

По такъв начин „да се самопосветиш“, подминавайки непосредствения контакт с учителя, не е възможно нито в Рейки, нито в друга духовна система.

Освен това системата Рейки далеч не се ограничава само с полагане на ръцете, както е прието да се счита на Запад. Така че простото заучаване на позициите на ръцете и усещането на енергията в дланите още не говори за принадлежността на човека към системата на Усуи. Съществуват множество прийоми за предаване на енергия и целителски методи, използващи полагането на ръцете. Всички те имат свои названия и нямат никакво отношение към Рейки. Ние не наричаме всички транспортни средства „трамвай“ само защото се движат и превозват хората.



Микао Усуи разказва за своята система

Искам да предложа на вашето внимание интервю с д-р Усуи, в което той сам говори за Рейки. Точната дата на тази беседа, както и името на човека, интервюиращ Микао Усуи, не са известни, но може с увереност да се твърди, че този разговор се е състоял след 1922 г. Текстът на беседата е записан на старояпонски, преводът на английски е направен от Арджана Петер и от неговата жена Четна. Те ми изпратиха този превод с малки коментари в скоби, облекчаващи разбирането на текста. И така, пред вас е направеният от мен еквивалент на това уникално интервю:

Въпрос: Какво представлява Усуи Шики Риохо?

Отговор: С благодарност живеем в съгласие с принципите (принципите на Рейки), описани от императора Мейджи V. За да се постигне верният (духовният) път от човечеството, ние сме длъжни да живеем в съгласие с тези принципи. Това означава, че сме длъжни да се учим да възвисяваме нашия дух и тяло с помощта на практиката. Ние започваме с изцеление на духа и в резултат на това изцеляваме тялото. Когато нашият разум открие себе си по изцеляващия път на честността и сериозността, тялото се изцелява от само себе си. По такъв начин нашият разум и тяло са единни и ние изживяваме живота си в

покой и радост. Ние изцеляваме себе си и болестите на другите, увеличаваме нашето собствено щастие, както и благополучието на другите хора.

Това е и целта на Усуи Шики Риохо.

Въпрос: Явява ли се в същото време Усуи Шики Риохо и хипнотерапия, киаи дзутсу (концентрация на ки в ко-рема и боен вик) или шинко риохо (религиозна терапия) и т.н.? Дали това е сходна форма на терапия под друго название?

Отговор: Не. Това не прилича на никоя от изброените форми на лечение.

В резултат на много години упорити тренировки аз открий някаква духовна тайна.

Това (Рейки) е метод за освобождение на тялото и духа.

Въпрос: Явява ли се това (Рейки) шинрей риохо (физически, духовен метод за целителство)?

Отговор: Наистина ние можем да наречем това шинрей риохо. Обаче възможно е да го наречем също физическа терапия, доколкото енергията и светлината се излъчват от всички части на тялото на лекувания човек.

Основно енергията и светлината се излъчват от очите, от устните и от ръцете на целителя. В същото време лекуваният или фиксира очите си за 2–3 минути върху болните части на тялото, или ги подухва, или нежно ги масажирва.

Зъбоболът, главоболието, болките в стомаха, хриповете в гърдите, неврозата, кръвотеченията, раните, изгаря-

нията и други травми се лекуват просто. Обаче при хроничните заболявания не е така леко. Но е факт, че даже един-единствен сеанс на лечение на хронично заболяване дава положителен ефект.

Аз се питам как това явление може да бъде обяснено от гледна точка на медицинската наука. Но реалността винаги е по-впечатляваща, отколкото измислицата. Ако бяхте видели резултатите (които дава Рейки), щяхте да се съгласите с мен. Даже този, който не желае да повярва в това, не може да отрече очевидното.

Въпрос: Необходимо ли е да се вярва в Усуи Шики Риохо, за да се стигне до изцеление?

Отговор: Не, доколкото то (Рейки) е свършено различно от другите физически методи на лечение, психотерапия и хипнотерапия. От съглашение и вяра няма необходимост, тъй като Рейки не работи със сугестията. И няма разлика, че човекът е антагонистичен и недоверчив или просто отказва да повярва в това. То действа еднакво добре и за малкото дете, и за сериозно болните хора, и за човека без съзнание. От десет души възможно е само един да вярва в успеха на лечението от първия сеанс. Но даже след първия сеанс болшинството хора вече чувстват положителен ефект и тяхната вяра расте от само себе си.

Въпрос: Какви поражения върху здравето могат да се лекуват с помощта на Усуи Шики Риохо?

Отговор: Всички заболявания, независимо от психическо или физическо естество, могат да бъдат излекувани с Усуи Шики Риохо.

Въпрос: Само болести ли лекува Усуи Шики Риохо?

Отговор: То лекува не само болести на физическото тяло. То може да лекува също глупави навици и психологични отклонения, такива като отчаяние, слабост на характера, страх, малодушие, трудности в приемането на решения или невроза.

С това (с енергията Рейки) духът става подобен на Бог или Буда, достигащ целта – изцеление на нашето човешко същество. По такъв начин (чрез подобие на Буда) ние правим самите себе си и другите щастливи.

Въпрос: Как лекува Усуи Шики Риохо?

Отговор: Никой във Вселената не ме е посвещавал в този метод. На мен също така не ми се е налагало да правя никакви усилия, за да достигна свръхестествената изцеляваща енергия. По време на пост аз се докоснах до мощна енергия и по мистичен начин получих тайно внушение (аз получих енергията Рейки). Така при случайно стечение на обстоятелствата за мен стана ясно, че ми е било дадено духовно изкуство за изцеление. Независимо от това, че аз се явявам основател на този метод, за мен е сложно да го обясня точно. Лекарските и научните изследвания в тази област се проведоха с голям ентузиазъм, но досега не се удаде да стигнат до заключение, основано на медицинската наука.

Ще мине време, преди Рейки да се срещне с науката.

Въпрос: Използва ли Усуи Шики Риохо медикаменти?

Отговор: То не използва нито медикаменти, нито инструменти. То използва само поглед, подухване, поглаждане, светлинно опипване и докосване (върху проблемните части на тялото). Ето какво изцелява недъзите.

Въпрос: Нужни ли са на човек медицински знания, за да използва Усуи Шики Риохо?

Отговор: Нашият метод на целителство е духовен метод, излизащ зад пределите на медицинската наука и не се базира на нея.

Когато вие гледате, подухвате, докосвате или поглаждате частите на тялото, вие достигате желаната цел. Например вие докосвате главата, когато искате да лекувате мозъка, корема, когато искате да лекувате корема, и очите за лечение на очите. Вие не приемате горчиви лекарства и не използвате горящ моксибусшен (целителски метод, използван в Тибет, Китай и Япония, основан на философия и техника, подобни на акупунктурата), но вие отново ще бъдете здрави за кратко време. Ето защо духовният метод се явява наше оригинално творение.

Въпрос: Може ли всеки човек да бъде посветен в Усуи Шики Риохо?

Отговор: Разбира се. Мъж и жена, стар и млад, лекар и човек без образование – всеки, който живее съгласно принципите на морала, може за кратко време да се научи да лекува себе си и другите. Досега аз съм посветил повече от хиляда души и всеки е постигнал желания резултат. Всеки човек, даже този, който е изучил само Шоден (Първа степен), съвършено очевидно е получил възможност да изцелява недъзи. Ако се замислим, ще ни се стори странно, че можем да се научим да изцеляваме болестите за толкова кратко време. Та нали за човека това е най-трудно на света. Даже аз намирам това за удивително. Но това, че можем да се научим на нещо толкова трудно с такъв прост способ, характеризира нашия метод на духовно изцеление.

Въпрос: Другите хора могат да бъдат изцелени с помощта на Усуи Шики Риохо. А как стои въпросът за самите нас? Може ли човек да лекува собствените си здравословни разстройства?

Отговор: Окуден се състои от няколко целителски метода: **Хатсулейхо**, светлинно пощипване, поглаждане, полагане на ръцете, дистанционно лечение, изцеление на навиците (ментално лечение) и други. Първоначално изучавате **Шоден** и когато постигнете добри резултати и се държите правилно, честно и благородно, с ентузиазъм се отнасяте към Рейки, тогава ще ви инициират в **Окуден**.

Въпрос: Има ли още нещо, което може да се научи в Рейки Риохо освен Окуден?

Отговор: Има още **Шинпиден** (висша степен).



Традиционни нива в Рейки

Традиционната система Рейки е разделена на няколко нива.

Шестото ниво се нарича **Шоден** и се явява най-нисше (нашата първа степен). На свой ред това ниво се разделя на **Локу-то** (6-а степен), **Го-то** (5-а степен), **Йон-то** (4-а степен) и **Сан-то** (3-степен).

За да се изучат тези нива, е нужно ученикът да се среща с учителя си не по-малко от четири пъти в месеца, докато учителят не прецени, че ученикът е готов да се придвижи на следващо ниво.

По време на тези срещи човек повтаря петте принципа на Рейки и пее японските стихове Вака. Той слуша лекции на учителя, прави **Дзошин Кокиухо** – дихателни упражнения, практикува метода **Рей Дзи** и получава **Рей Дзу** – предаване на енергия. Изучава се и „Ръководството по лечение Рейки“, където е указано как се лекуват определени заболявания.

Следващото, по-високо ниво, се нарича **Окуден**. То се дели на две части: **Окуден-зенки** (първа част) и **Окуден-коко** (завършваща част).

Символите се изучават в първата част. Символите на Рейки са много мощни и всеки има своята енергия. Но независимо от това те са просто символи и в тях няма нищо свещено или секретно. Използват се за да се съедини човек с висшите вибрации на Вселената.

Във втората част се изучава ментално и дистанционно лечение (**Енкаку Чирю**), като се преподават и методи, за

които д-р Усуи разказва в своето ръководство в раздела „Въпроси и отговори“, като почукване, полагане и поглаждане (*Учи-те, Оши-те, Наде-те*).

Следващото ниво се нарича **Шинпиден** и се предава на малко ученици, избрани от учителя по Рейки.

Само преминавайки през посвещение Шинпиден, ученикът може да получи разрешение професионално да лекува другите.

Едва няколко от завършилите Шинпиден ученици могат да станат асистенти на учителя. Това положение се нарича **Шинан-Каку**. Думата Шинан-Каку е близко понятие до „асистент на учителя“. Когато учителят прецени, че е възможно, дава разрешение на своя ученик сам да провежда занятия и да има свои ученици. Това положение се нарича **Шихан**. Терминът Шихан означава учител и включва в себе си авторитет, образец за подражание, морална сила и мъдрост.

По време на своето обучение учениците изучават следните методи:

Коукесту-хоу – традиционен метод по завършване на сеанса.

Ибуки-хо – дихателни упражнения.

Шу Чу Рейки – традиционен метод за групово лечение, по време на което работят няколко целители.

Нентасу-хо – метод за предаване на мисли или желания.

Рейдзи – способност да се откриват небалансираните места в тялото, а също и мощна молитва.

Биозен Рейкан Хо – сканиране на тялото.

Способността да се почувстват проблемните области и да се определи колко целителски сеанса ще са необходими за лечение на даденото неразположение.

Способността на ръцете да усещат положителните и отрицателните вибрации.

Рейки Мавашу – традиционен метод на кръга в Рейки. Думата „Мавашу“ означава течение. Практикуващите Рейки, хващайки се за ръцете, образуват кръг. Рейки протича от една ръка в друга, образува се силно течение на енергията. При това лявата ръка става приемаща и е обърната с дланта нагоре. Дясната ръка предава енергията и е разположена с дланта надолу. При това може ръцете да се държат дори леко раздалечени.

Техники на японското Рейки

Учи-те – Почукване (с ръце)

Този прием означава леко и ритмично почукване или потропване по енергийното поле на човека. Изпълнява се с дланите или с върховете на пръстите. Това е много полезно за да се намали застоят или препълването с енергия и да се подобри циркулацията ѝ. Почукването се прилага и в лекарската практика.

