

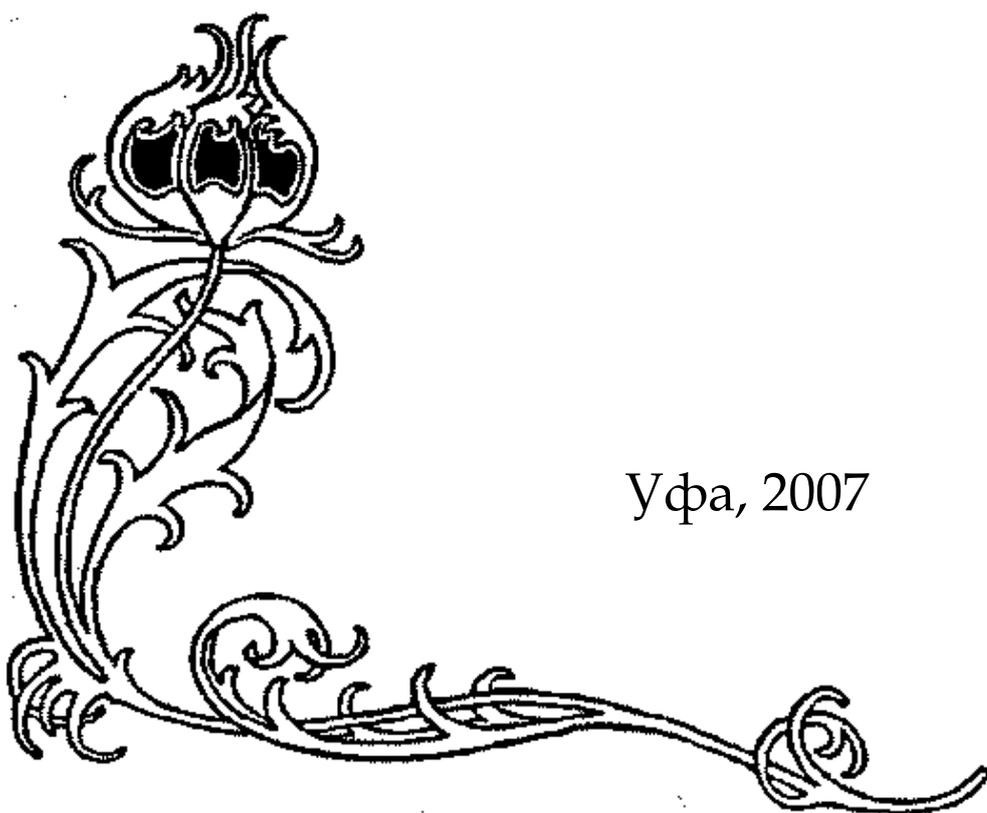
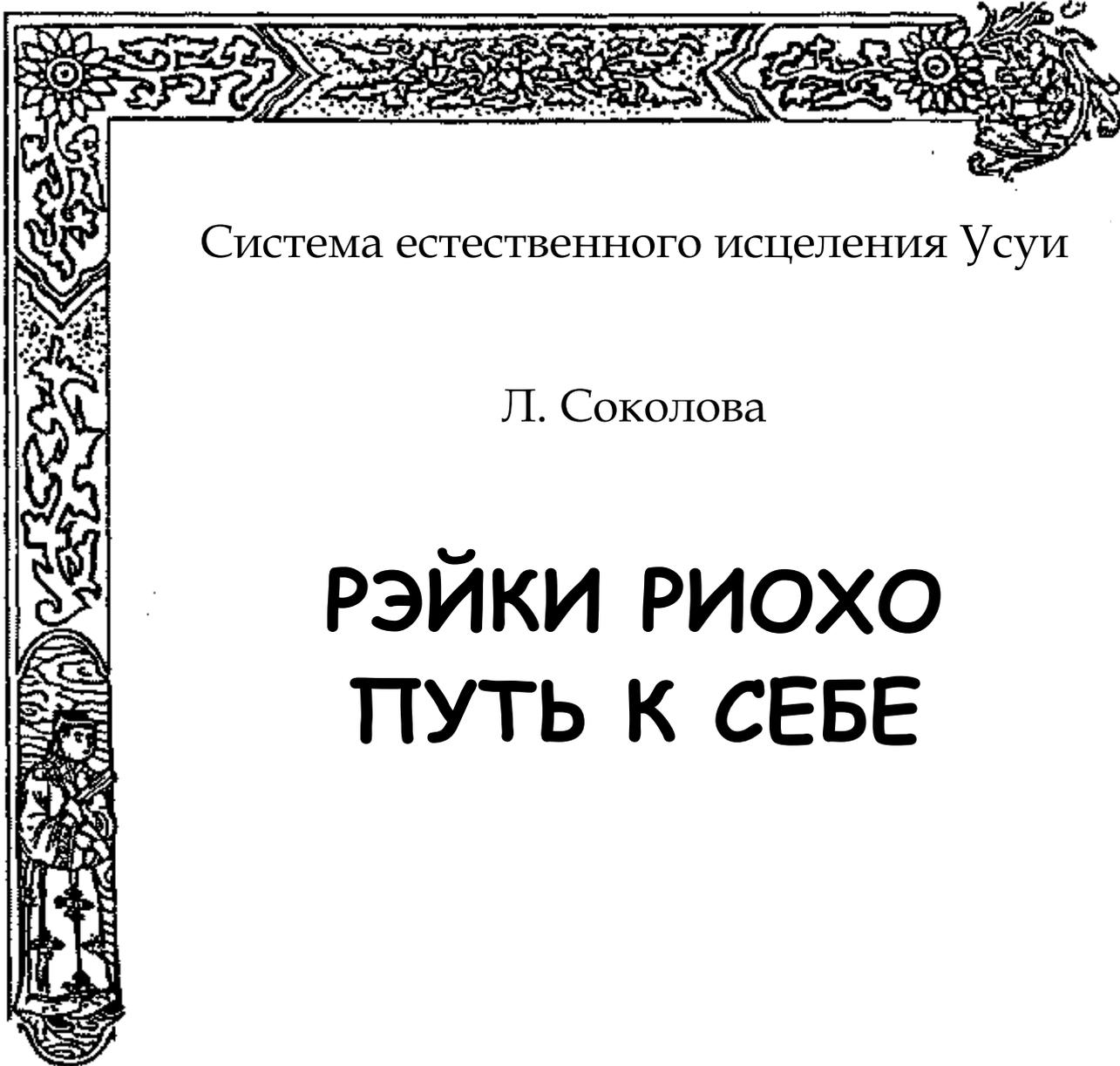
靈
玉
氣

Система естественного исцеления Усуи

Л. Соколова

**РЭЙКИ РИОХО
ПУТЬ К СЕБЕ**

Уфа, 2007



Если вы ничего не хотите менять в своей жизни, то эта книга не для вас.

Если вы успешны в своём карьерном росте и бизнесе, у вас есть свои способы снятия стресса и восстановления сил, то скорее всего она тоже вас не заинтересует.

Если вы больше, чем себе, доверяете гадалкам, магам, экстрасенсам и парапсихологам, то, вероятно, обучение концентрации и медитации вам будет неинтересно.

Но если вы устали от проблем, пытаетесь решить их разными способами и хотите во что бы то ни стало обрести душевное и физическое здоровье, то в этой книге вы можете найти поддержку и направление выхода из затруднений.

А уж если вы задумались о самопознании, самоисследовании и обретении ясного, осознанного взгляда на мир, чтобы быть устойчивым душевно и здоровым телесно, то эта книга для вас.

Две трети своей жизни я провела, как и многие, в достижении профессиональных успехов, время от времени преодолевая недуги души и тела с помощью передовой медицины, психологии и религии.

Пока однажды не оставила карьеру и занялась исследованием и восстановлением своего организма.

*Метод **Рэйки** стал основным в моей работе. Он помог мне, помог сотням учеников Школы Усуи **Рэйки Риохо**. Надеюсь, он принесет пользу и тем, кто уже держит в руках эту книгу. Она вводит вас в мир энергетического целительства стройной Системы, созданной в начале XX века в Японии доктором Микао Усуи.*







戸口

靈
巫
氣

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
Часть I	
СЁДЕН. ВХОЖДЕНИЕ	
Как приходят в Рэйки	11
Слово о Великом мастере	15
Слово Мастера	17
История Усуи	17
Стили и направления Рэйки	22
Рэйки Хайаши	22
Рэйки Таката	22
«Союз Рэйки»	23
Рэйки Гаккай	25
Другие стили Рэйки	26
Усуи Рэйки Риохо	27
Первая ступень - Сёдэн - Вхождение	29
Ключ от двери в Небеса	29
Ки, Ци, Жи, Витрувий...и восемь клеток	31
Дыхательные упражнения Усуи Рэйки Риохо	35
Самая древняя медитация	35
Метод Ки – естественное нижнебрюшное дыхание	36
Дыхание Ха-до	37
Медитация Земля-Небо. Активизация трёх Даньтяней	38
Дзёсин кокю-хо – дыхание светом, очищающее душу	41
Медитация Гассё	42
Чакра кассей кокю-хо. Активизация и очищение энергетических центров через дыхание	44
Целительные техники Рэйки Риохо	46
Медитация Ундо	46
1-й вариант	46
2-й вариант	47
3-й вариант (на полу)	47
Некоторые впечатления от Рэйки Ундо	49
Комментарий	49
Рэйдзи-хо. Техника исцеления разбалансировки энергии в теле и ауре	52
Техника «Прожектор»	53
Бёсэн-Рэйкан-хо. Сканирование тела при лечении	54
Тандэн-тирё – техника детоксикации	55
Кэнёку – сухое омовение, очистка от негативной энергии	55
Дзакикири дзока-хо	56
Предварительные итоги	58
Инициация	60
Терапевтические качества Рэйки	63



Доктор Усуи о терапии Рэйки	65
Рэйки и наука	67
Рэйки и четвертое измерение	67
Принципы Рэйки Риохо	69
Именно сегодня	71
Не гневайся	73
Не беспокойся	75
Будь исполнен благодарности	76
Полностью посвящай себя работе	77
Будь добрым к людям	79
Бусидо – моральный кодекс ученика	81
Позиции рук при лечении Рэйки	83
Рэйки Маваси – циркуляция энергии или лечение в круге	86
Напоминания и дополнения для каждодневной практики	87
1. Дыхание Ки (Випассана) 2. Освобождение от негативных эмоций	
3. Расслабление тела	
4. Медитация Гассё	
5. Варианты техники детоксикации тандэн-тирё	
6. Медитация «Золотого света»	
7. Медитация «Освобождение»	
8. Техника расслабления «Три формулы дыхания» - (под музыку шума моря)	
9. Дневник осознания	
Медитация Джёти	91
Однажды...	92
Как работает Рэйки в повседневной жизни	93

Часть II ОКУДЭН. ПОГРУЖЕНИЕ

Усуи Титэ	100
Энергетические и целительные техники Окудэн	102
Хатсурэй-хо. Воссоединение с энергией Рэйки	102
Хадо мэйсо-хо. Целительная техника самоочищения	103
Хезо тирё-хо. Техника исцеления пупка	104
Хансин тирё. Техника очищения крови	104
Символы Рэйки Риохо	105
Использование символов в повседневной жизни	113
Техника исцеления дыханием и взглядом	116
Исцеление причин	117
Аффирмации. Осознанное намерение	118
Как исполнить свои желания	118
Коробка с энергией Рэйки	120
Результаты ожидаемые и неожиданные	121
Путь к себе	123



Часть III СИНПИДЭН. ТАИНСТВО

Третья ступень	125
Энергетические техники Синпидэн	126
Медитация Рэйки	126
Упражнение с визуализацией солнца	127
Дыхательная техника для очищения кармы	127
Общий сеанс Рэйки	128
Вознаграждение в Рэйки	129
СИНПИДЭН. УРОВЕНЬ УЧИТЕЛЯ	131
Что происходит в Хрустальной палате?	132
Медитация для расширения сознания и очищения	133
Медитация «Огненная роза». Раскрытие сердечного центра	138

Часть IV РЭЙКИ РИОХО И САМОПОЗНАНИЕ

Все начинается с тела	139
Жить нужно здесь, но Оттуда	140
Пробуждение души	141
Что есть сознание?	142
Поговори со мною, тело	143
Учитесь наблюдать	147
Практика самонаблюдения	148
Пересмотр судьбы	148
Вспоминание. Наблюдение. Очищение	149
Случаи из практики	151
«Внутренний голос»	151
«Что с тобой, родное?»	152
Куда печать ставить?	153
Перевесь ключи	153
Писанка	155
Отмена диагноза	155
Медитация с символами	156
Дом моей души	157
Концентрация. Упражнения	158
Энергия воздуха	158
Промывка энергией деревьев	159
Живой камень	160
«Цветок Жизни»	160
Сознательное тело	169
Пропевание «Ом»	169
Випассана	169



Концентрация в тандэне	170
Круговое наблюдение	171
Энергетическое упражнение «Звезда»	172
Разум сердца	175
Медитация «Разум сердца»	177
Упражнения для активизации сердечного центра и исцеления энергией любви	179
Асаны Хатха-йоги (1-6)	181
Медитация «Исцеление любовью»	185
Направленная визуализация	186
ULTRA-3D на озере	186
Правила подготовки к визуализации	190
Исцеление взаимоотношений	191
Освобождение от психологических блоков	192
Союз с иммунитетом	193
Исцеляющее зеркало	194
Медитация целостности	195
Упражнение для тренировки внутреннего виденья	196
Медитативное рисование	197

Часть V ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

Стать собой	199
«Прямоезжая дорожка заколодела...»	203
Безмолвное Нечто	211
«Теперь знаю»	216
Главное чудо Рэйки	218
Кто я есть на самом деле?	222
Упражнение на осознание души	223
Древнерусское тайноведение (русская традиция самопознания)	226
«Скажи, чего ты хочешь?»	233
Высечение огня искрой честности. Писанка	234
Как нищему понять сытого, а слепому – зрячего?	235
Лестница восхождения к таинственной железе	237
Вспомнить все	241
Медитация по вспоминанию себя	243
Магия символа	244
Истории из жизни. Мудрость человечества	250
Камень	250
Знаки Судьбы	253
Успение Майи – Рождество Богородицы	254



Между мирами	256
Сновидения	258
Ангелы-хранители	260
Микроскоп в глазу	260
Непредсказуемый	262
Есть ли у кого что спросить?	262
Сколько листьев в руке	263
Три типа слушателей	264
Сущее	264
Путь	265
Целостность	266
Оно должно быть только познано, открыто	266
Толпа	267
Не в деньгах счастье	268
Что ты видел на середине моста?	268
Люди, которые достигли	269
Время	269
Пояснений не нужно	269
Девиз человечества	270
Слабости	270
«Гунди. Правила тонкой игры»	271
Неисповедимы пути Господни	271
Метро	271
Вагон- 1, Вагон - 2	273
Как вы можете судить?	275
Замóк	277
Суд	278
Понимание и доброта	279
Учитель, я пришел	279
Что есть истина	280
Остановиться, оглянуться... Заключение	281
Использованная литература	282



ВВЕДЕНИЕ

Метод естественного исцеления *Рэйки* в наши дни является поистине интернациональным. При наличии множества направлений и школ *Рэйки* в разных странах и сопутствующих этому различных толкований и эмоциональных суждений, сила *Рэйки* как метода остается бесспорной.

Распространенная в нашей стране Западная традиция, называемая классической, является, по сути, вариантом того метода исцеления, который в начале прошлого века подарил миру доктор Микао Усуи. И если вы хотите приложиться к Истоку и испытать из него, узнать о Микао Усуи истину, а не кочующие из книги в книгу мифы, то источником достоверных знаний о Мастере и его методе вам послужат книги Франка Арджавы Петтера и Натальи Балановской.* А я предлагаю вам краткое практическое руководство по освоению *Рэйки Риохо* (японской традиции) как метода самоисцеления, самопознания и самотрансформации на основе опыта его преподавания в школе Н. Балановской.

