

РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «ИНИЦИАТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ РЭЙКИ»

1. Определение.

Японское слово Рэйки состоит из двух канджи (иероглифов) и обозначает универсальную жизненную энергию. В японской культуре источником жизненной энергии Ки является Земля, а источником жизненной энергии Рэй является Небо в духовном смысле. Когда Небо в человеке соединяется с Землей, мы можем говорить о проявлении в нем всей единой и неделимой универсальной Вселенной и тогда человек становится Великим и целостным вместе с ней. Это восточная философия целостности, которая заключается в осознанности своего единства с бесконечной Вселенной. Эта идея заложена в основу метода Рэйки Риохо – психотерапия Вселенской энергией.

2. Сущность метода.

История практики Рэйки началась в 1922 году в Японии. Микао Усуи в свои 57 лет имел целый букет психологических проблем и неудовлетворённость качеством своей жизни. По буддийской традиции он отправился на священную гору Курама на севере Киото, чтобы в посте и медитации найти ответы на многие вопросы, перед которыми его поставила жизнь. На рассвете 21-го дня своего ретрита он испытал мистическое чувство. Он увидел яркий свет, как вспышку, а затем почувствовал, как нечто, подобно молнии ударило его в лоб и на него снизошло «Одно Великое Рэйки», которое он познал, как обретение счастья.

Микао Усуи хотелось поделиться своим переживанием счастья с людьми, и он поспешил спуститься с горы, однако, сильно запнулся за корень дерева и, испытав пронзительную боль, интуитивно схватился руками за больное место. Вновь вспыхнул свет и боль в ноге молниеносно исчезла, а состояние счастья усилилось. Микао Усуи спустился с горы и подобные переживания повторились многократно при прикладывании рук к больным местам нескольких людей, которые также испытывали переживание счастья, а их недуги при этом исчезали.

Микао Усуи не оставил эту способность, как достояние своей семьи, а стал делиться ей с другими людьми. Для этого он открыл додзо (место и время для совместной духовной практики) в Токио и поток людей со всех окрестностей устремился к нему, чтобы познать счастье, что Микао получил как дар Небес на горе во время ретрита. Он мог многократно повторять проявление Одного Великого Рэйки при прикосновении рук к телу человека и нашел способ, которым через ритуал способность быть проводником Рэйки передается другому человеку.

Это происходит без работы ума, без каких-то прилагаемых усилий. Мастер транслирует это состояние единства со Вселенной и соединяясь телесно с учеником, прикладывая руки к его телу, показывает ему состояние Рэйки. Специальным действием в этом ритуале создаёт телесный якорь, который впоследствии способен быть триггером к запуску состояния единства и целостности, когда в состоянии покоя может проявиться вселенское совершенство того, кто получил такую инициацию.

3. Теоретические основы.

В начале 2000 –х годов группа под руководством профессора Маркуса Рейчела открыли пассивный режим работы мозга - дефолт мозга. Дефолт режим мозга – это когда человек не слушает и не воспринимает информацию извне, а просто думает «ни о чем». В это время мозг сознательно ничего не обдумывает.

На самом деле этот режим считается самым продуктивным, так как мозг мобилизуется, когда человек ничем особенным не занят, расслабляется, погружён в свои мысли. Функции режима дефолта мозга в норме достаточно важны, так как его нарушения были ассоциированы со множеством расстройств: шизофрения, аутизм, болезнь Альцгеймера и другие.

Научно доказано, что в состоянии дефолта мозга запускаются механизмы самоизлечения, что приводит к понижению кортизола, адреналина, глюкозы в крови, снижению веса и давления, а также к улучшению иммунитета. Проведены исследования в США и Великобритании и было доказано, что Рэйки снимает боль и воспаление и улучшает сон. Опубликованы научные статьи.

4. Применение. Показания к применению.

Практика Рэйки состоит из двух частей: духовной дисциплины и практики исцеления. Вселенский покой и гармония (в режиме дефолта мозга), как врожденная способность человека к самоисцелению, лежит в основе исцеления Рэйки, причём исцеление происходит как на духовном так на ментальном, эмоциональном и физическом уровне и всё что для этого нужно - это неукоснительное следование форме практики Рэйки.

Микао Усуи хотел создать надёжную и быструю систему, чтобы способствовать духовному развитию для большего количества людей. Для этой цели учение Усуи Сэнся, основывалось на исцеляющей практике наложения рук, в которой ученику нужно стремиться к объединению со Вселенной посредством регулярной практики Гокай (5 принципов Рэйки) и практики Хацурэй Хо, через чтение Гёсэй (125 стихов поэзии вака Императора Мэйдзи) и посещение занятий в додзо, где они постоянно получали Рэйджу – поддерживающую настройку.

Микао Усуи не был доволен персональной системой лекций, поскольку это могло привести очень мало людей к Ансин Рицумэй – состоянию абсолютного внутреннего мира или Сатори. Личные лекции не всегда являются гарантией передачи знаний: они могут быть эффективным методом только в том случае, если они преподаются правильным учителем правильному ученику правильным способом, потому что их результаты будут варьироваться в зависимости от компетентности преподавателя и готовности студента. Этот способ не подходил.

Чтобы иметь правильное распознавание основы сознания (режима дефолта мозга), опыт которого он получил на горе Курама, когда на него снизошло «Одно Великое Рэйки», нужно многократно запечатлеть его в подсознании для возникновения устойчивого состояния Рэйки и повышать его резонанс с гармонией Вселенной. Для этого проводится Рэйджу на постоянной основе. Рэйджу – это реставрация того события, которое случилось с Микао Усуи во время ретрита на горе Курама.

Он знал это состояние, входил в него и, устанавливая телесный контакт с учеником, передавал это состояние прикосновением рук к телу, опираясь на собственный опыт его проживания. Микао Усуи передал это состояние своим ученикам, те – своим и так далее. Если форма передачи традиционно сохранялась по линии передачи от Микао Усуи, то и ученики такого мастера гарантированно передавали это состояние Рэйки в неизменном виде. Дистанционные инициации и обучение Рэйки запрещено, так как это не соответствует философии практики Рэйки и искажает её результат.

5. Практические результаты.

Рэйки Риохо широко используют специалисты помогающих профессий. Известны многочисленные примеры эффективного использования метода как сопутствующего медицинскому лечению в больницах, во время хирургических операций, в хосписах, в работе с зависимостями.

Рэйки - один из самых эффективных и безопасных способов избавления от хандры, нервозности, злости, беспокойства и напряжения, успокаивает и стабилизирует психику, дарит хорошее настроение, снимает стресс без использования препаратов.

Практика Рэйки прекрасно справляется с основными источниками эмоционально обусловленных заболеваний: конфликт, мотивация, эффект внушения, элементы органической речи, идентификация, самонаказание и болезненный опыт прошлого.

Рэйки помогает человеку быстро войти в дефолт состояние, в котором он способен услышать собственные мысли, идеи и почувствовать, что ему действительно нужно. В этом состоянии запускаются механизмы самоизлечения, что приводит к понижению кортизола, адреналина, глюкозы в крови, снижению веса и давления, а также к улучшению иммунитета.

Практические результаты инициатической психотерапии Рэйки обусловлены гарантией вхождения практика Рэйки и его клиента в состояние своей природной целостности – в дефолт-состояние работы мозга при соблюдении традиционной формы практики.

Практика Рэйки помогает настроить себя на лучший день, представляя его в позитивном ключе, а также создать образ будущего и настроить мозг на достижение целей. Это достигается с помощью ежедневного пропевания 5 принципов Рэйки: именно сегодня не злись, не беспокойся, будь благодарен, усердно работай и будь добр к людям.

Чтение стихов вака помогает поддерживать мыслительный процесс и развивать ум в соединении с безграничной мудростью Вселенной, а осознание единства со вселенской энергией, наполняет силой и энергией: если есть энергия – нет проблем. Это «сокровенное искусство обретения счастья, лекарство от всех болезней», как его называл автор метода.