





## Содержание

О книге .....	7
---------------	---

### Рэйки в душе и в сердце

<b>Хáра — портал в нашу совершенную душу</b> .....	11
Медитация «Хара» .....	19
<b>Анахáра — поток безусловной божественной любви</b> ...	22
Медитация «Анахара» .....	35
<b>Рэйки — поток божественного замысла</b> .....	39
Медитация «Рэйки» .....	44

### Рэйки для гармонизации чакр

<b>Сушумна</b> .....	49
Медитация «Сушумна» .....	52
<b>Чакры</b> .....	55
Медитация «Чакры» .....	61
Муладхара .....	63
Медитация «Муладхара» .....	70
Свадистана .....	71
Медитация «Свадистана» .....	79
Манипура .....	81
Медитация «Манипура» .....	90
Анахата .....	92
Медитация «Анахата» .....	102
Вишудха .....	104
Медитация «Вишудха» .....	112
Аджна .....	113
Медитация «Аджна» .....	120
Сахасрара .....	122
Медитация «Сахасрара» .....	132
Напутствие .....	135

## Рэйки для гармонизации кармы

<b>Как следовать благоприятной карме</b> . . . . .	139
<i>Медитация «Брейн-апдейт»</i> . . . . .	155
Как исцелять карму здоровья. . . . .	157
<i>Медитация «Исцеление тела»</i> . . . . .	170
Как исцелять психологические травмы . . . . .	172
<i>Медитация «Исцеление психологических травм»</i> . . . . .	190
Как исцелять комплекс неполноценности, неуверенность в себе и заниженную самооценку. . . . .	193
<i>Медитация «Исцеление комплексов»</i> . . . . .	218
Как исцелять деструктивные установки . . . . .	221
<i>Медитация «Исцеление деструктивных установок»</i> . . . . .	228
Напутствие. . . . .	231

## Рэйки для гармонизации тонких тел

<b>Тонкие тела и бардо́ (жизнь между жизнями)</b> . . . . .	237
<i>Медитация «Гармонизация тонких тел»</i> . . . . .	245
Эфирное тело (физическое здоровье) . . . . .	248
<i>Медитация «Гармонизация эфирного тела»</i> . . . . .	254
Астральное тело (чувства) . . . . .	256
<i>Медитация «Гармонизация астрального тела»</i> . . . . .	269
Ментальное тело (разум) . . . . .	271
<i>Медитация «Гармонизация ментального тела»</i> . . . . .	286
Джанта́льное тело (третий глаз) . . . . .	287
<i>Медитация «Раскрытие джантального тела»</i> . . . . .	298
Напутствие. . . . .	300



## О книге

Намастэ, Друзья!

В переводе с санскрита «намастэ» означает «бог во мне приветствует бога в тебе», и я приветствую вас на страницах этой книги :).

Меня зовут Атма, я — основатель Школы Тантра-Рэйки. Данная книга состоит из четырех разделов.

**В первом разделе книги** вы получаете базовые знания об энергии Рэйки: получаете настройку на поток энергии Рэйки, а если у вас уже есть настройка — это не будет переинициация, а вы просто получите углубленную технику работы с энергией Рэйки.

**Во втором разделе книги** вы получаете техники для гармонизации чакр энергией Рэйки, с помощью которых можно:

- улучшить свое здоровье,
- обрести внутреннюю гармонию,
- управлять событиями своей жизни.

**В третьем разделе книги** вы получаете техники для гармонизации кармы энергией Рэйки, с помощью которых можно:

- обрести мир с самим собой;
- гармонизировать отношения с теми, с кем это требуется;
- финализировать старые проблемы и не создавать новых.

**В четвертом разделе книги** вы получаете техники для гармонизации тонких тел в энергии Рэйки, с помощью которых можно:

- погрузиться в свой внутренний духовный мир,
- обрести гармонию души и тела,
- управлять реальностью своего сознания.

И все это вы получите не только благодаря прочтению книги, но и благодаря медитациям в mp3 формате с моим голосовым сопровождением, которые вы сможете скачать у меня на сайте, ссылки на которые прилагаются к каждой главе этой книги.

Благодаря практическим медитациям ваша духовная и энергетическая практика будет не просто эффективной, но и приятной :).

Именно этим книга и уникальна — она дает не только теоретические знания, но и практические навыки.

А если у вас в процессе прочтения книги будут возникать вопросы — вы можете их задать на моем сайте [www.tantrareiki.ru](http://www.tantrareiki.ru) и получить ответ.

В добрый путь, Друзья!



**РЭЙКИ  
В ДУШЕ  
И В СЕРДЦЕ**



## Хара — портал в нашу совершенную душу

Когда я только начала практиковать Рэйки, я заметила, что у одних людей — легко и просто получается работать с энергией Рэйки, и эти люди очень быстро получают результаты; а у других людей — Рэйки как будто не работает, как будто они вовсе не получали настройку.

Поскольку я — ченнелинджер (я общаюсь с существами на тонком плане), все свои вопросы я всегда направляю к ним, и они мне всегда отвечают. И когда я спросила у существ с тонкого плана, почему у одних людей Рэйки работает, а у других — не работает, я получила такой ответ: «У кого Рэйки не работает — тот не впустил Рэйки в свою душу. Если человек сам не чувствует свою душу — то он не может впустить и Рэйки в свою душу, и тогда у Рэйки просто нет возможностей помочь человеку. А если человек умеет чувствовать свою душу — то он выпускает Рэйки в свою душу, и именно тогда энергия Рэйки способна эффективно помочь человеку».

А потом у меня начался процесс длительных ченнелингов, в которых существа с тонкого плана мне рассказывали о душе и о том, как надо сонстраиваться со своей душой.

Итак:

Чтобы энергия Рэйки в нас работала — необходимо Рэйки впустить в свою душу.

Наша душа не живет ни в голове и ни в груди, наша душа вообще не живет в нашем теле — душа каждого из нас живет в своем собственном измерении времени и пространства, где она растворена в божественном. А управляет душа нашим телом, чувствами, мыслями и действиями — через хару.

Хара — это энергетический центр, который находится в центре живота на уровне пупка. И чисто технически на энергоинформационном уровне хара является порталом в нашу душу.

Итак:

*Душа живет в своем собственном измерении времени и пространства, и душа воссоединяется с физическим измерением и в частности с нашим телом и психикой через хару. Хара — это энергоинформационный портал в нашу душу, который у нас находится в центре живота на уровне пупка.*

Само слово хара — это русское слово, которое нам очень хорошо знакомо по таким словам, как «знахарь», «харчевня» или «характер» (а также: харизма, харный / гарный — красивый, и многие другие слова).

**Знахарь** — это целитель, который знает хару — знает человеческую душу и исцеляет человека через гармонию души и тела.

Само слово «целитель» и «исцелять» указывает нам на значение «целый» и «целостность». То есть: когда мысли и чувства человека оторваны от его души, то душа не может управлять психоэмоциональной сферой человека, а значит, не может управлять его жизнью — и все вместе это указывает на отсутствие целостности человека. Отсутствие внутренней целостности приводит к болезням на физическом уровне и неурядицам на событийном пла-

не. А знахарь — возвращает человеку его внутреннюю целостность, налаживая связь между душой и психоэмоциональной сферой, чтобы человек обрел внутреннюю целостность — это и есть исцеление.

**Харчевня** — это по-современному «столовая». Хара находится в центре живота, и пища, которую мы едим, тоже попадает в живот. И наши предки знали, что в центре живота находится хара, поэтому процесс питания для наших предков носил духовный характер — поглощая пищу физическую, они не забывали о пище духовной. Именно поэтому, когда за столом собиралась вся семья, все ели молча, не разговаривая, потому что принятие пищи было подобно молитве. И сейчас этот принцип нам хорошо знаком с самого детства: «Когда я ем — я глух и нем».

А еще — всем нам знакомо выражение из Библии «Не хлебом единым жив человек». Но на самом деле это выражение было знакомо нашим предкам еще по Ведам, и звучало оно так: «Не хлебом едимым жив человек». То есть наши предки знали, что не только то, что мы едим, питает нас жизненной силой, потому что через хару наша душа тоже питает нас жизненной силой, именно поэтому процесс приема пищи был священным — во время принятия пищи человек не просто утоляет голод физический, но и сонастраивается со своей душой — пропитывается энергиями, приходящими от хары, энергиями, которыми сама душа питает и наше тело, и наши мысли, и наши чувства.

**Характер** — это индивидуальные особенности человека, и для наших предков именно душа, которая проявляет себя через хару, была носителем уникальности каждого человека, отсюда и само слово «характер». А человек с сильным характером — это человек с сильной харой.

Наши предки знали, что душа каждого из нас уникальна, как уникален отпечаток пальца. Душа бессмертна, поэтому она так легко реинкарнируется из воплощения в во-

площение, приходя в новую жизнь в новом теле. И, по сути, наша душа — это эссенция всего нашего жизненного опыта за все наши воплощения. И именно этот жизненный опыт и делает нашу душу уникальной, и эта уникальность души проявляется в уникальности характера самого человека. И тогда получается, что характер — это уникальное выражение души через чувства и мысли человека.

Итак:

*Душа — это эссенция жизненного опыта за все наши воплощения. И именно через хару душа вливает свой жизненный опыт в наши чувства и мысли, направляя нас на жизненном пути.*

Очень важно знать, что душа каждого из нас — изначально совершенна, и поскольку она живет в состоянии растворения в божественном — душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии.

Именно на это направлены все буддийские практики — на раскрытие своего внутреннего просветления, которое в нас уже есть, но которое скрыто в глубинах нашего подсознания. И по сути это и есть центральная идея буддизма: раскрыть своего внутреннего будду — раскрыть свое внутреннее просветление. И человек, который раскрыл свое внутреннее просветление — обретает окончательное просветление и выходит из колеса перевоплощений, заканчивая череду реинкарнаций на Земле.

В том числе именно поэтому все буддийские и индуистские практики направлены на остановку мыслей и чувств, потому что, когда наша психика затихает, мы обретаем возможность чувствовать свою просветленную душу — имеем возможность пропитаться вибрациями нашей просветленной души, потому что теперь ничто ее не перекрывает.

И здесь мы раскрываем для себя очень важный факт — мы изначально совершенны, потому что наша душа находится в изначально просветленном состоянии.

И в жизнь душа приходит вовсе не для того, чтобы обрести совершенство (ведь она уже изначально совершенна), и не для того, чтобы познать себя (она уже знает себя), а для того, чтобы познать жизнь.

Итак:

*Наша душа приходит в жизнь не для того, чтобы совершенствоваться, потому что она уже изначально совершенна. Наша душа приходит в жизнь, чтобы обрести жизненный опыт.*

Это можно сравнить с жемчужиной: и маленькая, и большая жемчужины изначально совершенны, потому что они сделаны из одного и того же перламутра. Просто большая жемчужина отличается от маленькой тем, что она дольше пробыла в раковине моллюска, и у нее было больше времени наслоить на себя перламутр.

Так и душа каждого из нас — она изначально совершенна по своей природе, и душа одного человека отличается от души другого человека количеством и уникальностью жизненного опыта, который она получила за все свои воплощения.

То есть: маленький жизненный опыт никак не умоляет изначально совершенства души каждого из нас. И это можно сравнить с младенцем: когда младенец рождается, он абсолютно беспомощный, и он нуждается в родителях, которые о нем позаботятся; но при этом ни у кого из нас не возникнет мысли о том, что ребенок — несовершенен. Ребенок — абсолютно совершенен таким, какой он есть; так и душа каждого из нас — вне зависимости от количества

жизненного опыта изначально совершенна по своей природе, потому что душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии.

Итак:

*Душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии, и душа приходит в жизнь, чтобы обогатить себя жизненным опытом; но количество жизненного опыта никак не влияет на само качество просветленности нашей души.*

Душа получает жизненный опыт через сознание и через жизненное пространство — через наши чувства, мысли и действия.

Когда мы умеем чувствовать свою хару — мы умеем чувствовать вибрации своей просветленной души, а значит — умеем делать так, чтобы душа управляла нашими чувствами, мыслями и действиями.

Когда мы не умеем чувствовать свою хару — мы не умеем чувствовать вибрации своей просветленной души, а значит — не умеем делать так, чтобы душа управляла нашими чувствами, мыслями и действиями. Ведь именно через хару душа управляет нашим сознанием и нашей жизнью, и через хару душа получает жизненный опыт. И если хара закрыта, то душа не может управлять сознанием, и не может принимать жизненный опыт.

Итак:

*Хара — это коммуникационный центр, через который душа управляет нашим сознанием, и через который сознание наделяет нашу душу жизненным опытом.*

А теперь, Друзья, я предлагаю вам сделать медитацию «Анахара», в которой вы сформируете в себе энергоинформационный центр, ретранслирующий поток безусловной любви Абсолюта :).

## Медитация «Анахара»

*Медитацию можно скачать здесь:*

*<http://tantrareiki.ru/reyki/>*

1. Можно сесть, можно лечь, глаза закрыты, одну ладонь кладем на пупок, а другую — либо поверх первой, либо на солнечное сплетение, как удобно. Внутренним взглядом видим в центре живота хару, похожую на яркое лучистое солнышко. Во время вдоха ощущаем, как хара, похожая на теплое лучистое солнышко, наполняется вибрациями нашей просветленной души, а во время выдоха — жизненная энергия равномерно насыщает все тело и ауру, даря нам состояние тихого спокойного счастья и гармонии.
2. Мысленно от ног к центру земли провели земной энергетический канал, от макушки в небо — космический энергетический канал. Почувствовали свою связь с Землей и космосом.
3. Внутренним взглядом высоко над головой видим свет потока Рэйки. Свет опускается нам в макушку, наполняет голову, плечи, грудь, руки, живот, опускается по ногам и устремляется к центру Земли. Мы — существа из света. Просто находимся в потоке Рэйки.
4. Теперь одну руку или обе кладем в область анахары — в центре груди, и чувствуем, как через ладони область сердца наполняется энергией Рэйки.

Чувствуем тепло любви в своей груди, ощущаем гармонию и радость.

5. Теперь одну руку кладем на хару, а другую — на анахару. Во время вдоха наполняем хару вибрацией своей просветленной души, а во время выдоха волной поднимаем энергию от хары к анахаре. И так с каждый выдохом мы все больше и больше наполняем свое сердце вибрацией своей просветленной души, которая дарит нам состояние безусловной любви. Не торопимся ее излучать — накапливаем безусловную любовь в своем сердце, тем самым формируем энергетический центр — анахару.
6. Теперь, когда наша анахара насыщена энергией безусловной любви, мы можем ею делиться со всей вселенной. Руки можно оставить в любом положении: можно на харе, можно раскрыть ладонками вверх — как удобно. Во время вдоха как будто втягиваем свет своей просветленной души от хары в анахару. Это похоже на то, как мы через трубочку потягиваем коктейль. А во время выдоха внутренним взглядом видим, как свет нашей безусловной любви равномерно во все стороны светится во вселенную. Когда дарим вселенной свою любовь, мы вовсе не опустошаем свою анахару. В ней всегда остается энергия, которая светящимся шариком согревает нас своей любовью. Поэтому внутренним взглядом видим в себе два энергетических центра: хару и анахару, которые связаны между собой харно-анахарным каналом. Для эмоциональной стабильности следим, чтобы хара была больше и сильнее анахары.

Наполняем все бесконечное пространство вселенной светом своей безусловной любви. Дарим вселенной свою любовь.

7. В ответ на нашу любовь вселенная отвечает нам своей любовью. Теперь во время вдоха ощущаем, как из-за горизонтов бытия со всех сторон к нам в анаху устремляются потоки безусловной любви самой вселенной. Вместе с вдохом вселенская любовь наполняет нашу анаху, опускается по харно-анахарному каналу и проникает в хару, проникая в нашу душу. С каждым вдохом с любовью и благодарностью принимаем безусловную любовь вселенной.
8. И теперь объединяем оба потока. Во время вдоха мы принимаем из вселенной потоки безусловной любви, которые приходят к нам из-за горизонтов бесконечного пространства и сливаются в анаху, затем опускаются по харно-анахарному каналу и проникают через хару в самую душу. А во время выдоха от хары к анахаре поднимается свет нашей души и из анахары освещает всю вселенную, наполняя ее безусловной любовью. И так с каждым вдохом и выдохом обмениваемся потоками безусловной любви со вселенной.
9. И теперь мы как будто приостанавливаемся. Мы больше не управляем циркуляцией потоков безусловной любви. Мы — полностью расслабляемся и просто наблюдаем за тем, как потоки сами без нашего участия циркулируют через нас и через пространство вселенной. Расслабляемся в потоках безусловной любви. Растворяемся в потоках безусловной любви. Становимся безусловной любовью.

10. И теперь, продолжая пребывать в потоках безусловной любви, которая льется через нас, мы переносим внимание на себя. Как мы ощущаем свое тело? Какие эмоции и чувства нас наполняют? Каково состояние нашего сознания? Со всем вниманием относимся ко всем ощущениям, которыми нас насыщает анахара, и которыми нас одаривают исходящие и входящие потоки безусловной любви. Это и есть — состояние раскрытой анахары, состояние раскрытого потока безусловной любви.
11. Делаем глубокий вдох, выдох, мягко поглаживаем свои руки, ноги, живот, грудь, голову. В каждом движении проявляем любовь к себе и своему телу. Чувствуем в себе божественную безусловную любовь. И чувствуем свое тело. Потягиваемся, как это делает кошка, задремавшая на теплом солнышке. Медитация закончена, но открытая анахара остается с нами навсегда. Мягко открываем глаза.