* «Огонь *Рэйки*. Новая информация об истоках силы *Рэйки*», Франк Арджавя Петтер, София, 2001, 144 стр.

* «*Рэйки*. Наследие доктора Усуи», София, 2001, 128 стр.

* «Оригинальное руководство по *Рэйки* доктора Микао Усуи», Франк Арджавя Петтер, София, 2002, 176 стр.

* «Дух *Рэйки*. Полное руководство по системе *Рэйки*», Вальтер Любек, Франк Арджавя Петтер, Вильям Ли Рэнд, София, 2002, 320 стр.

* «Усуи *Рэйки* Риохо. Сёдэн», Н.Балановская, Москва, 2002, 264 стр.

* «*Рэйки* для детей и их родителей», Н.Балановская, Москва, 2002, 124 стр. А также все другие книги Н.Балановской.



Часть I

СЁДЭН. ВХОЖДЕНИЕ

*Рэйки – это очень просто,
потому что уже есть внутри тебя*

Как приходят в Рэйки?

По-разному. В большинстве случаев, как говорят люди, из желания «помочь себе и близким»: кто-то что-то слышал о *Рэйки* от знакомых, кто-то принимал сеанс, кто-то читал о *Рэйки*, а иной, пройдя многих врачей и целителей, отчаялся и решил взять судьбу в свои руки. Я же пришла в *Рэйки* вообще не имея никакой информации о том, что это такое. Были на работе сослуживцы, которые произносили незнакомое слово и чем-то таинственным занимались в обеденный перерыв. Они-то и сообщили мне, что «сегодня приезжает мастер *Рэйки* Ирина Козлова и проводит семинар первой ступени». Я отмахнулась. К тому моменту на счету моих увлечений были йога и телепатия, гипноз и акупунктура, экстрасенсорика и До-ин, наука, религия, медицина, закаливание – одним словом, «выше крыши» разных знаний и способов самосовершенствования. Но стабильности в здоровье и взаимоотношениях не было. Я забыла о предложении и углубилась в работу. Как вдруг к обеду почувствовала в себе нарастающее нетерпение, придумала правдоподобное объяснение, чтобы уйти со службы, и поехала во Дворец культуры, где должен проводиться семинар. По дороге вспомнила, что у меня нет денег, вообще нет, даже дома, и до зарплаты далеко. Не было денег и у моей приятельницы, с которой мы ходили на занятия по массажу и эзотерике. От этого мое намерение обучиться *Рэйки* лишь усиливалось, и когда я вошла в зал, где было уже человек сорок, то сразу ринулась к организатору со словами: «Вы знаете, у меня нет денег, но я за два дня обязательно найду, только запишите меня!». Тут появилась моя приятельница, лицо ее сияло в улыбке, а в кулаке она держала деньги для нас обеих. Оказалось, что накануне вечером соседка предложила ей шикарное платье, и она тут же продала его работавшей в ресторане подруге ровно за ту сумму, которая нужна была для нас двоих.

Так вот скажите, что за сила «тащила» меня в неведомое, которое я даже не осознавала? Какая сила обеспечила мою платежеспособность? Какая сила уже тогда знала, что *Рэйки* – это и есть мой духовный путь? У суфиев есть название этой силы – Хидр, некий таинственный духовный наставник, который руководит предназначением человека. Своего наставника я обнаружила довольно скоро после получения первой ступени, что подтверждает постулат, что *Рэйки* – это поистине духовная практика, и что не мы выбираем свой путь, а Путь выбирает нас.



Однако *Рэйки* для большинства обучившихся отнюдь не становится путем духовного поиска и самоосознания. Более того, некоторые со временем вообще перестают практиковать *Рэйки* даже в терапевтических целях. И лишь немногие упорно идут от одного уровня к другому, исцеляя себя и свое окружение, разрушая в себе старую личность и взращивая новую на пути к истине в себе.

Многие используют *Рэйки* на уровне целительства – это как раз самый широкий контингент «*Рэйкистов*»: массажисты, мануальщики, гинекологи, другие медицинские специалисты и просто рядовые граждане, которые работают и для себя, и для семьи.

Из своего многолетнего опыта практики *Рэйки* я могу, как и множество других людей, привести столько случаев чудесного исцеления от разных недугов и проблем, что ортодоксальная медицина и психология просто «ахнут». И в то же время немало случаев, когда *Рэйки* оказалась бессильна. Так что *Рэйки* – это не волшебная палочка-выручалочка. И все же *Рэйки* – это огромная сила, и многое здесь зависит от того, кто и как ее использует.

Чего в *Рэйки* нет? Во-первых, религиозности. Несмотря на свои буддистские корни, *Рэйки* – практика широко интернациональная. Ты можешь быть прилежным христианином или мусульманином, или не верить вообще ни в какого Бога, *Рэйки* будет течь через твои ладони и исцелять. *Рэйки* – это не магия. Для того, чтобы передать энергию другому человеку (животному, растению, семенам, пище), не надо никакого специального намерения («Я сделаю то-то и то-то», «Я уберу то-то и то-то»). Вы просто даете *Рэйки*, например, бутылкам со спиртным – и они теряют свои опьяняющие свойства. *Рэйки* не требует никакой специальной подготовки, овладеть этой практикой может и семилетний ребенок, и деревенская бабушка, и академик. Одни, используя *Рэйки*, имеют жизнь упорядоченную и благополучную, у других же она буквально «встает на дыбы»: то появляется серьезный физический недуг, то у мужа неприятности на службе, а работодатель денег не платит – отчаяние, тупик. Но вы, сжав зубы, продолжаете работать над собой, и идет постепенное выравнивание, создание взаимоотношений на новых, духовных основах. Исцеление через обострение на всех уровнях жизни – такое в практике *Рэйки* не редкость, но выдерживает этот вариант развития только тот, кто сознательно идет на риск ради духовного развития.

При этом в *Рэйки* совсем не требуется верить, как верят, например, знаменитому целителю или святому. Вы даете сеанс *Рэйки* младенцу – и он выздоравливает, даете сеанс человеку в бессознательно пьяном состоянии – и его «прочистает отовсюду», после чего он отрезвляется и теряет всякую охоту пить. Они же не верили, а просто принимали энергию. Нельзя сказать однозначно: *Рэйки* – это целительская практика или *Рэйки* – это духовная практика. Это скорее система исцеления жизни – самоорганизующая и самовосстанавливающаяся. И естественная. Потому что есть в каждом человеке изначально. Разве не естественно, когда мы прикладываем руку к ушибленному колену и дуем на ссадину? Разве не естественно, когда мы при усталости или



«томлении» в груди глубоко вздыхаем и выталкиваем из себя с выдохом ха-а или хо-о отработанный воздух (мысли, настроение)? Разве не естественно наше желание спрятаться от суеты, погрузившись в тишину внутри себя, ни о чем не думая? А ведь всё это – приёмы *Рэйки Риохо*.

Нельзя не затронуть и такой момент, как множественность толкований, направлений, школ *Рэйки*. Мы, россияне, вышли из западной ветви *Рэйки*, созданной американкой японского происхождения Хавайо Такатой. Эта удивительная женщина, исцелившись от тяжелейшего недуга в клинике *Рэйки* доктора Хайаши и получив от него ступень Учителя, первой открыла западному миру чудесную силу *Рэйки*, но она преподнесла ее в несколько упрощенном и измененном виде (что немало отдалило ее от первоисточника). Хотя сила *Рэйки* осталась все такой же чудесной, это уже не было Системой Усуи. Сегодня западное *Рэйки* почему-то принято называть классическим. Ну, да не в названии суть. Каждый находит то, что ему подходит, а если кому суждено выйти за рамки известного и испить из Источника, он это сделает. Пионерами здесь явились такие отважные исследователи наследия доктора Микао Усуи как канадец Ричард Ривард, немец Франк Арджава Петтер, японка Четна Кобаяси, москвичка Наталья Балановская, чьими усилиями в России появилась Школа Усуи *Рэйки Риохо*.

Сегодня в мире известно более 70 серьезных направлений и школ *Рэйки*, каждая из которых украшает своей неповторимой гранью драгоценный самородок – Систему Усуи.

К большому сожалению, вокруг *Рэйки* можно наблюдать немало искажений и домыслов, что приводит порой к негативным последствиям. Но это можно рассматривать как искушения эго. Если человеку суждено их распознать, он это сделает, и опыт приведет его к прозрению. *Рэйки* настолько широкое понятие, что по мере его освоения возникает все больше и больше открытий и не меньше этого вопросов. Попробуйте объяснить, что такое Бог, и непременно утонете в море толкований. За одним словом – бездна информации и нескончаемый путь приближения к Истине. И когда мы сольемся с ней, то уже ни познающего, ни познаваемого не будет, останется лишь Единое. Так что, по большому счету, *Рэйки* – это путь к Богу.

В мое постижение *Рэйки Риохо* первым внес свою лепту японский учитель Татехиро, больше известный по своему духовному имени как Шивам Саваат. Несколько лет он ежегодно на время своего отпуска приезжал в Уфу с семинарами по энергетическим техникам. Помогал ему в этом как переводчик и друг по ашраму Ошо Евгений Карев – исследователь поведения птиц и автор интереснейшей книги о птицах Уфы. Так вот Шивам, как представитель японской традиции *Рэйки*, свои семинары строил на воспитании в учениках осознания единства с изначальной Силой жизни. Мы дышали светом Вселенной, излучая из глаз улыбку, концентрируясь внизу живота.

Атлетически сложенный, темпераментный, очень доброжелательный и спокойный, Шивам то и дело повторял «смайлс, смайлс» - «улыбайся!», при этом легко толкал в грудь, проверяя, насколько ты силен или слаб. Именно



этот прием я наблюдала несколькими годами позже на московском семинаре японских мастеров *Рэйки Четны Кобаяси* и *Арджавы Петтера*. Но тогда я уже понимала, о чем идет речь, получив посвящение в Школе Усуи *Рэйки Риохо Натальи Балановской*. А на семинарах Шивама я лишь старательно делала незнакомые упражнения и упорно цеплялась воображением за любимую звезду *Арктур*, пытаюсь ощутить себя во Вселенной и слиться с нею. О *Рэйки* не говорилось ни слова.

К очередному приезду Шивама я накопила достаточно успешный опыт целительства, организации семинаров других мастеров *Рэйки* и почувствовала в себе необходимость выхода на какой-то иной уровень. Напряжение было довольно сильным, знаний второй ступени и 12-ти позиций наложения рук явно не хватало. Я занималась неистово много, но все равно не знала, как выйти из напряжения. И вот приехал Шивам. На правах друга семьи я была приглашена в гости к Каревым, где Шивам приготовил японский обед и играючи демонстрировал на мне упражнения силы. И тогда я решилась попросить его об инициации. Он ответил своей обычной доброжелательной улыбкой: «Я не иницирую западных людей». Это был удар. Мне стоило большого труда скрыть разочарование. И тогда я решила получить третью ступень по линии «Техника излучения». Появилось вдохновение, я радостно работала с пациентами и учениками. Как вдруг стало появляться глухое раздражение. Мне опять чего-то не доставало. Знание мастерского символа и процесса инициации не восполнило того, чего жаждала моя душа. А жаждала она чего-то скрепляющего, цементирующего, какого-то единого осознания. Это неясное томление выливалось в эмоциональные всплески осуждения: я получила «не то». Надо было что-то делать. Я полностью занялась собой, используя все символы, все знания, моля Бога помочь мне осознать и исцелить причину моего эмоционального неравновесия. Десять дней я лежала в постели с температурой 40°, которая почти не снижалась с утра до утра. Я горела каждой клеткой тела, болели зубы (корни убеждений, по Луизе Хэй), болели мышцы. В состоянии *Рэйки* я попала в прошлые жизни, проникла в кристаллические структуры мозга – в общем, шло какое-то мистическое очищение огнем. Ровно на 12-й день утром я проснулась как ни в чем не бывало – здоровая, легкая, с ясной головой. И написала письмо Наталье Балановской, прочтя накануне ее первую книжку об Усуи.

Так я оказалась в Школе Усуи *Рэйки Риохо*, среди таких же искателей истины. О, что это была за учеба! Мастерские тренинги, даосские практики, семинары разных ступеней, психологические тренинги и многое-многое другое – все увлекало, расширяло кругозор, способствовало осознанию устойчивости избранного пути: да, это мое, мне здесь нравится. Были потрясающие прорывы – озарения. Но было порой так трудно, что хотелось сбежать и никого больше не видеть. Когда в ходе какого-нибудь тренинга с тебя спадали маски эго, смириться с этим было невыразимо тяжело. Обиды душили до слез. Однажды ночью, устав бороться с эмоциями, я «назло всем» занялась практикой центрирования через ходьбу и к утру (О, Боже!) я уже смеялась



над собой. Придя в этот день на занятия в отличном расположении духа, я встретила обращенные, как на больную, тревожные взгляды: «Ну, как ты?» - «Замечательно!» А ведь вчера до меня нельзя было дотронуться - «искры лети».

Идти по пути самоисследования и самотрансформации до конца - это труд, который требует отваги и бескомпромиссности. Этим же путем прошли многие мои коллеги, поэтому мы так любим и поддерживаем друг друга.

Была у меня еще одна встреча с Татехиро, после которой он провел очень интересный семинар в моей Школе - все те же упражнения силы. Так вот, тогда мы встретились по прошествии пяти лет, и я сказала, что теперь сама обучаю японскому *Рэйки*, первое, что он ответил: «Покажи, как ты накапливаешь энергию перед работой». Я показала несколько техник, он одобрительно кивал, разговор пошел непринужденно, но когда я назвала его «Мастер Татехиро», он остановил меня строго: «Мастер только один - это Микао Усуи, другого нет. Мы лишь обучаем техникам». Позже, приехав в очередной раз в Москву, я столкнулась с тем же мнением некоторых моих друзей по Школе: «Чем глубже постигаешь *Рэйки*, тем больше ощущаешь себя просто инструктором, язык не поворачивается называться мастером, ну, в лучшем случае, учителем».

То, что в западной практике тот, кто получает третью ступень *Рэйки*, сразу называется мастером, на мой взгляд, не более чем формальность. Слово «мастер» здесь едва ли соответствует своему глубинному смыслу. Для восточной традиции мастер - это человек, достигший непревзойденного результата в избранной деятельности. Его там называют сэнсэй. Так называли и Микао Усуи. А он сам, по своей необычайной скромности, никогда так себя не называл. Хотя, в действительности, он и есть единственный настоящий Мастер *Рэйки*.

Слово о Великом Мастере

«Учитель, перед именем твоим позволь смиренно преклонить колени...»

В разговоре с Татехиро я спросила: «Что же это такое - *Рэйки*?» Он ответил просто: «Это Бог». «Значит, нам этого не достичь?» - в недоумении сказала я. Он ответил так: «Однажды я разговаривал с Клодом Ван Даммом. Это супермастер боевых искусств, он отдал им десятилетия напряженного труда. Так вот он сказал: «Ты знаешь, как-то в медитации я почти достиг Бога, но это было «только однажды!»» *Рэйки* - это и есть путь к Богу, к слиянию с энергией Вселенной.

Мысленно я не раз возвращалась к этому разговору, а, перечитывая книги Натальи Балановской и Арджавы Петтера, все чаще задумывалась над таким фактом: изучая в библиотеках Киото древние писания, Микао Усуи убеждался, что существует некий способ воссоединения с энергией Вселен-



ной без долгих лет упражнений и трудных практик, и что он должен найти этот способ, чтобы помочь людям облегчить их страдания. Я сама пять лет упорно занималась хатха-йогой, похудела, поправила здоровье, но многих проблем так и не решила. А тут, вдумайтесь только, человек хочет помочь другим «без труда вынуть рыбку из пруда». И кто этого хочет? Тот, кто еще мальчиком был отдан на обучение в буддийский монастырь, с 12-ти лет серьезно практиковал боевые искусства, а к 25 достиг высших уровней во многих из них. Тот, кто обладал большими познаниями в медицине, психологии, религиоведении, искусстве предсказаний, даосских энергетических практиках, был доктором литературы, работал во многих отраслях деятельности, был и секретарем мэра Токио, и репортером, и путешественником, и миссионером. Необыкновенно одаренный и трудолюбивый, человек свободных взглядов и устремлений, Микао Усуи мог бы стать, как модно нынче говорить, «успешным» и добиться высокого положения. Но он однажды задумался о «смысле жизни» и своем предназначении – дать людям способ избавления от страданий, недугов тела и души. И чтобы способ этот был простой – без долгих лет упражнений и трудных практик. Сам он потратил десятилетия, а людям захотел дать сжатый, сконденсированный метод исцеления посредством соединения с энергией Вселенной. «Могли же святые, пророки и мудрецы древности лечить простым прикосновением. Может, такой способ существует и поныне?» - так, вероятно, думал Усуи. С этой мыслью он погрузился в многолетние поиски. Что им двигало? Конечно, великое предназначение. Но чтобы его осознать, надо было иметь открытое сердце, полное безграничного, всеобъемлющего сострадания. Оно, в конце концов, привело доктора Усуи на священную гору Курама, которая с VIII века считалась местом силы. Арджава Петтер показывал нам снятый им видео-фильм о горе Курама: красивейшая природа, вековые кедры, водопады, множество целебных источников, древние храмовые постройки.

Основополагающим символом философии горы Курама издревле является Сонтэн. Этим словом японцы называют Энергию Жизни Вселенной, Источник жизни всего мироздания, Истину, которая стоит выше любых религиозных различий. Проявляется она на Земле в триединстве: Сила, Любовь и Свет.

На этой горе доктор Усуи провел три недели в посте и непрерывной молитве. Чтобы дать нам то, что мы сегодня можем получить за два выходных дня и использовать для исцеления тела и души. Ведь это же невероятно! Вы только представьте себе, как этот образованнейший человек, движимый страстным желанием помочь нам, ленивым и болезненным, погружен днем и ночью в одну пламенную мысль, и не в комфортном номере гостиницы у камина, а на камнях в суровом лесу, где ночью бывает холодно и страшно. В то время на всей нашей Земле не было ни одного человека, устремленного к такой высокой цели – получить благословение Небес, чтобы научиться передавать энергию Вселенной от человека к человеку. Христос и Будда исцеляли прикосновением, но они не могли передавать людям свою способность исцелять других.



И вот свершилось! К концу последней медитации на горе Курама самоотверженный труд Микао Усуи был вознагражден: он почувствовал в макушке головы сильное воздействие духовной энергии, которую он назвал *Рэйки*, после чего родилась его Система естественного исцеления. Случилось это примерно в 1914 году. А в 1926 году Великий Мастер умер в возрасте 61 года, без остатка отдав себя делу обучения *Рэйки* и помощи страждущим.

Будем же помнить о его подвиге и с почтением относиться к его наследию.

Слово Мастера

«С незапамятных времен часто случалось, что тот, кто постигал древнее сокровенное учение, либо хранил его для себя, либо делился им только со своими наследниками. Этот секрет не передавался никому из посторонних. Однако эта традиция прошлого столетия уже вышла из моды.

В наше время счастье человечества базируется на совместном труде людей и их стремлении к социальному прогрессу. Вот почему я никогда не позволю ни одному человеку обладать этим знанием только для себя. Наше *целительство Рэйки – метод абсолютно оригинальный, и он не может сравниться ни с одним другим методом в мире.*

Вот почему я хотел бы сделать этот метод доступным народу во имя процветания всего человечества. *У каждого из нас есть потенциал для получения божественного дара, который ведет к объединению души и тела.* Посредством *Рэйки* великое множество людей может почувствовать божественное благословение. Наше *целительство Рэйки является оригинальной терапией, которая строится на духовной энергии Вселенной. Через нее человек сначала обретает здоровье, а затем успокоение ума,* и радость в жизни будет возрастать. Сегодня нам необходимо усовершенствовать и переустроить свою жизнь так, чтобы мы смогли освободить наших близких от болезней и эмоциональных страданий. Это и есть та причина, по которой я осмелился свободно обучать людей этому методу».

Доктор Микао Усуи,
Около 1922-1926 г.г.

ИСТОРИЯ УСУИ

Образ создателя Системы естественного исцеления Рэйки запечатлен в мемориальной надписи, которую сделал ближайший друг и коллега доктора Усуи Дзузабуро Усида на кладбище в храме Сайходзи в Токио.

«Того, кто много трудится (занимается медитацией) и прилежно работает, совершенствуя тело и ум ради того, чтобы стать лучше, называют «человеком великого духа». Людей, использующих этот великий дух в общественных интересах, чтобы научить правильному пути многих и принести пользу обществу, называют «учителями». Доктор Усуи был одним из таких учителей.



Он обучал *Рэйки* Вселенной (*универсальной энергии*). Бесчисленное множество людей приходили к нему и просили его научить их великому пути *Рэйки* и исцелить их.

Доктор Усуи родился в первый год периода Кейо, называемого Кейо Гуннен, т.е. 15 августа 1864 года. Первое его имя было Микаоми, второе его имя произносится как Гиохо (*или Киохо*)*. Он родился в деревне Яго района Ямагата, в префектуре Гифу. Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаемон. Его мать происходит из рода Кавааи. Известно, что он был одаренным и трудолюбивым учеником. Став взрослым, он посетил несколько западных стран, а также Китай, где учился, много и тяжело работал, однако его преследовали неудачи. Но он не сдавался и продолжал без устали работать над собой.

Однажды он направился на гору Курама, где провел 21 день, постясь и медитируя. К концу этого периода он внезапно ощутил сильную энергию *Рэйки* в макушке головы, что привело к рождению системы лечения *Рэйки*. Сначала он использовал *Рэйки* для себя, потом попытался применить его к членам своей семьи. Увидев, что ему удастся успешно справляться с различными недугами, он решил поделиться своими знаниями с людьми.

В апреле одиннадцатого года периода Тайсё (*в 1921 году*) он открыл клинику в Харадзюку. Он не только предоставлял лечение бесчисленным пациентам, которые приходили издалека, но проводил также семинары, чтобы передать свои знания другим.

В сентябре двенадцатого года периода Тайсё (*в 1923 году*) на Токио обрушилось опустошительное землетрясение Канто. В результате тысячи людей погибли или были искалечены. Доктор Усуи был охвачен горем, но он принес *Рэйки* в опустошенный город и использовал его целительную силу, чтобы помочь тем, кто выжил. Вскоре его клиника оказалась слишком маленькой для устремившегося туда потока пациентов, поэтому в феврале четырнадцатого года периода Тайсё (*в 1924 году*) он построил новую клинику, уже не в Токио, а в Накано. Его слава быстро распространилась по всей Японии, и к нему стали приходиться приглашения из отдаленных городов и деревень страны.

Именно во время его пребывания в Фукуяме с ним случился удар, приведший к смерти. Это произошло 6 марта, в пятнадцатый год периода Тайсё (*в 1926 году*). Ему было 62 года.

У доктора Усуи была жена, которую звали Садако; ее девичья фамилия была Сузуки. У них были сын и дочь. После кончины доктора Усуи его сын, Фуджи Усуи, взял семейный бизнес в свои руки.

Доктор Усуи был очень сердечным, простым и скромным человеком. Он отличался физическим здоровьем и был хорошо сложен. Он никогда не хвастался, на его лице всегда играла улыбка; он мужественно встречал любые напасти. В то же время он был очень осторожным человеком. Его талантам нет числа. Он любил читать и обладал обширными знаниями в области медицины, физиологии, предсказания будущего и теологии религий всего ми-



ра. Всю свою жизнь он изучал и собирал информацию, что подготовило его к восприятию и пониманию *Рэйки*. (Я думаю, это относится к его переживанию на горе Курама).

Рэйки не только лечит болезни, но и усиливает врожденные способности, уравнивает дух, делает тело здоровым, помогая тем самым достижению счастья. Чтобы учить этому других, вы должны следовать пяти принципам Императора Мэйдзи и созерцать их в своем сердце. Их необходимо повторять каждый день, один раз утром и один раз вечером.

1. Именно сегодня не гневайся.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Именно сегодня будь исполнен благодарности.
4. Именно сегодня усердно работай (медитативная практика).
5. Именно сегодня будь добрым к другим.

Конечной задачей является понимание древнего тайного метода достижения счастья (*Рэйки*), и в результате – открытие универсального метода лечения многих недугов. Следуя этим принципам, вы сможете достичь великого спокойствия ума древних мудрецов. Чтобы распространять систему *Рэйки*, важно начать с места, которое находится рядом с вами (*с себя самого*), не начинайте с чего-то далекого, например, с философии или логики.

Каждое утро и каждый вечер сидите в спокойной позе, держа руки в положении «гассё» или «намастэ». Следуйте великим принципам и будьте чисты и спокойны. Воздействуйте на своё сердце и все делайте, исходя из спокойного пространства внутри себя!

Философские парадигмы изменяют окружающий мир. Если *Рэйки* сможет распространиться по всему миру, оно коснется человеческих сердец и нравов общества. Это принесет пользу многим людям и поможет вылечить не только болезни, но и Землю в целом. Более 2000 человек научились *Рэйки* у доктора Усуи. Многие научились у его лучших учеников и понесли *Рэйки* дальше. Даже теперь, после ухода от нас доктора Усуи, *Рэйки* ещё долго будет распространяться все дальше и дальше. Это настоящее благословение – получить *Рэйки* от доктора Усуи и иметь возможность передать его другим. Множество учеников доктора Усуи собрались здесь, у храма Сайкодзи в районе Тойотама, чтобы соорудить этот мемориал.

Меня попросили написать эти слова, чтобы его великое дело никогда не умирало. Я глубоко ценю работу доктора Усуи и хотел бы сказать всем его ученикам, что для меня большая честь, что для выполнения этой задачи выбор пал на меня. Пусть люди знают, какую великую услугу миру оказал доктор Усуи». Из книги Ф.А. Петтера «Огонь *Рэйки*», ст.34.

* * *

Обратите внимание на такой штрих в этой мемориальной надписи: «Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаемон». Я предлагаю вам прочесть отрывок из книги Натальи Балановской «Усуи *Рэйки* Риохо. Сёдэн», и вы поймете,



что стоит за этим именем. Более того, вам раскроется глубокий духовный смысл принципов Системы Усуи и её целительских техник.

«Согласно записям в документах семей Тиба, их предки были могущественными воинами. Клан Тиба являлся одним из наиболее знаменитых и влиятельных среди самурайских семей во всей Японии. Эпохой возникновения сословия, именуемого самураями, которое культивировало в качестве высших добродетелей преданность и презрение к смерти, была эпоха Хэйан. С этой эпохой связано великое множество героических легенд о верности, храбрости и жертвенности, вдохновлявших искусство и литературу японцев и сформировавших их чувства. Самурай – «тот, кто служит», это воплощение идеи абсолютной верности господину, уходящей в глубину веков. В древнейших японских книгах о ранних кланах, наследственной страже повелителя, записано, что их предки говорили: «Мы умрем не в мире, но мы умрем, защищая государя. Если мы уйдем в море, наши тела погрузятся в пучину. Если мы уйдем в холмы, наши останки зарастут травой».

Воспитанные в среде свято охранявшихся и культивируемых древних синтоистских обрядов и традиций, – пишет Н. Цед, – с детства обучавшиеся воинскому искусству в суровых условиях, прошедшие дзэнский психофизический тренинг, самураи уже в юности проявляли невиданную стойкость, презрение к смерти, подчиняясь одному-единственному закону – гири, или закону чести. Перед этим законом меркли любовь и нежность, страх и ненависть, сожаление и сострадание, человеческая привязанность, радость и удовлетворение от тех простых вещей, которые заполняют жизнь каждого человека. *Философское воспитание, долгие часы медитаций, ежедневные физические упражнения и стремление к духовной чистоте – вот что создавало личность самурая, навсегда входило в его плоть и кровь*». Душой его был меч, а профессией – война. В последующие века обучение самурая обязательно включало в себя, помимо всего прочего, овладение живописью, искусством каллиграфии, поэзией, поэтому неудивительно, что о самураях писали рассказы, слагали легенды и песни. Многие самураи и сами оставили после себя прекрасные поэтические произведения, литературные и философские сочинения, которые вошли в сокровищницу памятников культуры Японии. «Среди цветов красуется сакура, – говорят в Японии, – среди людей – самураи».

Цунэтанэ Тиба внёс неоценимый вклад в развитие искусства владения мечом, основанного на умении владеть внутренней энергией и развитии духовных способностей человека. Меч был не только романтическим символом той эпохи, он был конкретным проявлением ее материальной культуры. Мечи хэйанских придворных в роскошных драгоценных ножнах были церемониальным оружием. Но мечи феодальных вождей – это смертоносный продукт передовой техники, уровень развития которой отвечал требованиям мужей, чьим ремеслом была война. И тогда, и в последующую эпоху мечи воспринимались как живые, священные предметы.

В немалой степени такое представление поддерживалось религией синто, где меч обладал магической силой, побеждающей зло. Меч сопровождал



самурая на протяжении всей его жизни: его клали у колыбели ребенка для защиты от злых духов, с ним самурая провожали в последний путь.

По сей день – такова сила древней традиции – перед тем как выковать и закалить меч старинного типа, кузнецы подвергаются ритуальному очищению и носят священные одежды во время работы. Технический прогресс в изготовлении мечей был столь высок, что по прочности и остроте японские мечи, выкованные в XIII веке и даже раньше, превосходят работы других мастеров всех стран и эпох. В то же время бурно развивались все прочие связанные с войной искусства. *Цунэтанэ Тиба сформировал стиль фехтования, который получил название «Стиль меча Северной звезды». Этот стиль стал настолько популярен, что и поныне остается одним из трех самых великих стилей фехтования в Японии и во всем мире.* Этот стиль вышел за пределы поколений и стал легендой Японии.

... Сын Тибы Эйдзиро (1832-1862) был знаменит своими маховыми движениями одной рукой, держащей высоко над головой синай. Выявив слабое место в обороне противника, он мог резким бичующим ударом своего синая заработать очко в матче. Такие жесты тоже вскоре полюбились публике, которая приходила на состязания прежде всего развлечься, что сделало Эйдзи-ро очень популярным.

... И поныне клан Тиба не уступает своего выдающегося положения. Харутанэ Тиба (36 поколение самураев семьи Тиба) является известным сэнсэем кэндо и хранителем семейных традиций.

Занимаясь кэндо, самураи всегда сохраняли тесную связь со своим прошлым, с историей своего рода и клана, ощущали себя продолжателями древних традиций отцов и дедов.

После снятия запрета на боевые искусства, который длился десять лет после окончания Второй мировой войны, вновь начали возрождаться древние школы. Харутанэ Тиба мечтал представить знаменитый семейный стиль кэндо всему миру. В 1978 году господин Тиба был приглашен Американской федерацией кэндо в Техас, где он встретился с Даррелом Крайгом, президентом Южной федерации Соединенных Штатов. Харутанэ Тиба стал главным Учителем школы Крайга, где и работает по сей день, представляя древний семейный «Стиль меча Северной звезды».

... В начале XX столетия Микао Усуи, объединив семейные духовные традиции, знание боевых искусств (таких как кэндо, кико) и восточной медицины, эзотерические практики Тэндай и Сингон буддизма и даосские энергетические техники, подарил миру замечательную систему естественного исцеления и духовного самосовершенствования, обошедшую, как он и мечтал, весь земной шар».

После внимательного прочтения этой информации, я думаю, у вас сложится верное представление о Микао Усуи и его Системе естественного исцеления, а мифы и небылицы отпадут сами собой.

Замечательная система исцеления тела-ума и духовного самопознания доступна каждому, кто захочет постигнуть её простые и великие истины и



начнёт именно сегодня, не гневаясь, не беспокоясь, испытывая благодарность ко всему живому, усердно работать над собой – «воздействуя на своё сердце и всё делая из спокойного пространства внутри себя».

Стили и направления Рейки

Рэйки Хайаши

Некоторые мастера, практикующие систему Рэйки, используют термин «Рэйки Хайаши», чтобы подчеркнуть таким образом тот особый стиль, который был разработан Тюдзиро Хайаши и который во многом отличается от классических методов доктора Усуи.

Хайаши начал обучение у Микао Усуи в 1925 году. Их занятия продолжались в течение десяти месяцев, после чего Хайаши сам стал учителем Рэйки.

9 марта 1926 года скончался доктор Усуи. Хайаши по-прежнему продолжал работать в клинике Усуи, которая после смерти доктора стала называться Мемориальной клиникой Усуи. Позднее Хайаши переименовал ее в «Хайаши Рэйки Кенкиу Кай» (Исследовательское общество Рэйки. За это время он внес значительные коррективы в систему Усуи и продолжал обучать других собственному методу Рэйки. До своей смерти 10 мая 1940 года он посвятил в учителя 13 учеников. В их числе была и госпожа Таката.

Изменения, внесенные Хайаши в систему Усуи, фактически создали базу для оформления нового стиля Рэйки. Таким образом, и Таката унаследовала уже систему Хайаши, а не доктора Усуи. Не подозревая об этом, она передавала её своим ученикам как Систему естественного исцеления Усуи. До того как на Западе стало известно о существовании японского общества «Рэйки Гаккай», подавляющее большинство американских и европейских учеников были уверены в том, что, кроме системы, переданной им Хавайо Таката, других стилей Рэйки не существует. Однако учение, пришедшее на Запад под названием «Система естественного исцеления Усуи» (Усуи Шики Риохо) на самом деле восходит к Хавайо Таката и Тюдзиро Хайаши.

Рэйки Таката

На сегодняшний день стиль Таката, пожалуй, наиболее известный и распространенный в мире. В качестве ученицы Хайаши Таката познакомила западную (американскую) публику со своей адаптированной системой в начале 1970-х годов. На протяжении десяти лет 22 ее ученика сумели достичь высшего уровня в исцелении по системе Рэйки и получили право обучать этому искусству других.

Многие из этих мастеров, в частности, Филлис Фурумото («Союз Рэйки») и Барбара Вебер Рэй («Техника сияния»), впоследствии воспитали своих учеников. Благодаря им система Рэйки нашла признание во всем мире. На се-



годняшний день число людей, практикующих Рэйки, давно перевалило за миллион, причем, подавляющее большинство этих практиков следуют системе Рэйки Таката. Правда, после смерти Таката в ее систему Рэйки вносились многочисленные коррективы, благодаря чему в последние десятилетия в Рэйки Таката появились новые стили и направления. Однако примечательно то, что эта система по-прежнему характеризуется высокой эффективностью.

В 1930 году умер муж Хавайо, с которым они жили и работали на Гавайских островах (территории США). Оставшись одна с двумя детьми, она работает без устали, чтобы обеспечить семью. В результате у неё начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

По прибытии в Японию, где живут её родители, Таката проходит тщательное обследование, после чего врачи говорят ей о необходимости срочной операции. Однако накануне она вдруг слышит голос покойного мужа, который подсказывает ей выход из ситуации, после чего Таката обращается в клинику Хайаши.

Курс лечения в этой клинике растянулся на четыре месяца, и результатом его стало полное выздоровление.

10 декабря 1935 года вдохновленная Таката приступает к изучению начальных принципов системы Рэйки (Сёдэн). Занятия продолжались чуть больше года. В 1937 году она достигла второго уровня (Окудэн) по системе Хайаши. Вскоре после этого Таката вернулась на Гавайи, и несколько недель спустя к ней приехал с дочерью сам Хайаши. Здесь он официально посвятил Хавайо в ранг учителя Рэйки.

Среди учеников Хайаши этого уровня Таката стала тринадцатой. Всего же таких учеников у него было больше четырнадцати. Как стало известно, и Усуи, и Хайаши составили специальные руководства по целительскому искусству Рэйки. Они разрешали своим ученикам записывать многое из того, о чем говорилось на занятиях. Делалось это главным образом с расчетом на последующие поколения учеников. Однако многие западные мастера Рэйки, практикующие по системе Рэйки Таката, убеждены в том, что в основе Рэйки лежит исключительно устная традиция целительства.

Между 1940 и 1970 годами Хавайо Таката руководила работой различных клиник, использовавших в своей практике систему Рэйки, и в то же время проводила занятия с учениками на Гавайях. Ненадолго прервав свою деятельность, она вернулась к ней в начале 1970 года, но уже в США.

Хавайо Таката скончалась в декабре 1979 года. За свою жизнь она успела посвятить в учителя 22 человека. Сама она называла свое учение Усуи Шики Риохо (Система естественного исцеления Усуи).

«Союз Рэйки»

В 1982 году на Гавайях состоялась первая официальная встреча мастеров Рэйки, посвященная памяти Хавайо Таката. К этому времени вместо привычного звания «учитель Рэйки» стали использовать другое — «мастер», хотя в



Японии к человеку подобного ранга все еще обращались традиционно — «сэнсэй». На встрече присутствовали многие ученики Хавайо Таката. Обмениваясь знаниями, полученными в свое время от учителя, они выяснили, что их практики Рэйки отличаются друг от друга. Разница обнаруживалась не только в методологии учения и настройках, но и в символах Рэйки. При сопоставлении ряда аспектов выяснилось, что Таката использовала в процессе обучения самые разные приемы и методики.

Все это, разумеется, навело специалистов на мысль о необходимости создания определенных стандартов, с которыми были бы согласны все мастера Рэйки. Это решение во многом определило дальнейший путь развития целительской системы Хавайо Таката. И по сей день международное сообщество Рэйки в значительной степени действует в соответствии с принятыми тогда решениями.

Однако еще до первой встречи на Гавайях надо было определить, кто станет официальным преемником г-жи Таката или, как теперь принято называть, Великим мастером — грандмастером. Кстати, доктор Усуи термин «грандмастер» никогда не использовал.

На роль официального преемника Хавайо Таката с самого начала претендовали двое: доктор Барбара Вебер Рэй, одна из ее последних учениц (обучалась в период с 1978 по 1980 год), и Филлис Лей Фурумото, внучка Таката. В течение многих лет она занималась с бабушкой по системе Рэйки, однако обучение это носило неформальный характер. Филлис Фурумото получала настройки на протяжении многих лет. Первой ступенью она овладела ещё будучи маленькой девочкой, Вторую освоила в возрасте 27 лет, а ее посвящение в учителя Рэйки состоялось в 1979 году. Тогда ей исполнилось 30 лет.

Будучи целителем и учителем Рэйки, Филлис Фурумото следовала по стопам своей бабушки. На встрече 1982 года подавляющее большинство мастеров Рэйки избрали ее преемницей Таката.

В 1983 году состоялась вторая встреча учеников Таката, признавших своим грандмастером Филлис Фурумото. На встрече был сформирован и «Союз Рэйки», или «Альянс Рэйки».

Союз издал особое руководство, содержащее описание процесса обучения Рэйки. В нем, в частности, говорится о форме занятий, исцелении энергией Рэйки, духовной родословной Рэйки, духовных наставлениях, посвящениях (или настройках), истории Рэйки, плате за обучение, устной традиции и символах учения Рэйки.

Форма занятий. По правилам, принятым «Союзом Рэйки», существует три уровня совершенствования способностей, третий из них — самый высший, достигнув его, ученик становится мастером.

Исцеление энергией Рэйки. Изучение особых позиций рук, что необходимо для овладения искусством самоисцеления и лечения других людей.

Духовная родословная. Признание линии преемственности Усуи — Хайаши — Таката — Фурумото.



Духовные наставления. В основу обучения положены пять принципов Рэйки:

- Именно сегодня не злись.
- Именно сегодня не беспокойся.
- Почитай родителей, учителей и старших.
- Честно зарабатывай на жизнь.
- Будь благодарен всему живому.

Посвящения. Проведение мастером особых энергетических настроек[^] Согласно правилам «Союза Рэйки», на первой ступени ученик получает четыре настройки, на второй и третьей — по одной настройке.

История Рэйки. Изложение истории Рэйки с открытия доктора Усуи (как часть устной традиции).

Деньги. Установление платы за обучение в соответствии с рекомендацией Хавайо Таката: первый уровень — 150 долларов США, второй — 500 и третий — 10 000 долларов (уровень мастера Рэйки).

Устная традиция. Передача информации от учителя к ученику должна иметь устный характер. Записи можно делать только минимальные и в особых случаях.

Символы Рэйки. Эти символы необходимы для того, чтобы особым образом направлять и открывать универсальную целительную энергию. Всего их четыре, три из них даются на втором уровне Рэйки и один — на третьем.

Позиции рук, принятые мастерами «Союза Рэйки», соответствуют инструкциям Хавайо Таката. Как показали недавние исследования, эти позиции разработаны именно ею, а не доктором Хайаши

Рэйки Гаккай

«Усуи Рэйки Риохо Гаккай», или Общество по изучению целительного метода Рэйки, было первой организацией, созданной в честь Усуи. Однако до сих пор не вполне ясно, стоял ли у истоков этой организации сам доктор Усуи, хотя в списках ее он указан в качестве первого президента. Скорее всего, это был не более чем почетный титул, присвоенный в знак уважения и признательности за то наследие, которое доктор оставил своим ученикам.

Последние исследования позволяют предположить, что второй президент, Дзюдзабуро Ушида (1865—1935), возглавил Общество Рэйки вскоре после смерти Микао Усуи, то есть в 1926 году. Именно Ушида был автором мемориальной стелы, установленной в память о докторе Усуи в храме Сайходзи в округе Тойотама (один из районов Токио).

Во время Второй мировой войны обществу «Рэйки Гаккай» пришлось уйти в подполье. Организация постоянно меняла свои штаб-квартиры, поскольку входила в состав всеяпонского движения за мир.

С окончанием войны общество «Рэйки Гаккай» вновь вернулось к обычной жизни, продолжив свои занятия уже в официальном порядке. И по



сей день оно старается следовать практическим методам, разработанным доктором Усуи.

Сам процесс обучения в «Рэйки Гаккай» отличается методичностью и последовательностью. Здесь каждый, кто нацелен на овладение новым уровнем знаний и подготовки, обязательно должен постичь все премудрости предыдущей ступени. Все этапы подготовки направлены на развитие способности учеников управлять энергией и совершенствование их мастерства в выполнении специальных техник.

Обучение в «Рэйки Гаккай» ведется на четырех уровнях.

Каждый уровень дает возможность ученикам овладеть новыми методами и техниками исцеления. При этом способность к исцелению рассматривается скорее как «вторичный результат», возникающий благодаря установлению связи со своим истинным «я».

Сейчас в общество «Рэйки Гаккай» входят 500 человек, штаб-квартира его находится в Токио. С учениками там проводятся еженедельные занятия. На них ученики декламируют основные принципы Рэйки, читают японские стихи вака и практикуют Хацурэй-хо (метод, способствующий усилению энергетики). Каждую неделю учитель устраивает для своих учеников регулярные Рэйдзю (энергетические настройки). Эти настройки дают возможность очистить организм ученика, чтобы открыть его энергетические каналы.

Некоторые из методов «Рэйки Гаккай» стали доступны западным последователям Рэйки благодаря сэнсэю Хироши Дой. На настоящий момент существует несколько вариантов Рэйки, известных уже под другими названиями. К таким ответвлениям относятся Гэндай Рэйки (Современный метод исцеления Рэйки), Усуи Рэйки Риохо и японская методика Рэйки.

Другие стили Рэйки

В мире существует огромное количество самых разных стилей Рэйки. Каждый стиль располагает своими оригинальными методами и способами исцеления. К наиболее известным из них относятся:

Огненная звезда Рэйки.
Алеф Рэйки.
Аманохуна Рэйки.
Ангельское Рэйки.
Касание ангела Рэйки.
Ануграха Рэйки.
Вознесение Рэйки.
Рэйки Голубой звезды.
Брахма Сатъя Рэйки.
Буддо Эннерсенс Рэйки.
Дракон Рэйки.

Монастырское Рэйки Семи Ступеней.
Новая жизнь Рэйки.
Ни Кава Рэйки.
Ошо Нэо Рэйки
Техника сияния.
Радуга Рэйки.
Раку Рэйки.
Рэйки Дзин Кей До.
Рэйки Плюс.
Рэйки Ки Туммо.
Священный Путь Рэйки.



Дорье Рэйки.	Саи Баба Рэйки.
Синтез Рэйки.	Саку Рэйки.
Рэйки Гаккай.	Сангье Мендела Рэйки До.
Рэйки Гендай	Сатья Японское Рэйки.
Рэйки Золотой эпохи.	Шакьямуни Рэйки.
Ичи Секай Рэйки.	Сиддхартха Рэйки.
Имара Рэйки.	Серебряный Волк Рэйки.
Внутреннее Солнце Рэйки	Сейчим (Сейчем).
Дзикидэн Рэйки.	Сунь Ли Чун Рэйки.
Дзинлап Майтре Рэйки.	Танаки Рэйки.
Йохрей Рэйки.	Тера-Май и Тера-Май Сейчим.
Кова Рэйки.	Тибетское Рэйки Звезда Души.
Каруна Ки.	Тибетское Рэйки.
Каруна Рэйки.	Универсальное Рэйки Дхарма.
Кен -Рэйки -до.	Усуи Рэйки Риохо.
Кундалини Рэйки.	Усуи Шики Риохо
Лайтариан Рэйки.	Усуи Теате Рэйки.
Магнусса Феникс Рэйки.	Усуи Тибетское Рэйки.
Мари-Эль.	Усуи универсальное исцеление Рэйки.
Медицинский Будда Рэйки.	Ваджра Рэйки.
Медицинская Дхарма Рэйки (Мэн	Фиолетовое пламя Рэйки.
Чхос Рэйки).	Вэй Ци Тибетское Рэйки.
Медицинское Рэйки.	

Усуи Рэйки Риохо

Среди существующих сегодня стилей и направлений Рэйки той традиции, которую заложил основатель Системы естественного исцеления Микао Усуи, в полной мере соответствует лишь Школа Рэйки Риохо Гаккай. Наиболее близка к ней школа Усуи Рэйки Риохо. В России она возникла в 1999 году по инициативе Натальи Балановской (Москва).

Основные характеристики Системы естественного исцеления Усуи Рэйки Риохо.

Вся система представляет собой единый путь к достижению высших уровней духовного развития.

- Усуи Рэйки Риохо — это медитация. Важнейшими элементами на пути являются концентрация внимания, бдительность, самонаблюдение, успокоение ума (мыслей и чувств).
- Достижение медитативного состояния основывается на регулярной практике дыхательных и энергетических упражнений, включенных в Систему.
- Отправной точкой всех упражнений и целительских техник является осознанность. Связь со вселенской энергией через энергетический центр Хара позволяет концентрировать личную жизненную силу человека внизу живота.



- В основу упражнений и целительских техник Системы Усуи положены эзотерические практики Тэндай-буддизма и учения Сингон, которые предполагают обретение состояния Будды (просветления) уже при этой жизни путем медитаций, правильной речи (Сингон), неустанного труда на благо всех живых существ.
- Достижение целительских способностей не является обязательным условием. Главным направлением работы считается самоисцеление путем осознанного самонаблюдения, успокоения ума, духовного совершенствования.

Уровни подготовки в Школе Усуи Рэйки Риохо

Сёдэн. «Вхождение» - в систему Рэйки, в себя, в мир в совершенно новом качестве. Закладывается фундамент стабильного здоровья через связь со вселенской жизненной энергией, а также основы духовных знаний, без которых невозможно изучение любых восточных практик. В качестве ежедневной пищи для души Микао Усуи предлагал духовные принципы Рэйки произносить каждое утро и каждый вечер.

При посвящении в Сёдэн ученик получает 4 инициации. Во время еженедельных встреч с учителем студенты повторяют принципы Рэйки в технике Гассе и получают Рэйдзу (энергетическую поддержку), практикуют дыхательные упражнения, технику Рэйдзи и методы лечения прикосновением рук.

Окудэн (Погружение). При посвящении даются три инициации. Первая часть (Окудэн — Зенки) знакомит ученика с символами и новыми энергетическими техниками, а вторая часть (Окудэн - Коки) обучает ментальному и дистанционному лечению.

Синпидэн (Таинство) дается небольшому числу студентов, хорошо освоивших первые два уровня. Проводится одна инициация. Из освоивших Синпидэн одни могут стать профессиональными целителями, другие — ассистентами учителя.

Ассистент может набирать собственных учеников и вести с ними занятия, когда учитель сочтет это возможным и даст ему следующую инициацию. Учитель в Японии обозначается термином Сихан, что означает авторитетность, образец для подражания, моральная сила и мудрость. Термином Сэнсей называют учителя традиционной японской системы исцеления, боевых искусств или духовной практики, достигшего высшего мастерства. Сэнсеем был Микао Усуи.



Первая ступень - Сёдэн - Вхождение

Ключ от двери в Небеса



Знакомство с Усуи Рэйки Риохо (Риохо стиль, метод; т.е. метод, созданный Усуи) начинается с самого понятия Рэйки, изображаемого вот этим иероглифом. Понимание заключенного в нем смысла очень важно для осознанного вхождения в Систему Усуи, которая, как известно, основана на даосской космологии - учении о Вселенском Дао (Бог, Абсолют), взаимодействии человека и мироздания. Начнем с простого: две горизонтальные, одна вертикальная линии и четыре черточка - одна группа (дождь, осадки). Три квадратика условно обозначают открытые рты (молитва), а две «галочки» между двумя неравными горизонтальными линиями и короткой вертикальной, означающие понятие «люди», - это другая группа. В целом это может означать просьбу, обращенную к Небесам в горячей молитве: «Поддай, Господи!» (дождь, благословение, здоровье, удачу и т.п.)

Итак, мы имеем верхнюю часть иероглифа со значением «Рэй», что переводится как *Дух, Душа, духовное начало, духовный, священный, чудесный, вдохновение*. Слог «Рэй» используется в таких словах как Рэйко - чудесное действие чего-либо, Рэйэки - эликсир, Рэйгэн - чудо, в словах *смыть, просыпаться*, т.е. предполагается некий смысл омовения свыше, небесного очищения чистым светом.

Нижняя часть иероглифа - «Ки» означает не просто энергию, но и *воздух, пар, духовные чувства, настроение, темперамент (свойства характера)*. «Ки» используется в словах со значением *испарение, заземление, электричество Земли, магнетизм, энергия*.

Итак, «Ки» означает некий восходящий поток, несущий в себе магнетизм, электричество Земли, воспаряющее к Небесам, когда мы открыты энергии, заземлены.

Известно более 300 толкований иероглифа Рэйки, но мы не станем настолько углубляться, нам важно понять главное. На физическом уровне «Рэйки» отражает закон круговорота воды в природе: дождь напоил землю, испарение поднялось к небу, конденсат, осадки и т.д. - энергия восходит и нисходит.



С точки зрения даосской космологии, иероглиф *Рэйки* можно истолковать как символ универсальной жизненной силы – восходящий поток планетарной энергии и нисходящий поток духовной энергии Вселенной. А человек как высшее проявление Космического Дао (Бога, Абсолюта, Изначального света) сохраняет равновесие между Небом и Землей. Если, исходя из такого положения, мы посмотрим на иероглиф *Рэйки*, то получим три сферы, три проявления изначальной энергии Вселенной: Свет, Любовь, Сила или Дух, Душа, Тело.



Тело, Душа, Дух – это различные плотности одной и той же субстанции.

В таком понимании иероглиф *Рэйки* становится символом могущества духовной энергии Вселенной и может быть использован в повседневной практике энергетических упражнений. (Должна отметить, что это мое личное понимание, и я ни в коей мере не настаиваю на его непререкаемости).

Я впервые использовала иероглиф *Рэйки* в качестве символа силы в групповой медитации, визуализировав высоко над макушкой и трижды произнеся его имя. Поток голубовато-электрического света, который обрушился на меня с небес до глубин земли, был такой мощи, что я будто растворилась в нем всем существом в ощущении непередаваемого радостного ликования. Я была огромна, бесконечна, легка, счастлива. После этого я стала не только часто использовать этот символ, но и рекомендовать студентам непременно применять его на первой ступени для активизации энергетических каналов.

Следует добавить, что иероглиф *Рэйки* в рассматриваемом нами начертании относится ко времени Мастера Усуи, а после 1945 года его написание было упрощено. Поэтому является ли этот более поздний иероглиф символом силы, сказать не могу. А на своих семинарах Сёдэн я непременно рекомендую ученикам сначала научиться рисовать символ *Рэйки* Мастера Усуи



под медитативную музыку – вглядываясь в него, проникаясь им. Это та платформа, с которой начинается вхождение в Систему Усуи *Рэйки Риохо*.

В завершение этой темы приведу мнение Франка Арджавы Петтера из его книги «Огонь *Рэйки*»: «Идея использования символов для направления энергии и ее проявления может на первый взгляд показаться странной, хотя давно известно, что геометрические формы обладают определенными энергетическими свойствами.

...Можно сказать, что символ *Рэйки* действует как прожектор или активатор, помогающий сфокусировать энергию определенного качества в конкретном месте.

...Само слово *Рэйки* не является «термином». Наши исследования привели нас к убеждению, что оно взято из древней синтоистской мантры, где использовалось для защиты того, кто ее произносит. А это значит, что *Рэйки* само по себе является символом, который обеспечивает защиту!».

Ки, Ци, Жи, Витрувий, Леонардо...и восемь клеток

Так мы логически подошли к разговору об энергетических структурах человека, к основным понятиям, которыми оперирует Система *Рэйки Риохо*: три Даньтяня, тандэн, центральный канал сознания, энергетические центры.

На рисунках 1-5 вы видите три вихреобразные области в теле человека – три Даньтяня, или три ума: активный, сознающий и осознающий. В действительности, три Даньтяня представляют собой резервуары для физической энергии, энергии души и энергии духа. Нижний Даньтянь включает три энергетических центра (чакры) – муладхару, свадхистану и манипуру. Средний Даньтянь включает в себя энергетический центр анахату и вилочковую железу – тимус, ответственную за иммунитет. Её ещё называют маленьким сердцем.

Верхний Даньтянь включает в себя четыре железы внутренней секреции: таламус, гипоталамус, гипофиз и эпифиз (шишковидная железа), отвечающие за преобразование энергии высокой частоты и получение высших знаний. В даосской традиции их еще называют Хрустальной палатой. Здесь расположены чакры вишудха (горло), аджна (центр головы), сахасрара (темя).

Нижний Даньтянь – аккумулятор жизненной силы, Средний Даньтянь – центр трансформации всех эмоций и качеств личности в чистую любовь и сострадание через разум и сознание. Верхний Даньтянь – свет высшего знания.

Даосская традиция говорит, что истинным энергетическим и информационным источником для самопреобразования является наша Сущность, Божественный исток в нас самих. Эта внутренняя сущность – самый священный духовный сосуд. И только от наших собственных усилий зависит, сможем ли мы открыть и использовать этот источник. А чтобы этот процесс был успешным, он должен быть хорошо «укоренен и заземлен». Отрыв от земли, так же, как и отрыв от неба, одинаково ущербны. Новое качество жизни при-



обретается только через сознательное слияние духовного и физического. Человек, ежедневно практикующий медитацию Земля-Небо, постепенно развивает высшее тело, побеждая эмоциональные всплески или депрессии. Практика *Рэйки Риохо* фактически становится программой саморазвития в повседневной жизни. Самое важное в ней – опора на энергетический центр внизу живота – тандэн, связь между небом и землёй внутри себя по центральному каналу сознания.

Прежде чем приступить к освоению дыхательных техник *Рэйки Риохо*, я позволю себе небольшое отступление. Те энергетические понятия, цели и способы саморазвития человека, о которых мы говорили выше, по большому счету, не являются прерогативой только восточной традиции. Самопознание и самосовершенствование через овладение энергиями тела известны человечеству с древнейших времен. Даже название энергии – Ки, Ци, Жи – говорит об общности одних и тех же понятий в разных культурах.

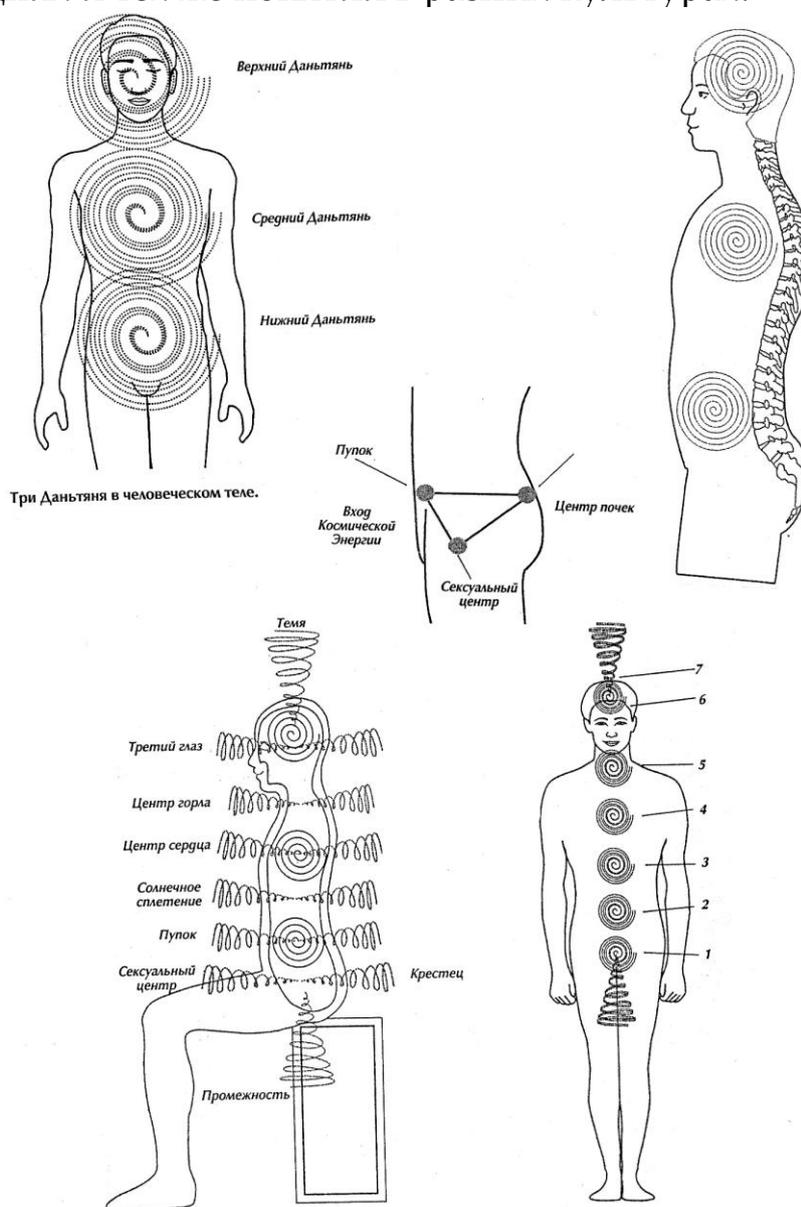


Рис. 1-5 Вихревые движения в человеке.



В древнерусской традиции имя богини жизненной силы – Жива сродни словам жизнь, живот, живая вода. А выражение «сражаться не на живот, а на смерть» говорит о тождестве понятий живой – жизнь: т.е. живот – это и есть жизнь, потому что здесь накапливается Жи (Живая сила жизни). В традиции индуизма это место (на 2-3- пальца ниже пупка) называется *Хара*. В китайской и японской традиции таким местом тоже считается живот, точнее, пространство между пупком, почками и сексуальным центром (рис.2). Японцы называют его тандэн, т.е. накопитель, аккумулятор Ки, жизненной силы. Как в автомобиле: аккумулятор заряжен – машина едет, энергия на исходе – мотор «чихает». А теперь взгляните на рисунки 6,7. На одном изображен канон человека, созданный Витрувием, греческим инженером, жившим 2500 лет назад, а на другом – канон Леонардо да Винчи. Они почти одинаковы, на обоих отчетливо видны центральный канал сознания между небесной и земной чакрами души и геометрический центр тела внизу живота. У Витрувия и Леонардо отчетливо выделен средний Дантьянь – центр любви, сознания, разума. В другие детали мы не станем углубляться. Нам важны эти рисунки только с целью знакомства с энергетической природой своего тела.

В книге Друнвало Мельхиседека «Древняя тайна цветка жизни» дается интересная информация о том, что наша первичная природа (жизненный источник, божественная искра) лежит в наших первичных восьми клетках, и эти восемь клеток бессмертны по сравнению с нашим телом.

Все до единой клетки тела обновляются каждые пять-семь лет, за исключением этих первичных восьми клеток. Эти клетки расположены в точном геометрическом центре нашего тела, т.е. немного выше промежности. Это небольшой участок кожи, и хотя там нет физического отверстия, на самом деле там находится энергетическое отверстие, через которое проходит центральный канал сознания Сушумна.

Эта интересная информация нашла подтверждение в реальной практике медитации. Фокусируя мысленный взгляд в точке промежности (с намерением вспомнить и пробудить свою истинную природную сущность), мы дышим животом. Через некоторое время мы можем ощутить в области промежности легкое покалывание, некий ток, как при электролечении. Так что указание на низ живота, как на центр преобразования и накопления энергии, происходит, видимо, из одного древнейшего источника знаний, распространившись потом в разных культурах и традициях народов Земли.



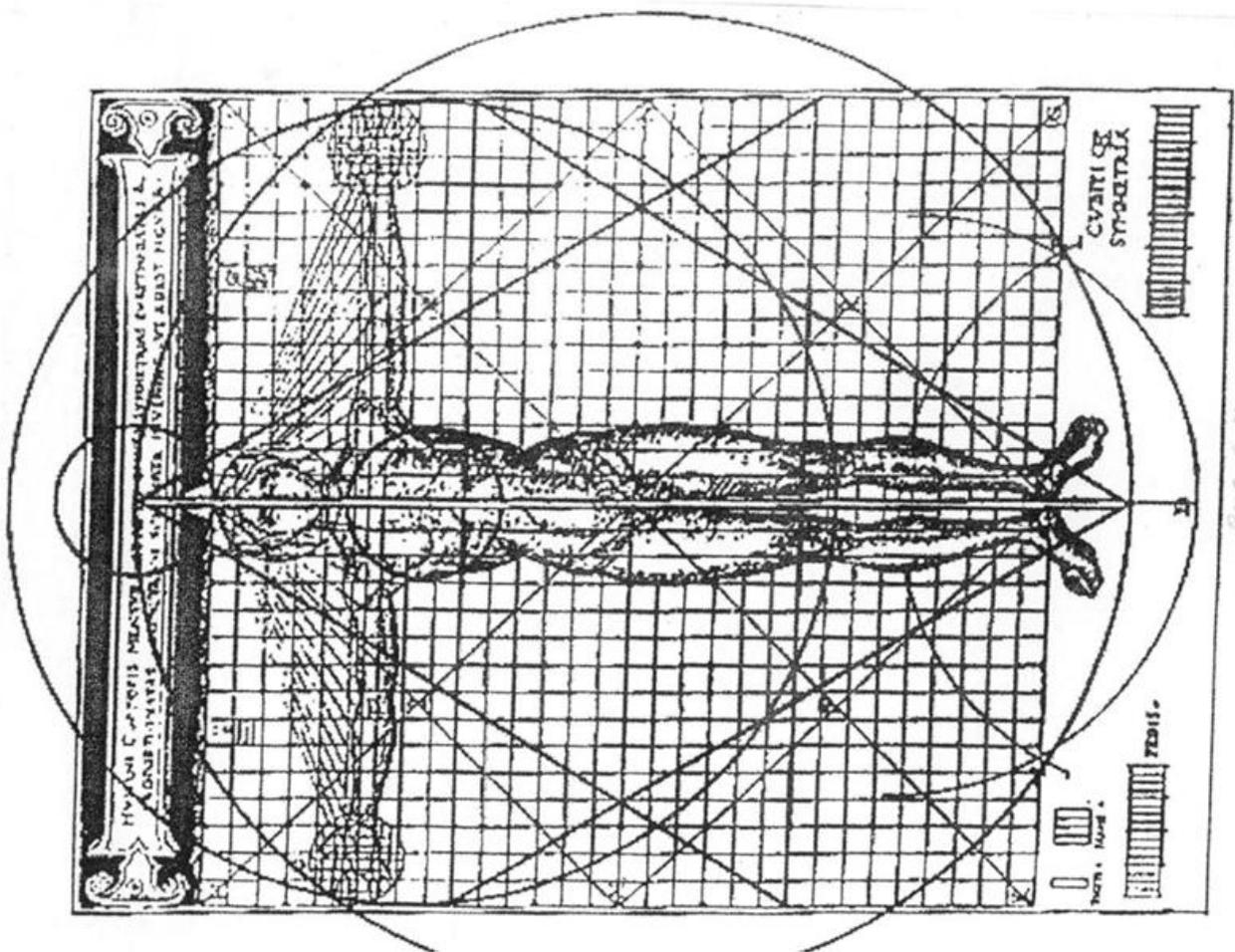
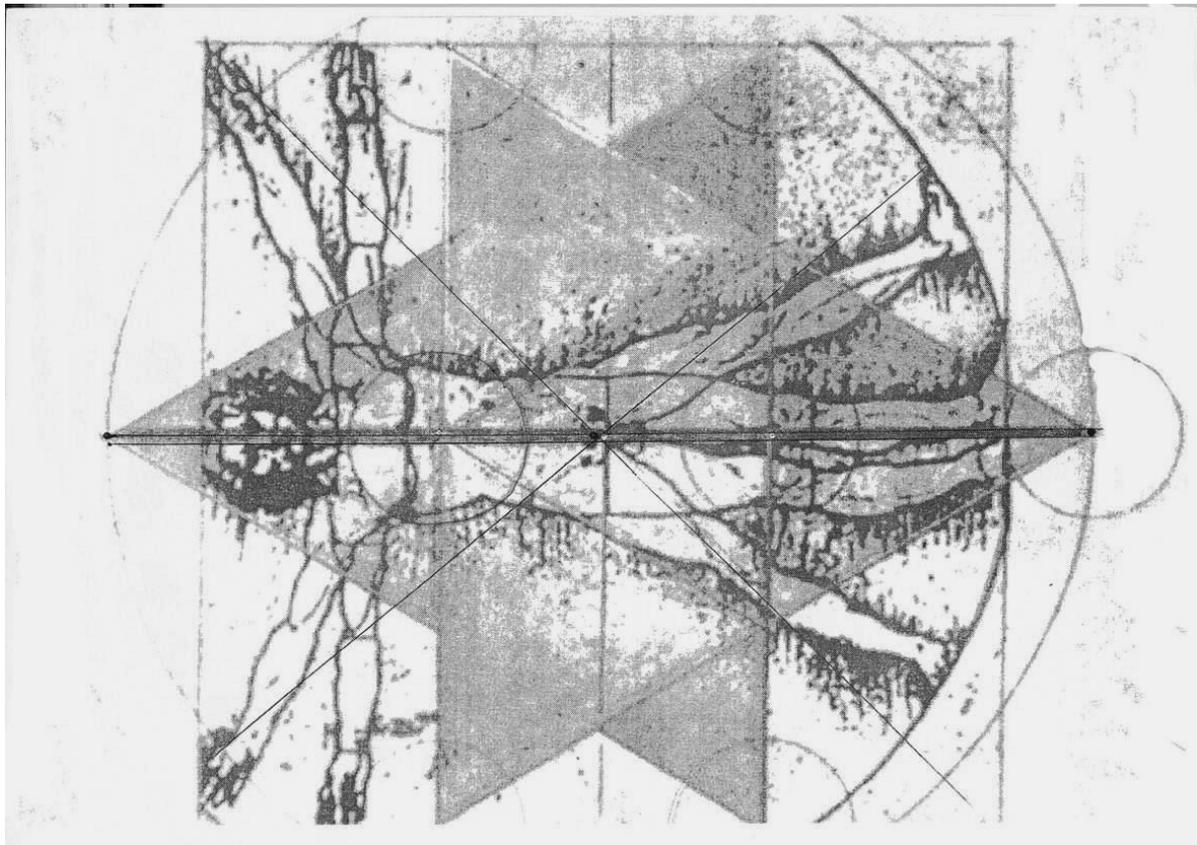


Рис. 6,7



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УСУИ РЭЙКИ РИОХО

Итак, мы подошли, наконец, к осознанию необходимости дыхания животом. Правда, я сделаю еще одно маленькое отступление. Прежде всего напомним, что *Усуи Рэйки Риохо* называется Системой естественного исцеления. Заметьте: естественного, т.е. данного самой природой. А как мы дышим? Преимущественно грудью, о животе вообще не вспоминаем. И когда новичок начинает осваивать метод «Ки», т.е. нижнебрюшное дыхание, то ему поначалу бывает трудно перестроиться. А теперь попробуйте лечь на спину и понаблюдать, как вы дышите. Да животом же, только животом, который мягко вздымается и опускается. А как дышит спящий человек? Тоже животом. Пойдем дальше. Спросите опытную акушерку или врача-неонатолога, как дышит новорожденный младенец? Он дышит промежностью и родничком! Он еще не успел забыть свою природную способность и вдыхает энергию в центральный канал напрямую из земли и неба. Вот оно – естественное дыхание: два потока, две силы – земли и неба – вдыхаются вниз живота и, смешиваясь, создают индивидуальную, неповторимую энергию жизни человека – свою вселенную, имеющую энергетическую пуповину, связывающую его с мирозданием. Так просто и естественно, как всё гениальное.

Самая древняя медитация

Випассана – так назвал её Будда. Это йога (или дисциплина) наблюдения за дыханием и телом. Ничего нет проще этого. Но именно через наблюдение мы делаем первые шаги к осознанности (объединению ума, души и сознания).

Самый простой способ – наблюдение за животом, как он на вдохе слегка выпячивается, а на выдохе втягивается. Только это, больше ничего.

Следующий этап – наблюдайте за ноздрями, почувствуйте, как воздух касается этого места, а потом следуйте за ним вниз. Вы обнаружите место, где дыхание на миг останавливается. Потом снова направляется наружу, а вы следуйте за ним, снова ощущайте ноздрями касание воздуха. И вы снова ощутите точку, где дыхание останавливается на краткий миг. Это не вы останавливаете его, оно само останавливается.

Вдох, остановка, выдох, остановка, вдох, остановка и т.д. Никакого усилия, только наблюдение, ничегонеделание, всё идет само по себе. И постепенно вы незаметно погружаетесь внутрь себя, дыхание как бы останавливается, вы – есть, а дыхания нет, вернее, оно становится автоматическим, вдох, выдох, остановка регулируются сами по себе.

Следующий этап Випассаны – осознанное наблюдение за телом. Проматривайте свое тело с кончиков пальцев ног, посылая улыбку всем частям



тела и внутренним органам. Наблюдая за телом, наблюдайте также за ощущениями, мыслями и чувствами. Просто наблюдайте, не оценивайте.

Следующим этапом Випассаны может стать осознанность во всём: это как бы объединенный способ. Осознавай свои действия, своё тело, свой ум, сердце. Иди с осознанием, что ты идешь. Двигаешь рукой – осознавай это движение, ведь рукой можно двигать и механически. Гулять можно, не думая о ногах, а можно замечать каждый свой шаг, каждое движение тела.

Во время еды наблюдай за своими действиями, чувствами и ощущениями. Принимая душ, осознавай прохладу и звук льющейся воды, упругость и мягкость струй, свои ощущения... просто стань внимательным.

То же касается и ума. Задавая вопрос, осознавай его мотив. Отвечая – осознавай ответ. Наблюдай за мыслями, не давая оценку происходящему. Есть факт (льёт дождь, например), и ты его наблюдаешь. Просто отмечай своё настроение как бы со стороны. При этом ты наблюдаешь и за дыханием. Ты начинаешь отмечать, что в раздражении, возбуждении или радости разное дыхание. Но когда оно выравнивается при осознанном наблюдении, то меняются мысли и настроение. Этот опыт приближает нас всё больше и больше к целостному восприятию себя. Быть осознанным, быть наблюдательным – это значит быть сильным.

Метод Ки - естественное нижнебрюшное дыхание

Сядьте на стул. Закройте глаза. Спина и голова на одной линии, ноги под прямым углом ступнями слегка внутрь, руки расслабленно лежат на коленях ладонями вниз. Немного понаблюдайте за своим телом, уберите напряжение в мышцах: лоб, щеки, кожа головы, шея, плечи, грудь...до кончиков пальцев ног. Вы можете удивиться тому, насколько зажаты. Расслабьтесь, улыбнитесь своему телу, опустите внимание в живот. И просто наблюдайте за вдохом и выдохом. Ничего больше. Нижнебрюшное дыхание попросту означает, что когда вы дышите, ваш живот расслаблен. При вдохе диафрагма перемещается вниз, а грудина опускается, в результате чего увеличивается объём легких и активизируется вилочковая железа. При выдохе диафрагма перемещается вверх, живот втягивается, объём легких приходит в норму. При выдохе диафрагма, двигаясь вверх, выдавливает токсины из легких. Очень важно, чтобы **выдох был продолжительным и равномерным**. После чего вы делаете **продолжительный глубокий вдох вниз живота**, получая свежую порцию кислорода. Такое дыхание само по себе является исцеляющим, но эффективность его неизмеримо возрастает, когда оно становится осознанным.

Представь себе, что ты сидишь на голубом шаре – планете Земля. У американских индейцев есть молитва: «Господи, помоги! Надо мной – красота, подо мной – красота и вокруг меня – красота!» Так вот представь, что над тобой и под тобой, впереди и позади, слева и справа – необозримая звездная



Вселенная. Каждый твой вдох и выдох – это непрерывающийся обмен, слияние с Великим существованием, силой и тайной Жизни. С каждым вдохом и выдохом в тебе становится все больше покоя, все больше расслабления и больше силы. Это прекрасная практика успокоения верхнего, активного ума. Он в этот момент находится в нижней точке живота, в тандэне, и просто наблюдает за вдохом и выдохом. За тем, как в животе появляются ощущения тепла, движения энергии. Он, этот наблюдатель, может заметить новые ощущения в теле, давление в точке «третьего глаза». Ничего не оценивай, просто наблюдай, обмениваясь вдохом и выдохом со Вселенной. Так ты начинаешь становиться сильным и спокойным.

В сегодняшней напряженной жизни трудно бывает выделить время для занятий. Если уж так случится, что вообще «не продохнуть» от дел, то время для сна у тебя все равно есть. Так что ляг на спину, раскинув руки, расслабься и проделай это упражнение в постели, и вскоре ты убедишься, как оно благотворно скажется на твоём самочувствии.

Дыхание Ха-до

Слово «до» здесь означает способ, путь. Так что, как видишь, мы будем дышать способом «ха». А сейчас припомни, как ты, поднявшись по лестнице,ходишь к себе домой и, глубоко вздохнув, выдыхаешь шумно, со звуком вроде «ху-уу-у», «хо-оо-о» или «ха-аа-а». Или когда ощущаешь какой-то дискомфорт внутри тела, сдавленность, хочется глубоко вздохнуть и с силой вытолкнуть из себя то, что мешает. И выдыхаешь ты те же звуки «ху», «хо» или «ха». Это называется памятью тела. Наше тело знает, как освободиться от накопившихся токсинов, потому что в нем это заложено природой, это для него естественно.

Все упражнения и техники в *Рэйки Риохо* мы будем начинать с концентрации внимания внизу живота, вдоха в тандэн и выдоха со звуком «ха-аа-а». Тем самым мы освобождаем тело от отработанной энергии и старого воздуха, позволяем успокоиться верхнему уму, опуская его в тандэн.

Все очистительные техники *Рэйки Риохо* основаны на дыхании Ха-до.

Сядьте так же, как в первом упражнении, сделайте мягкий, естественный вдох носом. Потом плавно, без напряжения выдохните ртом со звуком «ха-аа-а». Желательно делать выдох длительным. Вначале может получиться 5 секунд, затем 10, а при постоянной практике может получиться дольше. Важно здесь не допускать напряжения. Вдох должен переходить в выдох «ха-аа-а» плавно, естественно, без паузы.



Медитация Земля - Небо. Активизация трех Даньтяней

Эта медитация предоставляет нам ключ для преобразования и обогащения жизненной силы, которую мы унаследовали от предков и от планет (по Г. Гурджиеву – Луч Творения), от энергетики Неба и Земли. Она позволяет приблизиться к осознанию, что человек – микрокосмос, отражающий энергетику макрокосмоса (образ Божий). По даосским представлениям, в медитативной практике есть три драгоценных пространства: легкие (вырабатывают дыхание жизни), промежность (ворота ко всему океанскому потоку), «третий глаз» - шишковидная железа (ворота в реальность мира таинств). Медитация Земля – Небо позволяет сгармонизировать эти три пространства (три Даньтяня).

Развивая энергетические каналы нашего организма, мы тем самым заново соединяем тело, разум, дух. На Востоке считают, что движение Ки в теле основывается *на намерении*, оно может быть регулируемым и управляться силой разума. Кроме Земной и Небесной Ки есть Изначальная Ки, которой каждый из нас наделен при зачатии. Она курсирует внутри живота, в пространстве между пупком, крестцом и копчиком. Это место накопления энергии в теле.

Сушумна – центральный энергетический канал, а Ида и Пингала – восходящий и нисходящий каналы. Есть ещё энергетические меридианы Нади – нервы эфирного (витального) тела, достигающие физического. Энергетическая сеть разветвлённых каналов (350 тысяч) является мостом, переброшенным между эфирным двойником и высшими вибрационными телами (эмоциональным, ментальным, астральным и тремя духовными). На эфирном двойнике вдоль Сушумны расположены чакры (в переводе с санскрита *чакра* – колесо), своего рода вихревые воронки, втягивающие в канал энергию. Движение энергии по Иде и Пингале вдоль Сушумны происходит по переплетенным путям по часовой и против часовой стрелки. При постоянной практике энергетических упражнений можно это хорошо почувствовать.

Благодаря регулярной медитации Земля – Небо и других упражнений *Рэйки Риохо* происходит уравнивание восходящего и нисходящего потоков энергии, что приводит и к уравниванию состояний человека. Симптомы, вызванные «перехлёстом» энергии, постепенно исчезают.

Что является результатом слабого и неправильного дыхания? Бронхиты, боль в грудной клетке, напряженность в плечах, проблемы с пищеварением, боль в области шеи, нарушения сна и многое другое.

Отсутствие связи с Землей, слабое дыхание через тандэн – это проблемы нижней части спины (запоры, частое мочеиспускание, нарушение функций половой сферы и т.п.).

Плохо заземленные люди часто неустойчивы в жизни. Их устремленность к духовности часто бывает временна, сменяясь недовольством жизнью. Напротив, оторванные от неба люди имеют часто грубо материальное, аналитическое сознание и нацелены на потребление благ жизни и реализацию



основных инстинктов. У тех и других неизбежны проблемы, потому что сознание их разорвано, нецелостное. Исходя из этого, мы понимаем, насколько ценны базовые техники *Рэйки Риохо*.

Вы, конечно, знаете, что Земля – это живое существо, которое, как и мы, дышит, как и мы, развивается. Но самое главное в её роли – поддерживать нашу жизнь, давать пищу, дарить красоту природы, чтобы мы могли не просто существовать, но радоваться жизни.

Земля – это действительно наша мать. И если вы с этим осознанием, от самого сердца, поблагодарите её, то можете испытать необычайное внутреннее состояние волнения и слияния с чем-то бесконечно родным: Земля слышит, понимает, любит.

Не будем откладывать, а поблагодарим Мать-Землю прямо сейчас, и она одарит нас силой.

Начинаем медитацию. Её можно выполнять сидя или стоя. Стоя, конечно, эффективнее. Включите кассету с медитативной музыкой. Хорошо подойдет здесь кассета «Песнь Земли. Космические звуки НАСА».

Положение стоя, ноги слегка расставлены. Вдох в живот, выдох «ха-аа». Направьте внимание в тандэн, улыбнитесь, освободите тело от напряжений.

Почувствуйте связь с Землей, пошлите ей улыбку и благодарность за то, что она питает вас своей силой и мудростью на протяжении всех ваших воплощений. Продолжайте ощущать эту связь, представляя, как из ваших стоп вырастают в землю энергетические корни, все глубже и глубже (рис. 8-10). Золотистая легкая энергия Матери-Земли поднимается по ним, наполняя ноги, живот, тело.

Вы ощущаете себя деревом, вросшим корнями в землю. При этом вы начинаете осознавать, что планета Земля вращается вокруг своей оси. Она вращается также и вокруг Солнца вместе с другими планетами. Вы начинаете ощущать легкие вращательные движения энергии вокруг «корней» и своего тела, в центральном канале. Женщины ощущают движение земной энергии по часовой стрелке, а мужчины – против.

Осознайте свой канал в области входа земной энергии, в промежности, и представьте, как там загорается пламя свечи. Поднимите этот огонек в сексуальный центр, затем в точку между почками. Это область крестца (Врата жизни), а затем направьте к пупку. Вскоре вы ощутите, как в пространстве тандэна разгорается печь, жар которой поднимается в сердечный центр. Улыбнитесь своему сердцу.

Поднимите руки (до этого они были опущены вдоль тела) и согните их в локтях, прижав локти к ребрам, а ладони направив вверх, как ветки дерева. Принимайте в ладони и предплечья энергию, идущую сверху и наблюдайте, как она заполняет и расширяет грудную клетку. Позвольте вашему сердечному центру раскрыться, пульсируя и дыша.



Медленно поднимите руки над головой, развернув ладони к небу, и вообразите, что это – ветви большой кроны, принимающие в себя энергию небес. Она питает светом все три огня, активизированные и резонирующие вместе. Позвольте себе прислушаться к своим ощущениям и испытать подлинную радость целостности и единства в себе Земли и Неба. Осознайте себя находящимся на центральном канале в точке покоя и силы – тандэне. Медленно опустите руки. Продолжайте некоторое время вслушиваться в свои ощущения. Потом сделайте глубокий вдох и с выдохом откройте глаза. Потрясите всем телом и попрыгайте на пятках.

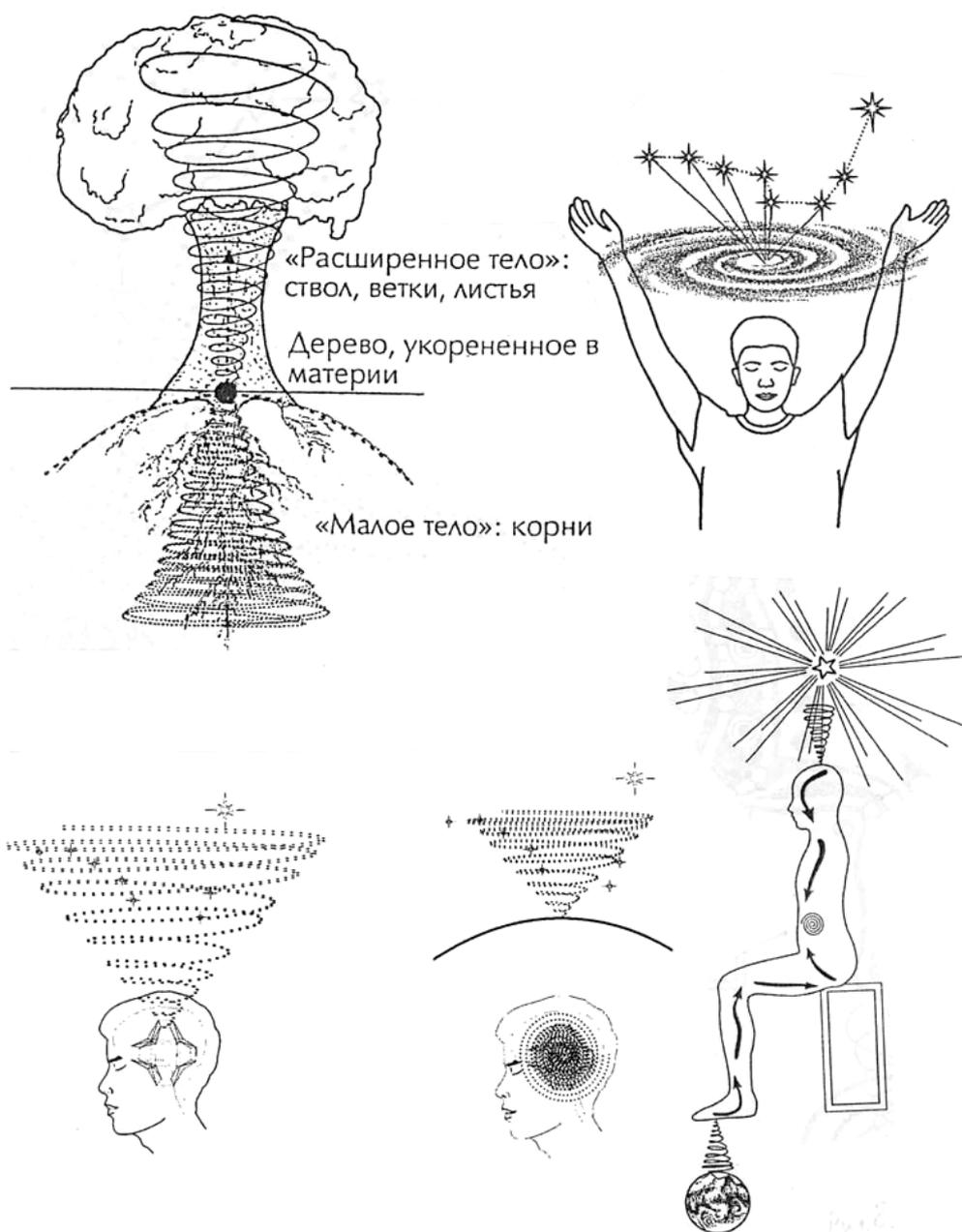


Рис. 8-11 Если Хрустальный Дворец открыт, устанавливается связь со Вселенной; если вход в Хрустальный Дворец заблокирован, связь со Вселенной отсутствует. Слишком много умственной деятельности, стрессов, мало энергии, много отрицательных эмоций.

Я – дерево. Земля меня питает,
Земными соками таинственно живу.
Холодный дождь листы мои ласкает,
И тень моя ложится на траву.

В земную грудь мои проникли корни,
Мне слышны плач и жалобы глубин.
Я у земли страдать учусь покорней,
Землей питаемый, родимой почвы сын.

Я – дерево, стоящее у входа,
В иную жизнь, обещанную нам, –
Куда нейдут разгул и непогода,
Откуда свет приходит к вещим снам.

Я – дерево, стоящее у края,
Где времени скудеет полоса.
Стою на грани, жизнь благословляя,
И многих птиц я знаю голоса.

Владимир Диксон, 1928 г., Париж.

Дзёсин кокю-хо. Дыхание светом, очищающее душу

Теперь, когда мы по-новому ощущаем свое тело, умеем правильно дышать и чувствовать в себе движение энергии, пришло время воспользоваться символом *Рэйки*. Эту технику можно выполнять стоя, сидя и даже лежа, если вы больны. Мы выполним ее сидя в позе Кизаи, т.е. на стуле, с прямой спиной, колени согнуты под прямым углом, ступни на полу, между коленями – расстояние в два кулачка. Плечи расслаблены. Голова на одной линии с позвоночником. Глаза закрыты. Кончик языка слегка касается верхнего нёба.

Дышите естественно, направив внимание в тандэн, просто наблюдайте за дыханием. Затем глубоко укоренитесь в земле (вы это уже умеете). Ощутите поднимающуюся вверх энергию Земли.

Теперь сложите ладони вместе, как в молитве, и поднесите их к сердечному центру. Почувствуйте, как он наполняется энергией. Улыбнитесь своему сердцу, оно вам в ответ тоже улыбнется. Посидите так с минуту, а затем поднимите руки высоко над головой, развернув ладони. Вообразите, что ваши руки такие длинные, что способны дотянуться до самого Источника Света Вселенной. И вот теперь визуализируйте там символ *Рэйки*, трижды назвав его имя «*Рэйки. Рэйки. Рэйки*». Подождите секунд 10, почувствуйте, как духовная энергия Вселенной наполняет ваши пальцы, ладони, предплечья. На вас



льется водопад искрящегося серебристо-белого света. Медленно опустите руки и положите их на бедра ладонями вверх.

Продолжая ощущать себя в потоке льющегося света, сфокусируйтесь мысленно в тандэне. Дышите естественно. На вдохе представляйте, что свет вливается через вашу теменную чакру по центральному каналу в тандэн, а на выдохе разливается по всему телу, убирая напряжение, и излучается через кожу в ауру, очищая ее и насыщая силой. Выполняйте упражнение 10-20 минут или сколько захотите, если есть потребность. По окончании сложите руки перед грудью и поблагодарите энергию, своих учителей и себя.

Медитация Гассё

Эта техника в Усуи Рэйки Риохо является, пожалуй, ключевой. Я так думаю. Все прочие техники, безусловно, ценны, самодостаточны. Но без Гассё исчезнет цельность Системы. Тут важно понять такую вещь: разум, сознание, любовь, сострадание развиваются через воспитание сердца, через наполнение его светом, очищение от мусора обид, вины и прочих негативных состояний. Если в сердце не произойдет этой «внутренней алхимии» - переплавки негатива в высшие качества, то духовный рост человека может затормозиться и даже исказиться. Наше энергетическое сердце обладает невероятной способностью, втягивая в себя планетарную и космическую силы, стабилизировать их через любовь и позволить человеку узнавать самого себя, исцелять душу и тело через осознание. Вообще-то, я не берусь объяснять этот невероятно сложный процесс, для каждого человека абсолютно неповторимый. Лучшее всего начать выполнять технику «Гассё», а она, как волшебный клубочек, будет, катясь, вести вас через путанные заросли эмоциональных состояний к залитой солнцем поляне. И это будет, вы обязательно туда придете – к свету своего духовного сердца.

Сядьте в позу Кизаи (на стуле с прямой спиной, ноги под прямым углом). Глаза закрыты. Руки на бедрах ладонями вниз. Глубоко вдохните и с выдохом «ха-а» отпустите все мысли и сконцентрируйтесь в тандэне. Дышите естественно, ровно. Укоренитесь, почувствуйте накопление энергии внизу живота и поднимите сложенные вместе ладони к сердечному центру.

Ощутите покой, расслабление. Почувствуйте контакт между средними пальцами. Если появится какая-то отвлекающая мысль, вы просто слегка нажмите подушечки средних пальцев, и мысль, как легкое облачко, уйдет, растворится.

Дышите светом через ладони. Вы легко можете представить, как свет из окружающей вас Вселенной вместе с вдохом вливается в ваши ладони, омывая сердце, и опускается вниз живота, а на выдохе через сердце и ладони выходит во Вселенную.

Постепенно вы погружаетесь вслед за вдыхаемым светом внутрь себя, все глубже и глубже. В этом состоянии глубокого расслабления вы можете увидеть глаза своего внутреннего ребенка, своих любимых, близких и даже



тех, кого считаете нелюбимыми. Может произойти много удивительного. А может и не произойти, будет просто тишина.

Если вы почувствуете усталость в руках, мягко опустите их вниз, не размыкая пальцы, и продолжайте пребывать в своем сердце, мягко наблюдая, как бы со стороны.

Хорошо, если будет звучать подходящая музыка. Я, например, остановилась на «Адажио» Альбиниони. Это очень короткая пьеса, но я ее как бы «клонировала», записав на 30-минутную кассету. Вам, возможно, понравится другая музыка, выбирайте себе по сердцу.

Микао Усуи советовал выполнять эту медитативную технику 25-30 минут ежедневно, произнося про себя принципы Рэйки. Но поскольку Рэйки Риохо – это личное творчество каждого, то вы можете учитывать свои душевные потребности. Важно только саму технику выполнять правильно.

На групповых занятиях в нашей Школе мы непременно проводим медитацию Гассё. Она вызывает глубокие ощущения и переживания, у всех разные, ведь каждый человек неповторим, а энергия Рэйки в медитации Гассё выносит на поверхность сознания то состояние или переживание, которое наиболее значимо для человека в данный момент.

Вот некоторые отзывы студентов, записанные на диктофон.

- Глубоко ушла в себя, растворилась, появился нежно-сиреневый, потом ярко-сиреневый цвет. Он поглотил меня целиком, и если это и есть состояние любви, то оно пронизало меня всю, потом всплыл образ моей младшей дочери, мы слились с ней в этом свете. (Плачет. Проблемы с дочерью, конфликт. Вскоре после этого дочь вернулась домой, отношения стали выравниваться).

- В сердце увидела себя в детстве с бабушкой. Слеза пробилась от того, что была я такой светящейся, с добрым взглядом, наивной. Полностью ушла в себя, было легко и хорошо. В конце – покалывание в сердце. (Этого не надо бояться, боль говорит об устранении блоков).

- Растворение. Много энергии в руках, много желтого цвета. Жарко. Я – 16-летняя девушка. Расцвет радости, любви. Жарко. Необыкновенно нежный розовый цвет. Ощутила себя ребенком в разные периоды. Жар течет по спине, позвоночнику, пот градом. Необыкновенная нежность.

Хочу заметить, что эти состояния – вовсе не эталон. Групповая медитация отличается от индивидуальной. Приведенными примерами (а подобных им множество) я лишь показываю возможности самопознания и самоисцеления, которые дает медитация Гассё, но не советую вам придерживаться каких-то канонів или ожиданий. Будьте свободны в своих проявлениях. Рэйки Риохо – это полное доверие энергии в самом себе.



Чакра касей кокю-хо. Активизация и очищение энергетических центров через дыхание

Вдох, выдох, заземление и далее все, как в медитации Земля-Небо и Дзё-син кокю-хо.

Войдите в состояние внутреннего света, почувствуйте свой тандэн, все семь чакр на центральном канале.

Используя обычное дыхание Ки, вдохните энергию земли через 1-ю чакру (промежность или копчик) в 4-ю (сердечную чакру), задержитесь на несколько секунд, а затем сделайте выдох во всех направлениях (рис. 12).

Как бы собирая энергию из пространства, снова вдохните ее в сердечный центр, а затем выдохните, мысленно направляя в 7-ю чакру (макушку).

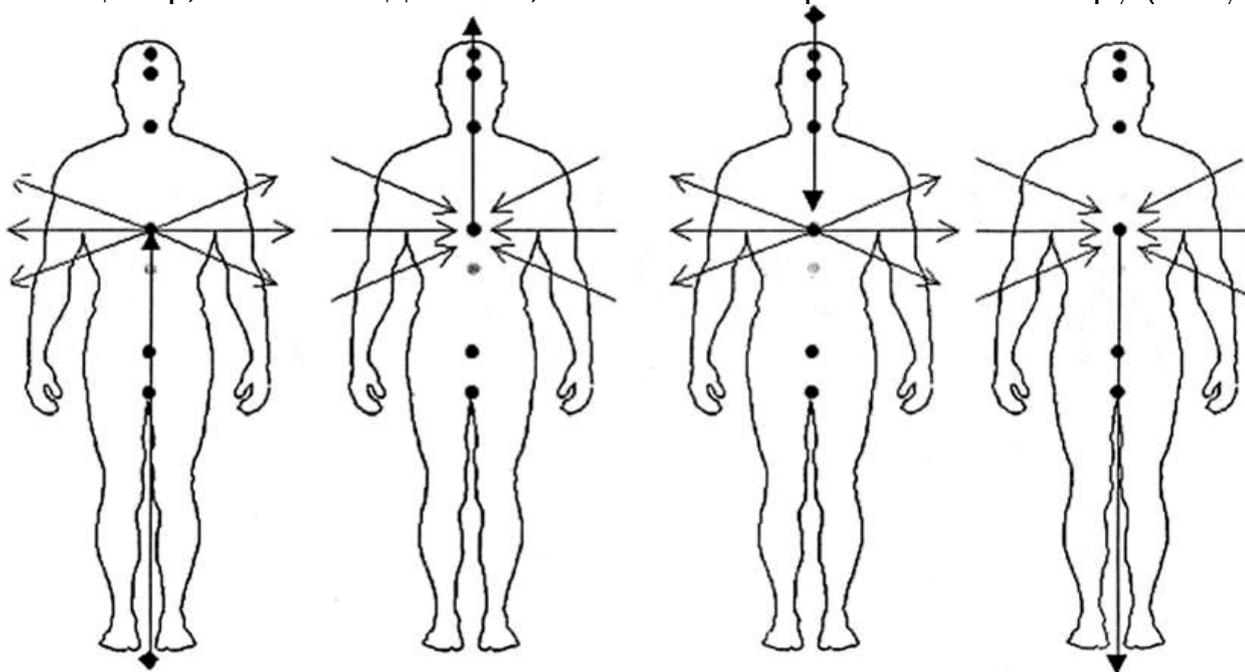


Рис. 12

Вдохните энергию Космоса через теменную чакру, направляя ее в сердечный центр, и выдохните во всех направлениях.

Снова сделайте вдох из пространства в сердце, а выдох направьте через корневую чакру в землю.

Эту технику можно считать самостоятельной практикой активизации канала сознания через связь с энергиями Земли и Космоса (своего рода живой крест-распятие). Но она может служить и отправной точкой следующей группы упражнений для активизации 1,2,7 чакр, 1,3,7, чакр, 1,5,7 и 1,6,7 чакр.

Проделав три раза базовое упражнение (дыхание светом через 4-ю чакру), мы таким же образом дышим последовательно по три раза через 2-ю, 3-ю, 5-ю и 6-ю чакры.



Завершается этот цикл снова базовым упражнением – дыханием через сердечный центр.

Как я уже отметила, базовое упражнение эффективно само по себе, его можно выполнять даже в метро, автобусе, в очереди на вокзале и т.п. Важно только сохранять внутреннее состояние.

Зато весь цикл этих упражнений, если вы позволите себе их проделать в течение 30-40 минут и даже более, может произвести ошеломляющее впечатление. Но все в меру, по самочувствию. При простуде, например, помогает замечательно.

Комментарий

Некоторое представление об ощущениях во время упражнения Чакра кассей кокю-хо может дать следующая диктофонная запись после проведения групповой медитации. Хотя стоит заметить, что при индивидуальной работе ощущения могут быть другие, в группе помогает коллективная энергия, и вы тоже можете собираться группами для коллективной работы.

Итак, следующие впечатления (упражнения стоя).

- Энергетический поток, как столб света, походил через голову вниз – вверх. При этом ощутила тяжесть в икроножных мышцах.
- Покалывание в ступнях, хотелось ими переступить. «Сквозняк» из промежности вверх. Когда поток доходил до сердечной чакры, хотелось руками помочь ему подняться выше.
- Легкое головокружение, напряжение в шее. Энергетический канал ощущался как столб света.
- Покалывание в ладонях и ступнях, прохлада в горле. Потоки, проходящие крестообразно через энергоцентры, искрятся, хорошо ощутимы, а чакры – маленькие геометрические фигурки, из которых расходятся лучики.
- Снизу пошел вверх жар, потом тело исчезло, и я не смогла контролировать свои ощущения, потерялась, потом через некоторое время начала снова ощущать свое тело. Самочувствие сейчас значительно лучше, чем было до сих пор.
- Возникла очень сильная боль в пятках. Общего потока не ощущала, видимо, все внимание и вся энергия сконцентрировались в пятках.
- При вдохе и выдохе ощущала сильные потоки энергии в ногах, сердце и в голове.
- Кружилась голова, резко обострилось обоняние, посверливание в ухе – хотелось в него залезть и почистить. Покалывание в ногах, раскачивание. Не смотря на это, дыхание Чакра кассей кокю-хо шло как бы на автомате.
- Тепло в сердце. Раскачивание. Ноги словно погружены в резервуар теплой энергии.



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ РЭЙКИ РИОХО

Медитация Ундо

Рэйки Ундо - упражнение для освобождения тела от блоков и напряжений на всех уровнях. Латинское «эндо-внутри» созвучно с Ундо и близко по смыслу, потому что все, что происходит с телом, как бы получает руководство изнутри.

Слово Ундо, по некоторым источникам, было известно еще в дохристианские времена. Его значение определялось словами «разделать сделанное», т.е. разрушить нечто устоявшееся, что ощущается как блок, помеха. Это очень точно соответствует тому состоянию, которое человек испытывает во время медитации Ундо. Иллюстрацией могут служить записанные на диктофон впечатления участников групповой медитации Рэйки Ундо сразу после её завершения (о них ниже).

1-й вариант

Выполняется стоя или сидя. Если вы больны или чувствуете усталость, можете делать это упражнение сидя, но в положении стоя больше свободы для движений.

Итак, поставьте ноги на ширине плеч, носки слегка внутрь, тело расслабьте, почувствуйте все сочленения суставов, будьте готовы к движению.

Вдох, выдох ха-а, отпустите мысли, погрузитесь вниз живота, дыхание Ки, укоренитесь в земле, почувствуйте, как поднимается энергия через все энергетические центры.

Соедините ладони у сердца, медленно, по срединной линии тела поднимите их над головой и мысленно представьте их длинными-длинными, уходящими в небеса, где сияет серебристо-белым светом Источник духовной энергии Вселенной. Визуализируйте (по желанию) символ *Рэйки*, трижды назвав его имя. Пойдите немного в этом потоке, ощутите его в теле, потом медленно опустите руки, соединив ладони в Гассё на уровне груди. Улыбнитесь своему сердцу, почувствуйте разливающуюся в груди энергию. Произнесите намерение: «Я начинаю *Рэйки-Ундо*» (про себя). Медленно опустите руки (по срединной линии) вдоль тела.

Дышите через тандэн спокойно и ровно, осознавая себя как дерево, укорененное в земле и устремленное ветвями в небо, в центре накопления энергии за пупком. Вслушивайтесь в это место, ловите внутреннее движение энергии и следуйте телом за этим движением.

Уйдите в себя полностью. Ваш верхний ум растворился в нижнем, интуитивном уме. Остался лишь бесстрастный наблюдатель, который ничего не оценивает, а лишь позволяет телу следовать за движением реки жизни. Эта энергетическая река, рождаясь из двух потоков, течет свободно и непредсказуемо. Легкие покачивания тела могут перейти в неожиданные, спонтанные



движения, в них включаются руки, шея, бедра. Позвольте себе быть абсолютно свободным, наслаждайтесь этой свободой непредсказуемости, отпустите себя, откройтесь потоку жизни, текущему через ваше тело. Не вмешивайтесь умом в эти движения, какими бы нелепыми и неожиданными они ни были. И тогда произойдет чудо. К концу медитации вы можете узнать о себе нечто такое, чего раньше не знали, почувствуете облегчение, прилив сил и в то же время успокоение. Это упражнение выполняется под соответствующую музыку и по ее окончании (25-30 минут) завершается и упражнение. Просто сознательно остановитесь, сделайте глубокий вдох, полный глубокий выдох, откройте глаза, попрыгайте, можете растереть все тело ладонями.

2-й вариант

Этот способ более активный, но он же требует большей дисциплины. Встаньте, слегка расставив ноги, ступни параллельны друг другу. Почувствуйте своё тело хорошо укорененным в земле, войдите в состояние слияния с энергией жизни.

Сожмите ладони в кулачки (большие пальцы внутри) и направьте их под ключицы (рис. 13).

Сделайте сильный глубокий вдох. При этом ваша спина прогибается, руки отходят в стороны на уровне плеч, а голова сама собой откидывается назад, пережимая шейные позвонки. Тем самым отключается верхний, активный ум. Теперь сильно сожмите анус и резко наклонитесь вперёд с выдохом ха-а до конца. При этом сведите руки на груди, локти слегка давят на живот, спина округлилась.

Из этой позиции повторите ещё два раза то, с чего начали упражнение. После выдоха выпрямитесь, опустите руки вдоль тела, переведите внимание вниз живота и следуйте за движением энергии.

3-й вариант

Этот способ хорош тем, что позволяет обнаружить те блоки в теле, которые трудно прорабатываются в позиции стоя. Поэтому исполняется этот вариант *Рэйки-Ундо* на полу.

Сядьте на полу согнув колени, ягодицы на пятках. Сожмите ладони в кулачки, большие пальцы внутри.

Направьте кулачки под ключицы. Сделайте вдох и выдох ха-а.

Начните с силой толкать от себя руки со сжатыми кулачками вперед, одновременно делая сильный продолжительный вдох носом, округляя спину и как бы втягивая голову в плечи (правда, она втягивается сама собой, без усилий). Голову задирать не надо, подбородок остается только чуть-чуть поднятым.

Важно понять:

сильный глубокий продолжительный вдох,
сильное медленное толкание кулачков вперед,
округление спины,

вдавливание головы в плечи - всё это происходит одновременно.



После этого начинается глубокий продолжительный выдох ха-а с одновременным притягиванием кулачков к телу и сведением локтей на уровне живота при завершении выдоха. Голова при этом опускается до пола, спина округляется. Этот дыхательный комплекс выполняется трижды. После чего вы опускаете руки, а тело мягко падает в сторону и начинает выполнять растягивающие или какие-то другие, но всегда удивительные и неожиданные движения, которые оказываются весьма полезными.

Регламента времени здесь нет, тело само остановится. Позвольте ему полежать расслабленно, а вы оставайтесь наблюдателем.

Добавлю, что это упражнение требует большого свободного пространства. В состоянии не-ума вы можете стукнуться о какие-то предметы, поэтому сначала позаботьтесь о том, чтобы этого не случилось.

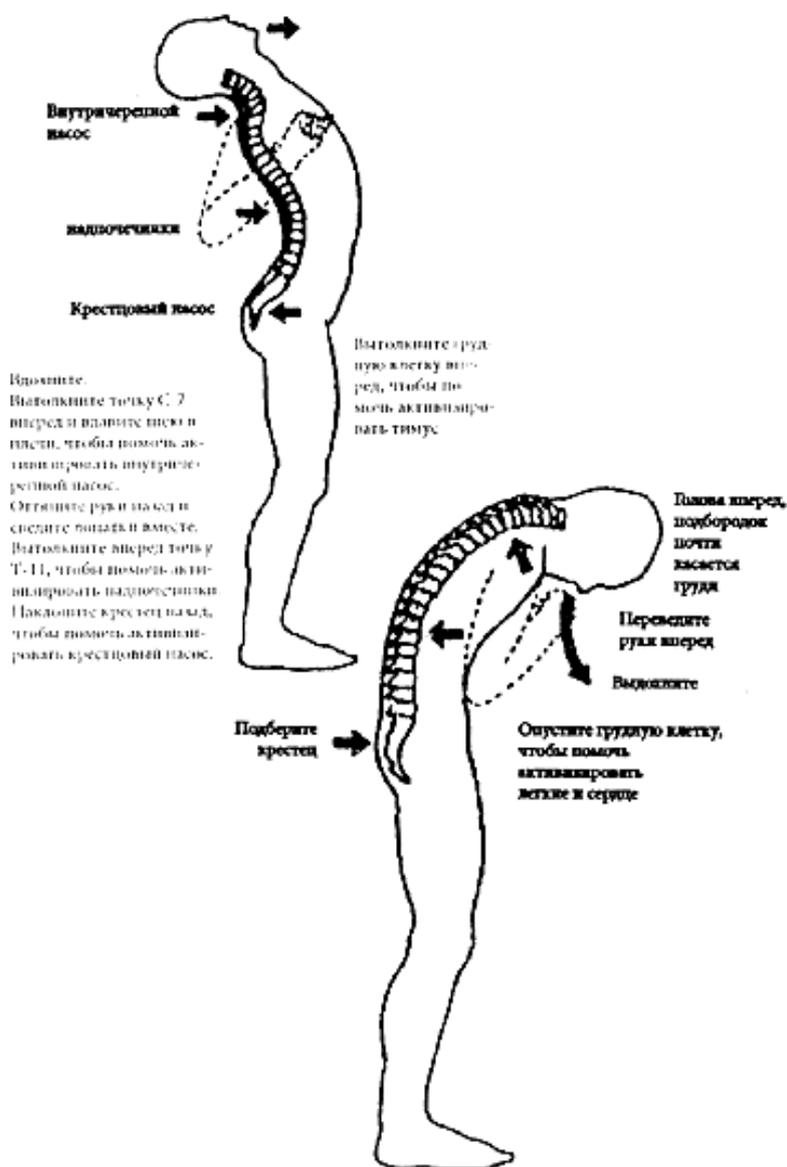


Рис. 13



Некоторые впечатления от Ундо Рэйки

- Очень устала, как вагон разгрузила. Сначала были танцевальные, пластичные движения, потом тяжесть в мышцах, в голове, во всем теле. Поняла, что работать надо с телом, а сначала прощения попросить за то, что довела его до такого состояния.
- Сама не ожидала, что могу так свободно, непринужденно двигаться. Обычно я девушка стеснительная, а тут мне было безразлично, что обо мне и кто подумает, - я делала то, что шло изнутри. А в конце слезы потекли, показалось, что до сих пор я совсем не любила себя, держала в тесках. А свобода – это так прекрасно. Мой позвоночник мог так изгибаться, будто и не болел никогда, я даже могла упасть, но каким-то образом энергия направляла мои движения легко и безопасно.
- Я с наслаждением танцевала. Хотелось расправить грудную клетку, взлететь, надышаться. Потом ниже пупка почувствовала сильный поток энергии, и все тело наполнилось блаженством и теплом.
- Впервые я почувствовала желание своего тела – оно развернулось на 180 градусов, мышцы расслабились, в какой-то момент вырвался истерический смех, потом в глазах вспыхнула радость, очень хорошее состояние.
- Тело непроизвольно наклонялось то вперед, то назад, будто кто-то им руководил. Хотелось подпрыгивать и стучать пятками. От проходящих через тело потоков было жарко.
- Первое ощущение – тяжесть в голове, потом стало жарко во всем теле. