

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3
<i>Мое намерение</i>	3
<i>Все истории истинны</i>	3
 Глава I. Мои источники	6
<i>Первое посвящение</i>	6
<i>Микао Усуи и японец Гюохо</i>	10
<i>Еще три вещи</i>	11
<i>Второе посвящение</i>	13
<i>Третье посвящение</i>	14
<i>Микао Усуи и история Рейки</i>	14
<i>Элементы истории. Древние источники Рейки</i> . . .	16
<i>Географическая карта древних источников Рейки</i> .	18
<i>Современные течения</i>	20
<i>Худжиро Хаяши (Тюдзиро Хаяси)</i>	21
<i>Хавайо Таката</i>	22
<i>Мириады систем</i>	22
 Глава II. Микао Усуи	25
<i>Жизнь Усуи, его труд, его учение</i>	25
<i>Санмитцу: три секрета</i>	31
<i>Срединный Путь</i>	33
<i>Пять основных принципов Микао Усуи</i>	34
<i>«Медитация утренней звезды»</i>	36
<i>Первая школа</i>	37
 Глава III. Что такое Рейки?	40
<i>Определение Рейки</i>	40
<i>Значение Кандзи (Канджи) Рейки</i>	40
<i>Три существенных принципа Рейки</i>	42
<i>Практика и ее благотворное влияние</i>	43
<i>Благоприятные эффекты Рейки</i>	44

Уровни терапии	46
На высших уровнях.	46
Процедура сеанса	47
Кто может научиться Рейки?	
Посвящение в Рейки	49
Влияние Рейки на тех, кто ее изучает, а затем практикует.	51
От первоисточника к различным школам	52
Еще элементы истории	56
Глава IV. Обучение и посвящение (инициация)	57
Три ступени	57
Рейдзу: посвящения	59
Шоден: первая ступень	60
Обучение и посвящение	60
Окуден: вторая ступень	64
Обучение и посвящение	64
Выдержки из обучения второй ступени	67
Шесть качеств практикующего	68
Три секрета центров.	71
Шестнадцать факторов, блокирующих циркуляцию энергии	72
Символы 2-й ступени	74
Три упражнения Кико	79
Использование визуализации цветковых энергий	85
Шинпиден и шихан: 3-я ступень Рейки	85
Обучение и посвящение	85
Глава V. Три столпа Рейки.	87
Три столпа Рейки согласно Микао Усуи	87
Первый столп	90
Важность и польза медитации	90
Практические основы медитации.	95
Специфическая медитация Рейки: медитация «Аджикан»	99
Второй столп	101
Ней Гун — защита и детоксикация.	101
Ней Гун утром при пробуждении	101

Ней Гун вечером перед сном	104
Ней Гун перед каждым клиентом	106
Два метода защиты и энергетического очищения	107
Третий столп	110
Чирио — наложение ладоней	110
Несколько подготовительных позиций — гашо	111
Наложение ладоней: мудра лечения	112
Самолечение	114
Лечение: принимающий в положение сидя	118
Лечение: принимающий в положение лежа	123
Быстрый сеанс	128
Биосен — интуитивное ощущение движения энергии	130
Три подготовительных упражнения для чирио	132
Глава VI. Практика для самоисцеления и ее польза.	135
Силы самоисцеления	135
Эффекты для практикующего	137
Несколько практических советов	137
Кико и Рейки	139
Повторение Гёсей	140
Глава VII. Гармонизация чакр	144
Рейки и гармонизация чакр	144
Энергетические центры	144
Энергетические линии, или меридианы	145
Равновесие и нарушения в чакрах	146
Отношения с высшим сознанием. Внутренняя мудрость, сущность	146
Расположение чакр	147
Первая чакра — корневая	148
Вторая чакра — сексуальная	150
Третья чакра — чакра солнечного сплетения	152
Четвертая чакра — чакра сердца	153
Пятая чакра — чакра гортани	154
Шестая чакра — чакра «третьего глаза»	156
Седьмая чакра — коронная	157

Глава VIII. Уровни терапии	159
Уровни терапии и систем	159
Первый уровень — тело	159
Второй уровень — эмоции	160
Третий уровень — мыслительные схемы	162
Четвертый уровень — энергетический.	
Уровень Рейки	162
Пятый уровень — системный	163
Шестой уровень — духовный	163
 Глава IX. Семейные расстановки	165
Психогенеалогия и семейные расстановки	165
Путь внутреннего развития	167
Принцип старшинства	169
Процедура семейной расстановки	170
Действующее недеяние: Ву Вэй Даосов	171
Исцеление негативного влияния от предков	172
 Глава X. Пять принципов	174
Духовность и личное развитие	174
Терапия, личное развитие или духовный путь? ..	175
«Дух» — spiritus	176
 Глава XI. Свидетельства	178
Рейки Дао Дэ Ки	178
Другие свидетельства	182
 Глава XII. Деонтологический кодекс энергетического практикующего	
Рейки Дао Дэ Ки	189
I — Рейки: психотелесная техника здорового самочувствия	190
II — Стать практикующим: от этики к практике	191
III — Деонтологический кодекс энергетического практикующего Рейки Дао Дэ Ки	192