ответственность. А это здорово, немногие к этому стремятся».

Владимир К. (г. Иркутск)

«Хочу поблагодарить за книгу «Рэйки. От истока к истоку». Понравилась медитативные техники, само изложение материала. Даже мысленное обращение к книге вводит меня в особое состояние, которое я давно не испытывал...»

Асватур С. (г. Ростов-на-Дону)

И вот теперь перед вами — новое издание, которое предлагает продолжить поиски себя.



Reiki

靈
巫
氣



СОДЕРЖАНИЕ

ОКУДЭН. ПОГРУЖЕНИЕ (II ступень)	8
Усуи Титэ.....	8
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ОКУДЭН.....	10
Хатсурэй-хо. Воссоединение с энергией Рэйки	10
Хадо мэйсo-хо. Целительная техника самоочищения ...	12
Хезо тирё-хо. Техника исцеления пупка.....	13
Хансин тирё. Техника очищения крови.....	14
Символы Рэйки.....	15
Использование символов в повседневной жизни.....	28
Техника исцеления дыханием и взглядом.....	33
Исцеление причин	35
Аффирмации. Осознанное намерение	36
Как исполнить свои желания	37
Результаты ожидаемые и неожиданные	42
ПУТЬ К СЕБЕ	44
СИНПИДЭН. ТАИНСТВО (III ступень)	47
Энергетические техники Синпидэн.....	49
Медитация Рэйки.....	49
Упражнение с визуализацией солнца	50
Секизуи дзока ибуки-хо.....	51
Общий сеанс Рэйки	52
Вознаграждение в Рэйки	54
СИНПИДЭН. УРОВЕНЬ УЧИТЕЛЯ	57
Что происходит в Хрустальной палате?	59
Медитация для расширения сознания и очищения	61
Медитация «Огненная роза».	
Раскрытие сердечного центра.....	67
РЭЙКИ РИОХО И САМОПОЗНАНИЕ	68
Все начинается с тела	68
Жить нужно здесь, но Оттуда.....	70
Пробуждение души	71
Что есть сознание?	73
Поговори со мною, тело.....	75
Учитесь наблюдать	82



Практика самонаблюдения	83
Вспоминание. Наблюдение. Очищение	85
Случаи из практики	87
Дом моей души	98
Концентрация. Упражнения.....	100
Энергия воздуха	100
Промывка энергией деревьев.....	100
Живой камень	102
Цветок Жизни	103
Сознательное тело.....	112
1. Пропевание «Ом».....	112
2. Випассана	113
3. Концентрация в тандэне.....	114
4. Круговое наблюдение.....	116
5. Энергетическое упражнение «Звезда» (Интерпретация техники, предложенной психотерапевтом Эрнестом Цветковым).....	117
6. Разум сердца	121
Медитация «Разум сердца».....	124
Начинаем медитацию	125
Упражнения для активизации сердечного центра и исцеления энергией любви	128
Исцеление любовью.....	135
Направленная визуализация.....	136
Ultra-3D на озере	136
Правила подготовки к визуализации.....	142
Исцеление взаимоотношений	143
Освобождение от психологических блоков.....	145
Союз с иммунитетом	146
Исцеляющее зеркало	148
Медитация целостности	150
Упражнение для тренировки внутреннего видения	151
Медитативное рисование	152
ОСТАНОВИТЬСЯ, ОГЛЯНУТЬСЯ.....	155
Заключение	155
Использованная литература	156



ОКУДЭН. ПОГРУЖЕНИЕ (II ступень)

Вторая ступень *Рэйки Риохо* уже в самом названии — Погружение — позволяет нам ещё глубже войти в себя и дает для этого более сильные и искусные инструменты.

Обычно ученик считается готовым принять уровень Окудэн, если он в совершенстве освоил техники и приемы Первой ступени, в особенности, Рэйдзи-хо. Эта техника как бы подводит итог всем твоим умениям. Потому что здесь требуется глубокое погружение в область интуитивного центра, откуда энергия движет твоими руками и не контролируется умом. А достичь этого состояния можно лишь освоив все базовые техники *Рэйки Риохо*. Вот почему семинар Второй ступени обычно начинается с краткого обзора дыхательных и энергетических техник Сёдэн: метод Ки, Дзёсин кокю-хо, Гассё, Рэйдзи-хо. Затем проводится первая инициация, и мы приступаем к изучению новых энергетических техник и целительских приемов.

Усуи Титэ

(Лечение прикосновением руками)

Учение Усуи относится к личному мастерству и самоисцелению.
Нет большего мастера в жизни человека, чем он сам.

Школа Усуи *Рэйки Риохо* японской традиции представляет истинные знания Системы естественного исцеления Микао Усуи. Это многоуровневая Система обучения. Она дает возможность как самоисцеления, так и помощи другим людям и всему живому.

Арсенал средств Системы Усуи состоит из дыхательных, энергетических, медитативных техник и целитель-



ных приемов. Высшее достижение Системы Усуи — это техника Рэйдзу: настройка и активизация энергетических каналов человека и передача силы универсальной энергии Жизни. Различного вида Рэйдзу производятся при переходе от одной ступени обучения к другой, а также на каждой встрече с учителем Рэйки. Данные знания до недавнего времени были не известны на Западе.

Первый уровень (Сёдэн) использует Рэйдзу (настройку) для передачи силы и энергии. Затем человек работает с той проблемой, которая у него есть на данный момент. Он практикует пять принципов, дыхательные упражнения и техники целительства. Акцент делается на *самолечение*, а не на работу с другими людьми.

Второй уровень (Окудэн) использует Рэйдзу для усиления каналов, дает дополнительные энергетические и целительские техники и дополнительные медитации. Использует символы для усиления фокусировки энергии и передачи ее на расстоянии, что является глубокой духовной дисциплиной. Позволяет практиковать *лечение других людей* с помощью символов и дополнительных целительских приемов.

Высший уровень (Синпидэн) дает возможность использовать Рэйдзу для активизации энергетических каналов других людей. Дает дополнительные медитативные техники. Приводит к возможности достижения саттори — полного покоя ума и просветления.

Продвижение по уровням происходит в соответствии со способностями учеников и их нуждами.

Целительство является только частью Учения. Наиболее важная цель — найти индивидуальный духовный путь, следовать ему и достичь в конечном итоге саттори.

Главная задача Учения Усуи — не исцеление других, но исцеление прежде всего себя самого.

Эти уровни *Рэйки Риохо* соответствуют основным целям древних даосских практик:

- исцелять и любить самого себя, достичь целостности собственного существа и развить в сердце сострадание;
- исцелять и любить ближнего, дарить ему силу и энергию;
- постичь изначальный исток жизни и отыскать его в себе, достигнув полного покоя ума и осознания своего предназначения;

Освоение всех трех уровней *Рэйки Риохо* приводит человека к пониманию *подчинения природе, жизни, полному слиянию с Великим существованием*. Дыхательные и энергетические упражнения питают тело и ум Ки земли и неба, а принципы *Рэйки Риохо* учат гармонизации эмоций и духа. «Мы с благодарностью живем, согласно принципам Рэйки... Необходимо следовать этим принципам, возвышать наш дух и тело с помощью практики», — так говорил Микао Усуи.

Уравновешенные эмоции, ежедневная учеба через работу в повседневной жизни, состояние благодарности и доброе отношение к другим людям, осознание ценности собственного бытия и забота о себе — всё это в конечном итоге приводит человека к высшему магическому искусству: быть самим собой, гармоничным единством тела, души и духа.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ОКУДЭН

Хатсурэй-хо.

Воссоединение с энергией *Рэйки*

Выполняется сидя на стуле с прямой спиной (или стоя).

Глубоко вдохните, с выдохом ха-а отпустите все мысли и беспокойство, сфокусируйте внимание внизу живота, в тандэне. Затем произведите Кэнёку, заземлитесь, дыхание Ки.

