

18+

Пространство Тантра Рейки

Ольги
Кислициной

Теория и практика.
1 ступень.
Всё самое главное



Ольга Кислицина

**Пространство Тантра
Рейки. Теория и практика.
I ступень. Все самое главное**

«Издательские решения»

Кислицина О.

Пространство Тантра Рейки. Теория и практика. I ступень. Все самое главное / О. Кислицина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-568128-7

Книга будет интересна всем, кто ищет духовной путь. Кто задает для себя вопросы: в чем мой смысл жизни, как улучшить ее, как найти гармонию в себе и в мире. Автор дает свой ответ на вопрос: сила в нас самих. Это сила Тантра Рейки. Она доступна каждому. Подключить ресурсы сможете, пройдя инициацию у Мастера Рейки.

ISBN 978-5-00-568128-7

© Кислицина О.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Что есть энергия и зачем вам эта информация	6
1.1 Про энергию в мире	6
1.2 Энергия и вибрации	8
Глава 2. Энергия Рейки	10
2.1 Рейки	10
2.2 Принципы Рейки	12
2.3 Тантра Рейки	13
Глава 3. Принцип действия и медитативные практики	15
Практика хара	17
Дыхательная практика	19
Лунное дыхание	20
Дыхание Уджайи	21
Дополнительно к практикам	22
3.2 Ценность практики	23
Самолечение конкретного недуга	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Пространство Тантра Рейки. Теория и практика. I ступень. Все самое главное

Ольга Кислицина

© Ольга Кислицина, 2022

ISBN 978-5-0056-8128-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйте!

Меня зовут Ольга Кислицина. Я Мастер – Тантра-рейки. Много лет я занимаюсь целительством, чувствую тонкий мир, провожу энергию. Я – ваш друг и наставник на вашем жизненном пути.

Случайности – не случайны. Это я знаю точно. И вы убедитесь сами в этом. Если вы держите в руках мою книгу, значит – время пришло.

Это книга не только про рейки и энергию рейки. Она поможет вам познакомиться с собой, раскрыть свой потенциал и возможности, познакомиться с собой заново.

Вы узнаете, как на самом деле просто жить и быть собой. Как просто стать целителем, начать творить чудеса, излечивать свою душу и тело, близких и родных, всех, кто к вам обратиться.

Я привыкла быть честной с собой, с людьми. Иногда это мне здорово мешает. Но все, кто знают меня, отмечают, что Ольга – не соврет. Поэтому в книге будет только честная, проверенная информация по существу, без воды. Только самое необходимое, чтобы разобраться в себе, в своей энергетике, в практиках, в которых вы сможете проявить энергию Рейки.

Глава 1. Что есть энергия и зачем вам эта информация

1.1 Про энергию в мире

Все в мире состоит из энергии. Значение и наполнение к этой самой энергии могут быть разными, но, в сущности, они все обозначают одно и то же – жизненную силу. Это желание жить, нравиться, доставлять удовольствие мужчине в постели и повседневности, улыбаться незнакомым, готовить вкусную еду и зарабатывать. Вот это все обозначается словом: «энергия». Подходы к ней могут быть разными.

Физическая энергия определяет количество физических сил в теле. Она зависит от сна, питания, физической активности, отсутствия болезни, дефицита в организме.

Энергия по Фрейду это – либидо, или сексуальная энергия.

Она нуждается в выражении через эмоции. Когда вы хотите выразить эмоцию, но не делаете этого, возникает конфликт. Есть потребность в выражении, но я не могу ее удовлетворить. Если конфликт не разрешается, то приводит к неврозу и блокирует энергию (либидо). В результате возникает раздражительность, усталость, апатия, отсутствие интереса к жизни. В этом случае может помочь психоаналитик.

Учеником Фрейда был Вильгельм Райх. Он развил дальше идею об энергии. По мнению Райха, кроме физического, человек имеет энергетическое тело. Оно подвижно. Например, когда вам страшно, то энергия сжимается и хочется сжаться. При гневe энергия всегда высвобождается наружу.

Если же эмоция не вышла наружу и вы подавили его, то возникает физический блок. Если вы подавляете эту эмоцию регулярно, то он становится постоянным. В этом месте вы как бы замираете, энергия не течет свободно.

В повседневной жизни это проявляется так: вы чувствуете злость, хотите что-то высказать, но физически не можете. Вы как будто разучились говорить, не можешь произнести ни слова.

Всего Райх выделил семь основных блоков. Они проявляются в ответ на определенную эмоцию. Заблокированная энергия в каждом блоке выглядит как определенная проблема в жизни.

Люди с ярким челюстным блоком не могут заявить о себе, отстаивать свои границы. Люди с тазовым блоком – испытывают трудности с оргазмом.

В астрологии энергией считают состояние человека, при котором у него много физических сил. Он замечен другим людям, события складываются в его интересах.

За энергию в астрологии отвечает солнце. В натальной карте человека можно увидеть, с каким потенциалом человек пришел в мир. Действия, которые раскрывают его потенциал и подходят ему – зажигают солнце. А значит = повышают его энергию.

И все это, вместе взятое, вмещает Рейки. Рейки- это энергия.

Она представляет собой универсальную жизненную энергию пространства. Не имеет физических качеств: вкуса, цвета, запаха, температуры. Поэтому каждый из нас ощущает ее по – своему.

Проходя через тонкие тела и чакры человека, энергия вызывает разные ощущения, но всегда действие рейки направлено на оздоровление, очищение от негатива и духовный рост.

1.2 Энергия и вибрации

Все в мире состоит из энергии и находится в постоянном непрерывном энергообмене. Каждая энергия имеет свою частоту вибрации. Она измеряется в герцах. У каждой мысли, убеждения, эмоции, установки и модели поведения своя частота вибрации. Чем ниже она, тем менее здоровы наши разум, тело и дух. Когда вы постоянно находитесь на низких вибрациях, вы страдаете, болеете и, таким образом, притягиваете к себе еще больше неприятностей. Потому что подобное притягивает подобное.

Энергия имеет женский род, а ее проявления – мужской. Это основа тантрического шактизма. Где Шива сознание, а Шакти сила, только соединившись, можно получить материю, или энергию чего либо.

Шакти представляет собой потенциал в пространстве, встречает сознание, форму. Например, эмоцию. Ведь эмоция – это порождение фантазии. Без энергии и запала она не проявляется. Только когда энергия сливается с чем-то плотным, например, мыслью, тогда возникает эмоция. А вот эмоция уже обладает силой (энергией Шакти) и сознанием (природой Шива).

Таким образом, у каждого человека есть энергия его сознания. Именно энергия сознания управляет человеком. Она диктует реакции на происходящее. От реакции и установок человека энергия приходит в то или иное русло, образует поле человека, наполненное его собственными чувствами и мыслями. Оно определяет жизнь, здоровье и настроение человека.

Мы постоянно вибрируем, при этом не всегда даже осознавая это. При этом мы транслируем в пространство энергию, которая нас наполняет и проходит через нас. Каждая мысль, установка, жизненный опыт, болезни, чувства – все имеет свою энергию и протекает по нашим телам: физическому и тонким. Так создается энергетическое поле.

Также энергия движется в пространстве. В ограниченных помещениях она накапливается, поэтому в каждом помещении своя атмосфера. В больницах, где лежат больные люди и транслируют вибрации болезни, боли тем из нас, кто способен ощущать энергетику, становится некомфортно и тревожно.

Многие предметы могут накапливать энергию и передавать ее. Например, это камни, минералы, драгоценные металлы, любые предметы из мест силы. Также любой предмет, которым пользуется человек, напитывается его энергией, несет определенную информацию, имеет свои вибрации.

Каждый человек может ощущать энергии и считывать их или для этого нужен дар? Каждый человек «создан по образу и подобию» и в каждом есть божественная частица, способная творить чудеса. Мы рождаемся в своем эталонном состоянии, максимально приближены к творцу.

На энергетику влияет окружающие взрослые, которые уже накопили жизненного опыта, такого как «чудес не бывает», «в жизни все сложно», также накопили обиды, неприятный опыт и, соответственно, вибрации негативных энергий.

Мы же с вами согласны, что энергообмен происходит постоянно? То есть, ребенок «заражается» от взрослых их энергией и опытом и так, уже к трем годам имеет сформированную картину мира, очень похожую на среду его обитания, его окружения.

В момент зачатия, ребенок уже получает жизненный маршрут, имея опыт предыдущих воплощений и соединяя их с программами родителей. Это и есть процесс, когда энергия Шакти, обретает сознание Шива, возникает материя. Здесь энергия – ребенок, потенциал, который появляется с обретением сознания его родителей. И тут уже видно, из чего состоит на тот момент человек: его прошлые воплощения, плюс энергия сознания его мамы и папы. Это эталонное состояние младенца. В дальнейшем оно меняется.

Таким образом, вся наша жизнь, окружение, общение и опыт удаляют нас от нашего эталонного состояния, закрывая наше чистое сознание, изменяя наш жизненный путь. Из за которого мы все дальше и дальше уходим от своего предназначения, адаптируясь к внешним условиям, перенимая чужие программы.

Глава 2. Энергия Рейки

2.1 Рейки

Энергия Рейки – это чистейшая энергия Вселенной. Подключившись к потоку Рейки, человек очищается от всего ненужного. Наполняет себя жизненной силой. Это позволяет ему жить той жизнью, о которой он мечтал.

Энергия рейки оживит энергию Шакти в трех формах: воля, знание, действия. Энергия Рейки активизирует ресурсы, способные вернуть нам самих себя. Это сила называется Кундалини. Она есть у каждого, но в обычном состоянии, когда человек живет только разумом Кундалини спит.

Для того, чтобы подключиться к потоку Рейки нужна сила Мастера Рейки. Он и подключает, и настраивает энергию Рейки. Это знания высшего порядка, которое могут передаваться только от Мастера к ученику через Высшее Я.

Сам Мастер способен передать энергию Рейки через Бога от одного человека к другому. При этом Мастер должен пройти три ступени обучения Рейки. Знания включают в себя очищение собственного сознания, открытие своего потенциала и получения Высшего Знания. Это уровень Мастера Рейки, который достиг определенного состояния. Только он способен делиться своим Знанием с другими людьми.

Само слово «сознание» означает совместное знание. У Мастера Рейки оно совмещено с абсолютом, например, во время практик. Тогда он этим «сознанием» делится с учеником.

Энергию Рейки открыл японский доктор Микао Усуи. Он был профессором теологии, и некоторое время возглавлял христианскую мужскую школу в Японии. В Америке изучал христианские тексты. Главный вопрос, на который он искал ответ, был такой: «Как лечил Христос?». Вернувшись в Японию, доктор Усуи стал изучать буддийские и даосские тексты. Но он так и не нашел ответа на свой вопрос.

Рейки не конфликтует ни с одной религией. Главный вопрос, на который искал ответ основатель энергии Рейки Микао Усуи заключался в том, чтобы найти в религиозных, ведических учениях, в эзотерических традициях способ помощи людям изнутри, благодаря своей божественной сути. Но он так и не смог найти ответ.

Микао Усуи даже в некотором смысле разочаровался, поняв, что буддизм и христианство готовы смириться с болезнями, нищетой. Религии считали главным духовное просветление, отвергая физические аспекты жизни. Доктор не смирился с этим. Ему хотелось всем помочь.

В поисках ответа он отправился медитировать. Три недели он провел в медитациях, без еды. Во время медитации на 21 день, он ощутил внутренний свет своего Высшего Я. Очнувшись после потери сознания, доктор Усуи понял, что обладает знанием, истинной мудростью. Знание будто всегда было в нем, и тут он его вспомнил. Слово «Рейки» и ощущение знания и энергии пришло мгновенно.

После этого доктор начал практиковать своей учение Рейки. Он много лечил и обучал людей. Микао Усуи знал, что чем больше людей овладевают знанием Рейки, тем лучше будет всем.

2.2 Принципы Рейки

Принципы Рейки «именно сегодня» акцентирует внимание на важности жить здесь и сейчас. Важности контролировать свои ум и эмоции. Это действительно очень важно и очень сложно.

Самое сложное -контролировать свои мысли. Хотя бы потому, что мысли нам не принадлежат. Кто-то раньше уже думал на эту тему. Наш разум старше тела и имеет опыт других воплощений. При этом именно мысли и установки творят реальность. Наши мысли – это Шива, которые имеют силу – Шакти. Этой силой создают нашу действительность. Так же как и наши чувства.

Принципы Рейки выглядят таким образом:

- Именно сегодня не гневайся;
- Именно сегодня не беспокойся;
- Именно сегодня будь благодарен;
- Именно сегодня усердно работай, честно зарабатывай на жизнь;
- Именно сегодня будь добр к людям.

2.3 Тантра Рейки

Божественная Тантра-Рейки. Что значит «Тантра»?

Само слово «Тантра» означает «выход за рамки обычного ума». Тантра – это пятая Веда, в этом и состоит выход за рамки сознания. Путь тантры направляет ум человека внутрь его самого. Другими словами – в нас есть ответы на все вопросы. Человеку не нужно ничего божественного для самосовершенствования. Все есть внутри нас.

Главная задача Тантра Рейки – очистить человека от всего ненужного: мыслей, чувств, опыта и даже родовых программ. Это все для того, чтобы человек шел своим путем и был при этом здоровым и счастливым. Нет никакой необходимости в Будде, знаках и символах. Энергия Рейки позволяет посмотреть на себя и увидеть все ответы внутри себя.

Основателем и гуру Тантра Рейки, первым мастером передачи является Ошо. Это его псевдоним, в переводе с санскрита означает «растворенный в океане». Духовное его имя Бхагаван Шри Раджниш, в переводе с санскрита – «Благословенный, который Бог».

Он продвигал идею «срединного пути» – духовного развития, при котором человек не уходит из мира в отшельничество. Он продолжает жить обычной жизнью, но не привязываясь ни к чему происходящему, осознавая все иллюзорным.

Учение Ошо представляет собой комбинацию из многих составляющих: буддизма, йоги, тантры, даосизма, европейской психологии, христианства, дзена.

Для меня Ошо – великий учитель, достигший максимального уровня осознанности и просветления. Сам Ошо на это сказал бы: «Увидишь Будду, убей его». Это значит, что не надо создавать себе кумира. Нет никаких идеалов, все иллюзорно. Истина же объективна.

Ошо учил погружаться в состояние жизни и наслаждаться ею. Одно из важнейших состояний, которое он выделял, это махамудра – оргазм со вселенной. Он описывает это состояние, когда человек полностью растворяешься во вселенной и одновременно чувствуешь с ней единство. От этого получаешь высшее наслаждение и просветление.

Итак, Тантра Рейки – это духовные практики медитации. В процессе практики открывается поток божественной энергии. Она очищает сознание, достигается новая форма духовности, открывается частица Бога внутри себя, одновременно живя своей жизнью в обычном мире со всеми благами.

Практика Тантра Рейки -Латихан

Латихан – это техника для достижения махамудры. Состоит из трех этапов. Сама практика по времени занимает около часа. В основе находится суфийская техника, которая опирается на динамические медитации Ошо.

– Оставшись наедине с собой, встаньте посередине комнаты. Призовите поток: «Тантра-рейки, тантра- рейки, тантра рейки».

– Он поможет расслабиться и наполнит энергией доверия к Божественному, откроет частицу Бога внутри вас. Можно включить ритмичную музыку без слов. Я люблю на этой практике включать восточные барабаны.

– Пропускайте через себя поток энергии тантра рейки. Прочувствуйте его, расслабьтесь, положитесь на него и полностью доверьтесь. Через некоторое время в теле появятся импульсы. Может начаться дрожание, непроизвольное сокращение мышц.

– Отпустите свое тело, позвольте ему совершать движения, а сами как бы отстранитесь от него, выйдите за его пределы и не управляйте им.

– Тело начнет совершать различные, необычные и удивительные движения.

– Пусть в вас начнет танцевать Бог. Позвольте происходить различным движениям: кружитесь, прыгайте, наклоняйтесь, тянитесь вверх, приседайте, ложитесь, катайтесь по полу.

– Позвольте телу освободиться от контроля, и разрешите ему совершать любые движения.

– Минут через 15—20 свободного танца, поток сверху энергии усиливается.

Начинается второй этап.

– Надо встать на колени, поднять руки над головой, зачерпнуть энергию, пройти ладонями по лицу, сложить их в жест приветствия, затем опустить голову, коснуться головой пола.

– Затем повторить. Поднять ладони, умыться и так несколько раз. Обычно этот цикл делают семь раз.

Затем приступают к следующему этапу.

Есть ассоциации с намазом в исламе. Но никакого отношения ни к исламу, ни к другим религиям эта практика не имеет. Если не нравится такой вариант, то пропускайте. Делайте по-своему. У меня по ощущениям в этот момент происходит чистка и состояние максимального доверия.

– Третий этап – просто лягте на пол звездой и впитывайте энергию.

– Растворяйтесь, растворяйте границы своего тела, пропускайте насквозь энергию.

Со временем, а может и с первого раза, придет состояние махамудра, и вы ощутите оргазм со вселенной.

Глава 3. Принцип действия и медитативные практики

3.1. Практики и медитации

Что такое медитация?

Медитация – это активный процесс работы над собой. Процесс не простой, сам по себе.

В процессе полноценной медитации контроль над разумом необходим. Энергия Рейки дает возможность контроля. Медитация – это психическое упражнение, которое ведет к особому психическому состоянию. Оно нарабатывается с практиками. С каждой практикой навык, умение медитации усиливается.

Задача в медитации – это отключение ограничения, мешающего принять чудотворную энергию Рейки для выполнения любых задач.

В процессе практики Тантра Рейки первой ступени мы не занимаем специальных поз для медитации. Не делаем жесты руками, не складываем мудры, не поем мантры, не стараемся визуализировать конкретный образ – к каждому приходит его картинка.

Самое первое и главное правило в процессе практики Рейки – очистка внутреннего пространства и наполнение потоком энергии Рейки.

Первый вариант:

- В удобном положении, сидя или лежа призываем поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра- рейки».

- Запускаем программу: «Очистка».

- Максимально расслабляемся, наблюдаем за дыханием.

- Стараемся ощутить энергию рейки. При этом, все отмечают тепло в ладонях. Все-таки, в первую очередь, Рейки – это исцеление энергией через ладони. Поэтому в ладонях отмечаются интересные ощущения. Чаще это просто тепло, но бывает покалывание или руки становятся тяжелыми.

- Самое важное- пробовать отпустить внутренний диалог. Мысли будут приходить, но надо взять контроль над разумом. Не нужно цепляться за мысли.

- Появилась мысль, надо ее отметить и больше не думать.

При данной практике могут приходить цвета от потока. Все ощущают по-разному, цвета у всех разные. Считается, что поток Тантра Рейки имеет оранжевый цвет. Я на этом не настаиваю. Цвет – это просто преломление света. Оно происходит в тонких телах человека, проходя через его призму. Ощущения у каждого свои. Энергия Рейки не имеет физических качеств, глазами ее невозможно увидеть.

Практика по очистке, как и любая другая, может вызывать болезненные ощущения. Это сложный процесс работы над собой и не всегда все проходит приятно и легко.

Через какое-то время в медитации приходит состояние «достаточно». Оно может ощущаться как ослаблением потока, может легкостью или же усталостью.

На данном этапе надо переходить к другой части практики.

- Надо призвать поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра- рейки» и дать программу наполнение энергией.

- Важно контролировать разум, чтоб мысленный поток не увлекал за собой.

- Не пытайтесь в момент наполнения специально визуализировать. Позвольте процессу происходить и окунитесь в ощущения.

- Не надо представлять свои мечты. Энергия рейки сама знает, что вам необходимо. Она выполняет свою работу.

В этой практике мы полагаемся на силу Рейки. Происходят работа во всем вашем пространстве. Мы не указываем конкретно с чем работаем.

Второй вариант:

– Стоя на полу, представьте как от ваших стоп идут в землю белые мохнатые корни. Они тянутся к самому центру земли, по ним идет энергообмен.

– Призовите поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра- рейки».

– Запустите программу очистки.

– Смотрите, представьте, почувствуйте как с потолка льется поток божественной энергии.

– Стоя под этим потоком, крутите бедрами против часовой стрелки, сбрасывая, смывая с себя все ненужные программы.

– При этом смотрите, как омывая вас очищающая энергия уходит по корням из ваших стоп глубоко в землю.

– Через какое-то время у вас появятся новые ощущения. Мне чаще всего пишут, что приходит чувство облегчения. Как будто упал груз с плеч. От этого ваши руки могут начать подниматься вверх и замкнутся в жест приветствия над головой. Если при первых практиках руки не поднимаются, то поднимите их сами.

– При достижении состояния «достаточно», с поднятыми вверх руками еще раз призовите поток.

– Запустите программу наполнение.

– Опустите руки и начинайте вращение бедрами в другую сторону – по часовой стрелке. При этом смотрите, как по вашим мягким корням с самого центра земли, с вашего личного места силы поднимается поток энергии и заполняет все ваше пространство.

– Бедрами, будто ковшом, помогайте загребать энергию с самого центра земли. Ощутите в ладонях интересные ощущения. Через какое-то время можно ощутить, как появляется что-то плотное, энергия накапливается, потому руки опять поднимаются вверх.

При практиках Тантра Рейки, сразу или постепенно, отмечается увеличение сексуального желания. Это не связано с похотью и развратом. Это чистейшая сексуальная энергия жизни, где жизнь – это наслаждение и сохранение, продолжение рода.

Практика хара

Хара – это хранилище нашей жизненной энергии. Возможно, там наша душа, которая переродилась, изменив физические оболочки. В хара центре скапливаются и хранятся наши жизненные силы. Она находится в районе живота чуть ниже пупа. Может вы замечали, как в животе, например, порхают бабочки или появляется страх, предчувствие. Думаю, там скрыто наше истинное Я. Истинная интуиция хранится там, а не в подсознании. Опять, об этом говорит и теория о перерождаемой душе. Она старше тела и хранит память прошлых воплощений, знает свою судьбу и предназначение.

- Займите удобное положение: сидя с прямой спиной или лежа. Как вам будет удобно.
- Положите ладони на живот ниже пупка.
- Призовите поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра- рейки».
- Дышите глубоко, чтобы на вдохе живот поднимался, на выдохе опускался. Следите за дыханием, отпускайте мысленный диалог, пусть мысли текут, не увлекайтесь за ними.

- Старайтесь максимально расслабиться и полностью погрузиться внутрь себя. Увидьте внутренним взором под руками, внутри живота свой хара центр. Свое хранилище жизненной энергии.

- Посмотрите, как выглядит этот ваш центр? Все ли с ним в порядке? Много ли у вас жизненных сил?

- Со вдохом посмотрите как поток Божественной энергии Тантра рейки наполняет вас, как наполняет хранилище жизненной энергией.

- На выдохе энергия обновляется, наблюдайте за этим процессом, что происходит во время этой практики? Происходит ли наполнение? Увеличивается ли объем ваших жизненных сил?

- Прислушайтесь к себе. Максимально сосредоточьтесь на этом центре и наполните его энергией тантра рейки.

- При состоянии «достаточно» завершите практику.

- Вернитесь в свое тело. Ощутите настоящий момент. Ощутите себя «здесь и сейчас».

Многие мастера Рейки завершают сеанс словами благодарности энергии. Я вижу в этом элемент потребления. Если после практики к вам приходят слова благодарности, то благодарите себя, за то что вы совершенствуетесь.

Практикуя регулярно вы начнете лучше понимать себя, учитесь слушать свою интуицию, поймете, что вам нужно на самом деле, чего вы хотите.

Также практика хара улучшит самочувствие, прибавит сил.

Изменения, которые заметите после регулярных практик наполнения энергией хары:

- Научитесь отличать свои интересы от интересов ваших близких;
- Расставьте приоритеты в жизни. Своим собственным искренним, а не навязанным станете уделять больше внимания;

- Появится энергия на реализацию задуманного;

- Поднимется самооценка, вы станете уверенным в себе.

Бывали случаи в моей практике, когда мои ученики чувствовали во время сеанса физическую боль, иногда и тошноту. Это нормально. Это значит, что энергия начала работать, тут я опять сравню с традиционной медициной – все понимают, что лечение не всегда приятно. Но бывает, что с первого раза, практикующий чувствует облегчение и прилив сил, опять же все от исходного уровня энергии. Энергия тантра рейки хоть и божественная и прекрасная, но для новичка она чужая. И энергии, которые составляют человека, могут болезненно отзываться на рейки, но это только на начальном этапе, обязательно с практиками придет блаженство и удовольствие.

Бывает, ученик после принятия настроек, первое время ничего не чувствует. Это тоже нормально. Это свидетельствует о том, что те энергии, чаще всего негативные, низкочастотные, именно они противятся энергии рейки, закрывают человека, создавая ему своеобразный кокон. Тогда у человека неправильно происходит энергообмен и он живет по своей неблагоприятной программе, выстроенной ему этими низкими вибрациями и не может полноценно принимать поток тантра рейки. Но и это проходит со временем.

При передаче настроек, энергия попадает в поле человека и начинает свою работу. Самое главное- делать практики и со временем вы ощутите радость и новые чувства.

Те, кто засыпает при практике рейки, тоже нередкий случай. Это тоже нормально. Полноценная работа при сеансе рейки происходит при особом состоянии сознания. Оно называется «альфа состояние». Это пограничное состояние между сном и бодрствованием. Призвав поток тантра рейки, человек входит в это состояние, но поскольку у него недостаточно практики, он не умеет управлять этим состоянием. Он быстро переходит эту границу и засыпает. При этом энергия тантра рейки может выполнить поставленную задачу. То есть и в этом случае, просто нужна практика и тренировка.

Дыхательная практика

Иногда в медитациях недооценивают роль дыхания. Дыхание – это важный жизненный процесс. Дыханием можно активировать различные потоки энергии. Контроль над дыханием соединяет сознание, разум, тело.

– Садитесь с прямой спиной. Идеально – если это поза лотоса, то есть на ягодицах, не опираясь ни на руки, ни на ноги. Можно также в любой позе, единственное условие с прямой спиной. Это важно, потому как вдоль позвоночного столба проходят важные энергетические каналы. Искривление позвоночника мешает ровному потоку энергии.

– Глаза закрыты. Делайте глубокий вдох через нос до самого живота, чтоб на вдохе живот надулся. Продолжительность вдоха 2 секунды.

– Задержите дыхание на одну секунду. Постарайтесь отметить этот процесс, когда ход воздуха от вдоха к выдоху меняет свое направление. Это и есть задержка дыхания. Надо постараться отследить этот разворот потока воздуха. Затем делайте выдох носом, так же 2 секунды.

На первый взгляд это простая техника, но сложность состоит в контроле над мыслями. Практикуйте чаще. Можно выполнять ежедневно перед основным сеансом рейки по 10 минут. Это поможет настроиться и приглушит все телесные импульсы движения и расслабит вас.

Лунное дыхание

Моя версия, адаптированная для новичков.

– Очень популярная техника в йоге. Есть множество вариантов ее исполнения. Главное – в попеременном дыхании через одну ноздрю. Считается, что дыша через одну ноздрю активируются разные энерго каналы и потоки энергии.

– Самое популярное объяснение этой техники в том, что дыхание через левую ноздрю активирует лунную женскую успокаивающую энергию, а через правую – солнечную, мужскую.

Следующая техника балансирует эти потоки.

– Сидя на полу, большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Указательный и средний положите на лоб. Безымянный и мизинец – возле левой ноздри, в готовности ее нажать.

– Делайте вдох левой ноздрей, считая до четырех. Вдох должен быть глубокий, до наполнения живота. Зажимайте безымянным левую, и правой ноздрей делайте выдох, считая до шести. Получается, удлиняется время выдоха: вдох на четыре счета, выдох на шесть.

– Теперь правой, после того как выдохнули, делайте вдох на четыре счета. Соответственно, выдох левой. И так некоторое время практикуйте дыхание поочередное с увеличением выдоха. Через некоторое время практики, увеличьте вдох до пяти, а выдох до восьми. Затем вдох также пять, а выдох десять.

Стремитесь во время практики почувствовать свой пульс или же биение сердца и по нему отсчитывайте такты вдохов и выдохов. Так вы обретете максимальную концентрацию в теле и сможете физически ощутить потоки энергии.

Дыхание Уджайи

Популярная техника в йоге. Ее так же описывает в своих книгах по тантре Артур Авалон (Джон Джордж Вудрофф), один из самых важных западных авторов по тантре и шактизму. Это техника сама по себе способна привести в равновесие эмоциональное состояние и расслабить. Выполнять ее лучше перед основной практикой рейки, она помогает легче и глубже погрузиться в процесс медитации.

– Стоя или сидя, с прямой спиной делайте глубокий вдох через нос, чтоб воздух дошел до живота.

– При этом, найдите у себе в шее голосовую щель. Это то место, по которому проходит звук при разговоре. Это достаточно интересное ощущение, но при нем не должно возникать боли или удушья.

– При вдохе, сжимаете голосовую щель, как бы произносите звук «со». Задержите дыхание буквально на пару секунд, делайте выдох со звуком «ха». Получается «соха», как бы шипящее дыхание.

– Выполняйте практику минут 10. Можно почувствовать при этом тонус во всем теле, прилив сил и очень светлую голову, с возможностью концентрироваться только на одной мысли.

Дополнительно к практикам

Все восточные практики дыхания делают с поджатой, напряженной промежностью. Это необходимо для активации энергопотоков и пробуждения различной энергии и каналов. Вам я также рекомендую практики рейки делать при напряженной промежности. Со временем это войдет в привычку и практики будут приносить глубокие и яркие моменты.

Самое неприятное и нелюбимое учениками правило продуктивной медитации – это отказ от «тяжелых» продуктов. В идеале практики лучше проводить натощак, или после приема овощей и фруктов. В начале пути многим кажется пугающим, но со временем, с духовным ростом, придет понимание важности физического тела. Ученик начинает чувствовать потоки энергии и ощущает затруднение хода жизненных процессов от приема «тяжелой» пищи. Я не призываю к вегетарианству, но хочу предупредить, что с практикой вы начнете понимать и ярко ощущать влияние вредной пищи на свою энергию. Особо остро будет ощущаться влияние алкоголя. Организм будет отвергать эту негативную программу.

Так же может проявиться понимание важности занятий ЛФК или спортом, йогой. При духовном росте физическое тело стремится к оздоровлению и совершенствованию. Тантра понимает важность физических проявлений и не отвергает земных благ и радостей. Тело важно для гармоничной жизни. В первую очередь это связано с первой чакрой, отвечающей за физическое тело. Если она разбалансирована, то энергии сложно подняться выше, в другие энергоцентры.

3.2 Ценность практики

Распространенное объяснение системы рейки звучит так: Рейки это вид нетрадиционной медицины посредством наложения ладоней или рук.

В традиционной системе рейки лечение происходит через непосредственный прямой контакт с прикладыванием ладоней определенным образом. В системе тантра рейки ладони прикладывать не обязательно.

Наложение ладоней при сеансах рейки – это направление потока энергии в больное место. Можно действовать и по-другому.

– Система рейки поддерживает теорию об энергетических центрах человека – чакрах и тонких телах человека. Здесь четко обозначено, что физическим здоровьем, телом человека управляет одна чакра. Соответственно оздоравливать любой орган можно и через работу с чакрой.

– Я уверена в психосоматических причинах заболеваний. Эти причины не находятся в физическом теле человека. Управляет энергией тонкого тела уже другая чакра. Сам недуг – это всегда следствие чего-либо. Поэтому лучше работать с причиной и источником заболевания.

– Энергия рейки умная и знает как помочь, сделать лучше и оздоровить нас.

– Лечить лучше всегда комплексно. Если, болит шея, то проблема может быть в напряжении какого-то другого отдела спины. Одышка не всегда свидетельствует о заболевании органов дыхания.

– Рейки не имеет твердой формы и физических качеств. Она как бы в другом пространстве, и может работать с фантомом человека, а не с его физическим телом.

Лечение наложением ладоней я считаю эффективным. Ладони сами лягут по необходимости на больное место при сеансе.

Самая простая практика лечения тантра рейки

Лучше выполнять лежа на полу, можно и сидя. Как вам будет удобней.

– Заняли удобное положение, призывайте поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра-рейки».

– Задайте программу потоку на оздоровление. Еще раз повторю, рейки – умная энергия, действует всегда только во благо. Она сама знает, что необходимо для оздоровления и омоложения. Это может быть очистка организма, восстановление всех систем, укрепление иммунитета.

– Сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно, чтобы живот при вдохе надувался. Представьте, как со вдохом тело наполняется энергией тантра рейки. Прочувствуйте, как энергия на вдохе заходит с макушки, проходит по голове, шее, рукам, телу, собирается в районе живота, а на выдохе растекается по вашим ногам.

– Понаблюдайте за ощущениями.

Часто ученики, сделавшие первый раз эту практику пишут о неприятных и даже болезненных ощущениях. Иногда о физических проявлениях, таких как: расстройство пищеварения, изменение менструального цикла, повышение температуры тела, артериального давления.

Считаю подобные эффекты естественными, потому как и традиционное лечение медикаментами не всегда является приятным. Я сравниваю с хирургической операцией под наркозом. Ведь и там могут быть последствия в виде неприятных или болезненных ощущений. Дальше, после нескольких таких практик станет намного приятней и легче. Можно будет ощущать прилив сил, бодрость, мгновенное улучшение самочувствия. У некоторых бывают приятные ощущения с первого раза. Все индивидуально.

Энергию все чувствуют в начале практик по-разному. Я думаю, это из-за начального качества энергии человека до принятия настроек рейки. Рейки сливаясь с энергией дает различные ощущения, но эффект всегда одинаков – улучшение, оздоровление, очищение и духовный рост. Также я заметила что чем ниже вибрации человека в начале практик рейки, тем сложнее и болезненнее ему дается на начальном этапе первая ступень обучения.

- Активируем конечности в практике оздоровления.

- Представляем, что поток оздоровительной божественной энергии на вдохе входит в тело через ладони, протекая и наполняя все внутреннее пространство. На выдохе выходит из стоп.

- Таким образом, концентрируясь и визуализируя процесс, сделайте несколько циклов дыхания.

- Далее вдыхайте через стопы, поднимая поток вверх по телу, заливая тантра рейки весь организм, наполняя. Выдыхайте через ладони. Так же повторите несколько циклов дыхания.

Это является самой простой, универсальной и эффективной техникой лечения и оздоровления. Уже во время первого сеанса многие чувствуют новые ощущения в конечностях, особенно в ладонях. У кого-то это покалывание, мурашки, кому-то становится жарко, другие сразу чувствуют легкость.

Самолечение конкретного недуга

Первый способ визуализировать в потоке посыл энергии в больной орган.

Все так же как и в практиках выше:

- занять удобное положение
- расслабиться и призвать поток
- сконцентрироваться на дыхании
- постараться успокоить ум
- представить больной орган и посылать мысленным взором туда поток живительной силы, оздоравливающей энергии.

При этом тактильные ощущения могут быть различными.

Таким же образом делаются и сеансы лечения другому человеку. Так как работа происходит не в физическом измерении, и можно обойтись без прикосновения. В момент лечения другого человека, вы будете работать с фантомом человека. Фантом – это энергетический слепок, сгусток энергии, двойник физического предмета, тела, но в тонком плане. Это не привидения. Фантомы мы можем создавать сами.

Пообщавшись с человеком, узнав его, почувствовав энергетику, можно по его фото. Настроившись на человека мы делаем сгусток энергии, такой же как у него. Получается энергетическая копия.

Фантом имеет связь со своим хозяином. При сеансе лечения другого объекта, вы посылаете свое намерение на работу в тонком плане. Именно в тонком плане, чаще называют это измерение астрал, вы работаете энергией с фантомом. А объект воздействия, давая свое согласие на сеанс, тем самым принимает от фантома оказываемое вами лечение. Именно поэтому важно в парных или групповых эзотерических практиках согласие объектов воздействия.

Фантом принадлежит больше тому кто его создает, нежели тому, с кого делают энергетическую информационную копию. И воздействуя на фантом, не всегда можно получить эффект. Это происходит, во-первых от не принятия, несогласия на работу объекта воздействия, во-вторых, от отсутствия необходимой силы энергии у субъекта.

Механика удаленного сеанса

- Практик настраивается на объект воздействия.
- Расслабляется, достигает особого состояния сознания, выходит за рамки своего разума и подсознания, в тонкий план.
- В тонком плане практику приходят ощущения энергии другого человека.
- Из этих ощущений появляется энерго сгусток – фантом человека.
- Практик направляет на фантом поток энергии тантра рейки, давая нужное намерение. Поток выполняет свою работу, напитывая фантом нужной энергией.
- Затем объект воздействия, сам входит в особое состояние сознания, так же выходит за рамки физической оболочки в тонкий план и соединяется с фантомом, созданным практиком. Принимает действие энергии.

Очень важно для подобных сеансов практику уметь входить в состояние, остановить мысли и сосредоточиться на своей работе. Поэтому практик должен понимать энергию, чувствовать ее. Для такой работы, практикующий должен разобраться в себе, понять энергии недугов, болезней, эмоции. Конечно, понимать и знать энергии здоровья, лечения, чувствовать в себе живительную божественную энергию рейки. Принимающий сеанс может и не осознавать смысл и то что происходит. Главное дать на это разрешение своему высшему Я и передача сеанса произойдет по невидимому каналу связи. Думаю, вам теперь понятно для чего нужно согласие человека для проведения сеансов.

Для эффективной работы в потоке рейки нет никаких секретов. Все достигается регулярными практиками. Практики- это упражнения, работа над собой, которая со временем обязательно даст результат.

При подобной работе может быть отсрочка по времени. Например, я делаю сеанс человеку, и этот сгусток энергии висит в пространстве на фантоме в течении суток. Человек его может принять в любое удобное время на протяжении 24 часов.

Самое главное – научиться контролировать разум и эмоции, чтоб услышать истину. Заглушить мысли и эмоции, чтобы понять Высшее Я. Поэтому я считаю самыми эффективными практиками остановку внутреннего диалога, ощущение пустотности. Для этого в системе тантра рейки практикуют технику «полый бамбук».

Техника «Полый бамбук» пришла из комментариев Ошо сутры Тилопы: «Бамбук внутри полностью полый. Когда вы расслабляетесь, вы себя чувствуете как бамбук: внутри вы полностью полые и пустые. Именно так и есть: ваше тело подобно бамбуку и внутри оно полое. Ваша кожа, кости, кровь, все это части бамбука, а внутри есть пространство, пустота».

– Для практики займите удобное положение, сидя с прямой спиной или лежа, как вам удобней – в тантра рейки нет важности положения тела.

– Призовите поток: «Тантра- рейки, тантра- рейки, тантра- рейки».

– Сделайте глубокий вдох, чтоб воздух наполнил все тело. Живот при этом приподнимается.

– Задержите дыхание на 2—3 секунды, выдохните. При вдохе представьте, визуализируйте, как божественная энергия и сила наполняет все внутреннее пространство.

– Чтобы божественная волшебная чудотворная сила легко заходила и наполняла, вам необходимо освободить для этого место. Надо избавиться от мыслей, стараться остановить внутренний диалог, отпустить все переживания и выключить эмоции.

В процессе практики сосредоточьтесь на внутренней пустоте, представьте ее, увидите, почувствуйте. Для этого не надо делать специальных действий и особых усилий. Надо максимально расслабиться и отрешиться от всего сущего. Со временем все получится, это произойдет само собой. Просто в один момент вы ощутите себя полым как бамбук и почувствуете течение энергии внутри. Вы наполнитесь энергией и это будут совсем новые ощущения.

Вот что пишет сам Ошо, создатель и первый мастер системы тантра рейки об этой практике: «Расслабьтесь в покое – не желайте духовных вещей, не желайте рая, не желайте даже Бога. Когда у вас нет желаний, вы свободны. Нельзя желать стать Буддой, так как желание является препятствием. Когда нет барьера, вдруг Будда открывается в вас. В вас уже есть семя. Когда вы пусты, когда есть пространство, семя прорастает». Из книги Ошо (Бхагаван Шри Раджниш) «Тантра: Высшее понимание».

Считаю, что практики на пустотность, на наполнение энергией – это истинные практики рейки. Медитации в которых «представьте, как вы в автосалоне покупаете мерседес красного цвета» – скорее программирование сознания.

Я не отрицаю важность материальных благ, но я за то, чтобы каждый нашел свои блага. Именно то, чего хочет, а не то что диктует общество. Не все должны хотеть красный автомобиль, не всем он нужен, многие бы предпочли черное авто или коня, а может и велосипед. Важно это понимать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.