

„Рейки. Основен наричник на лечителя и учителя“

От книгата

Тайната на духовната сила

Като цяло, уметото поддържане на личните граници идва с духовната практика, ежедневното пречистване и възпитаването на положителна нагласа. Така човек по естествен начин установява границите си чрез постоянно натрупване на положителни впечатления и добронамерена нагласа към живота.

Ако сте изпълнени с положителна енергия, ниските енергии няма да могат да ви навредят. Точно както когато светнете лампа в тъмна стая, мракът мигом се разпръсква, така е и с възпитаването на положителна нагласа и съзнание.

Връзката с природата също балансира енергиите на ума и тялото. Прекарайте известно време в стара гора, разходете се далеч от града, поплувайте в река или в морето. Повечето от нас живеят в големи градове и рядко имат контакт с природата в ежедневието си. Жизненоважно е редовно да подновяваме връзката си с природата, защото това носи не само здраве на тялото и ума, но и дълбок покой на съзнанието.

И накрая, медитирайте всеки ден, макар и само по пет минути, за да укрепите ума и съзнанието си. Приемете този съвет като единственото лекарство, с което можете да изцелите болестта на невежеството.

Възпитаване на духовния аз

Когато говорим за връзката ни със собствения ни духовен аз, можем лесно да се объркаме къде се намира той в цялостната картина на нашата личност. Истината е, че за да открием духовния си аз, няма нужда да правим разлика между обикновения и духовния си живот, защото те вървят успоредно един с друг. Проблемът на много хора е именно че ги разграничават: „Сега съм духовен“, „Сега върша домакинската работа“, „Сега плащам сметките“, „Сега се държа като родител“, „Сега прекарвам време с жена си“. Всичко това разделя нашия аз на различни аспекти. А защо да не обединим духовното и светското? Ключът към баланс с Вселената е в осъзнатостта. Човек може да бъде духовен и едновременно с това да се занимава с домашните си задължения. Нима къщната работа не е също духовна практика? Няма нужда да разграничаваме медитативната практика и ежедневния живота – това са две форми на медитация. Щом се надигнете от възглавничката си за медитации, веднага навлизате в нова медитация.

Когато осъзнавате напълно, че всеки звук всъщност е съвършено слово, а всяка мисъл – мъдрост, когато разбирате, че всеки човек е просветлен (макар и още да не го знае), тогава денят ви ще бъде огрян от радост. Възникнат ли неприятни емоции или обезпокоителни мисли, с които съдите себе си или другите, кажете си, че това е само част от съзнанието ви, която преиграва стари драми. А старите драми с времето стават толкова неуместни, че няма защо да ги показвате пред другите.

Мислете за тези спомени от драми като за мимолетни прищевки на съзнанието. Те идват и си отиват. Ако не им даваме енергия, ще изчезнат, а на тяхно място ще можем да възпитаем осъзнатост, любов и състрадание към себе си и към хората около нас.

Колкото повече успяваме да излезем от старите сценарии и да играем по новите, като по този начин се почувстваме освободени, толкова повече ще се

прояснява погледът ни. Ще постигнем свободно, невъзпрепятствано, радостно състояние на съзнанието. Това води до освобождаване на огромна енергия, тъй като вече няма да пилеем време и усилия да поддържаме драмите, които не служат благотворно на никого, най-вече на нас самите.

Когато осъзнаем света такъв, какъвто е – пълен с потенциал, смисъл и мъдрост, ще можем да бъдем истински полезни, защото вече няма да допринасяме за проблемите около нас. Вместо това ще помагаме на останалите.

Тогава ще можем да се превърнем във вдъхновение за другите, в пример и проявление на Универсалната енергия, която е безкрайна, жива и свободна. Всичко зависи от нас самите. Никой няма да направи нищо вместо нас. Когато осъзнаем, че сами сме се насадили на тръните, ще можем да поемем отговорност, да се изправим, да махнем бодилите от себе си и да продължим напред с ясното съзнание, че имаме избор да победим невежеството и да разпръснем светлина, която всички да видят.

Рейки и духовното развитие

Учението Рейки и най-вече неговото преподаване усилва духовната еволюция на учителя. Да бъдеш канал за Рейки пречиства тялото, речта и ума, а предаването на настройки разширява потенциала за духовно развитие. Както често казва един от моите учители: „Ако имаш много л...на (*разбирайте – лични проблеми и погрешни схващания*), можеш да направиш много тор“.

Обезпокоителните емоции и неправилните виждания са суров материал, който може да бъде преобразен в най-висша радост и мъдрост, като пречистим съзнанието си. Когато работим с енергията Рейки, можем да се сблъскаме с много от гореспоменатите проблеми. Както в аналогията с калта на дъното на локвата, която изплува на повърхността, колкото повече работим с Рейки, толкова повече възможности ни се откриват да се отървем от старите навици, които вече не ни служат. Нерядко хората изпитват множество възходи и спадове по пътя си към приобщаване с енергията Рейки. Учителите, особено в началото на преподавателската си кариера, често се чувстват като в развлекателно скоростно влакче, което лети нагоре и надолу, но това е знак, че в действителност се случва нещо добро.

Човек може да изпита трудности и разочарования и от постоянния поток на живота. Да бъдеш съсъд на Рейки и проводник на родословната линия и да носиш отговорността за това, крие своите предизвикателства, макар обикновено те да са свързани със собствената ни личност. Трябва да пречистим тези проблеми, за да може да бликне силният поток. Но дори тогава пак ще изникват дребни проблеми, въпреки че все по-добре ще усвояваме умението да ги решаваме, за да продължим напред.

Когато се откажем от нуждата да контролираме начина, по който духът на Рейки ще се включи и ще промени живота ни, ще успеем да се отпуснем по течението. И вместо да се мъчим да плуваме срещу него, ще се оставим то да ни отведе там, където и с когото трябва да бъдем. Както лечението с полагане на ръце, така и преподаването на Рейки е процес на освобождаване. Когато успеем да успокоим съзнанието си, да умиротворим духа си и да почувстваме същината на лечителната енергия, ние се превръщаме в истински проводници на жизнената сила. А това малко по малко преминава и в ежедневието ни, отмива мръсотията и утайките и ни позволява да прогледнем към света с чисти очи.

Книгата „Рейки – основен наръчник на лечителя и учителя“ е разделена на две части. Първата част (*Практика с Рейки*) е предназначена както за начинаещи, така и за утвърдени Рейки лечители. Целта ѝ е да им помогне да започнат или да утвърдят своята практика, да я популяризират, да достигнат до хората, които ще имат полза от нея.

Втората част (*Рейки Сенсей*) анализира изкуството на преподаването на Рейки. Независимо дали вече се занимавате с това или тепърва възнамерявате да започнете, тук ще намерите ценна информация и методи за преподаване на системата за лечение на Микао Усуи.