Оши-те – Натиск или пулсация

Методът на пулсацията се прилага чрез последователно налягане и отслабване на откритата длан. Тези движения се повтарят над избраното място, за да може ки интензивно да се излъчва от средата на дланта. Показанията за прилагане на пулсацията са същите, както и за Учи-Те. Това стимулира и подобрява циркулацията на

енергията. Пулсация може да се приложи за всяка област на тялото, включително специалните точки за акупресура. В тези точки много е лесно да се почувства убождане и топлина или излъчване по меридиана.

Наде-те – Поглаждане и отмахване

Много е полезно този прием да се прилага в области на препълване и болка. Върховете на пръстите се прекарват по енергийното поле на човека и като че ли премахват болката.

Дадените три метода позволяват ки да се движи без добавяне на топлина или на студ. Те могат да се изпълняват самостоятелно или в комбинация с кръгови движения. Например, ако бъбреците са отслабени или проблемът е бъбречна недостатъчност, е необходимо да се приложи мека пулсация на ки, а след това да се направят кръгови движения по часовата стрелка. Ако раменете са напрегнати и болезнени, за да се свали напрежението, могат да се използват кръгови движения обратно на часовата стрелка и Наде-то за избавяне от болката.



Неотдавна в Япония излезе нова книга на известния учител по Рейки Хироши Дой „Съвременен метод за изцеление Рейки“. В тази книга авторът предлага следните техники.

Рейки душ

1. Изправете се или седнете удобно. Затворете очи. Дишайте леко и спокойно.

2. Съединете дланите малко над сърдечния център (*Гасшо*). Вдигнете ръцете нагоре и ги разделете. Представете си, че получавате душ от светлина и енергия от Вселената, почувствайте това. Едновременно произнесете гръмко наум мантрата на първия (за втора степен) или мантрата на четвъртия символ (за трета степен).

3. Почувствайте вибрацията на енергията Рейки. Бавно отпускате ръцете с длани към себе си, преминавайки по цялото тяло. Неизползваната енергия изтича в земята при краката. След това ръцете отново отиват нагоре и упражнението се повтаря няколко пъти.

4. Завършва техниката *Гасшо*. След това може да лекувате себе си или друг човек.

Вдишване на светлина за отпускане и очистване от негативни емоции

1. Изправете се или седнете удобно. Затворете очи. Дишайте леко и разхлабено. Вдишайте през носа, издишайте през носа или през леко притворена уста, ако така ви е по-удобно.

2. Направете *Гасшо* и успокойте ума.

3. Повдигнете ръцете колкото е възможно по-високо и почувствайте вибрациите на светлината по цялото тяло.

4. Бавно отпуснете ръце на коленете с леко разтворени длани нагоре.

5. Пренесете своето внимание върху корема и се вслушайте в дишането.

6. Вдишайки си представете светла енергия, изпълваща главата, преминаваща по цялото тяло и натрупваща се в корема.

7. Издишайте, си представете енергия, излизаща от корема и разпространяваща се по всички органи, по всички клетки на организма.

8. Направете отново Гасшо и разтърсете ръце.

Това упражнение се прави всеки път, когато чувствате раздразнение, гняв, печал или страх.

Нентасу-хо

1. Изправете се, седнете или легнете удобно. Затворете очи.

2. Гасшо.

3. Повдигнете ръцете нагоре и почувствайте вибрациите на светлината по цялото тяло.

4. Положете едната ръка на челото, а другата на тила. Произнесете утвърдението: „Аз съм неотделим от Великата Вселена, от Великия източник на живот и от Великото Съществуване“.

5. Пренесете ръката от челото на тила и я положете върху лежащата там друга ръка. Продължавайте да изпращате енергия още няколко минути.

6. Винаги избирайте правилното за дадения момент положително утвърждение. Не използвайте техниката за егоистични цели. Не насилвайте себе си. Правете всичко без напрежение.



Рейки медитация

1. Затворете очи. Дишайте леко и разхлабено.

2. Гасшо.

3. Повдигнете ръцете нагоре и направете Рейки душ. Произнесете три пъти мантрата на първия (за втора степен) и мантрата на четвъртия символ (за трета степен).

4. Бавно отпуснете ръцете и съединете дланите срещу третото око. Почувствайте единение с цялата Вселена. Отпуснете всяко напрежение. Почувствайте, че вие вдишвате и издишвате през ръцете. Вашата медитация става все по-дълбока и вашите ръце може малко да се отпуснат или разтворят. Не обръщайте внимание на това. Дишайте леко и разхлабено.

5. Лявата ръка леко се повдига нагоре като антена, дясната се отпуска надолу по коляното, дланите са разтворени нагоре.

6. Представете си, че енергията на Вселената влиза през вашата повдигната лява ръка, преминава през сърцето и се излива в дясната ръка.

7. Ако имате проблемно място в тялото, бавно положете върху него дясната ръка. Почувствайте дълбокия процес на изцеление.

8. Бавно отпуснете двете ръце на коленете с дланите нагоре. Почувствайте енергията на Любовта, която ви изпълва, и се насладете на това усещане.

9. Положете едната ръка на сърцето и си кажете положително утвърждение.

10. Гасшо и позволете на очите си да се отворят.

Основополагащи принципи на Рейки

С внасянето на системата Рейки в западния свят от Хавайо Таката започват да се появяват много версии на указанията, оставени от Микао Усуи на последователите му. Обучението в Рейки обаче никога не е било устна традиция, както се утвърждава на Запад. Както Учителят Усуи, така и неговите ученици са съхранили редица записки, направени по време на обучението. Съществуват и много публикации. Сред тях има копия на принципите на Рейки, които Микао Усуи е преподавал като част от системата.

По японска традиция след смъртта личните вещи на човека – и особено ценните – се поставят в личната му кула. В кулата на Микао Усуи се пазят укази, написани от неговата ръка в стила на японските канджи върху голямо платно. Там се намира портрет на Учителя, който веднъж бе изнесен на светлина и фотографиран през 1938 година. Това е единствената фотография, която учениците на Усуи раздават на семинарите си и сега е известна в цял свят. Съгласно записите на монумента, издигнат на гроба на Микао Усуи в Токио на територията на будисткия храм Сайходжи, той заимствал своите укази от кодекса на императора Мейджи поради дълбокото си уважение и искреното си възхищение.

През 1996 година в Япония излиза книгата на учителя по Рейки Тошитака Мочизуки „*Ияши но те*“ (“Изцелява-

щи ръце“). Тази първа съвременна книга за Рейки е написана на японски език. Тошитака Мочизуки се обучавал по линията, идваща от един от най-изтъкнатите ученици на Микао Усуи – Тошихиро Егучи. В тази книга Мочизуки публикува своето ръкописно копие на оригиналните укази на Усуи. Подобно копие се пази у учителя по Рейки Дейвид Кинг, който се обучавал при Татсуми, ученик на Чуджиро Хаяши. Такова копие на указите на Учителя Усуи е направено и от неговия ученик Кейзо Огава. То е публикувано в японско списание през 1986 година и напечатано в излязлата през 1997 година книга „Огънят Рейки“. Неин автор е Арджава Петер, учител по Рейки, живеещ и работещ в Япония. Оригиналните укази, пазени в личната кула на Микао Усуи, имат най-отдолу три малки червени печата.

Ето превода на принципите на Рейки, формулирани от Микао Усуи:

Съкровено изкуство за достигане на щастие.

Чудодейно средство срещу всички болести.

Точно днес не се гневи.

Не се безпокой и бъди изпълнен с чувство на благодарност.

Посвети себе си изцяло на работата.

Бъди добър към хората.

Всяка сутрин и всяка вечер събирай длани в молитва.

Нека тези думи, произнасяни от твоите устни, бъдат молитвата на твоето сърце.

Усуи Рейки е лечение за усъвършенстване на тялото и душата.

Основател: Микао Усуи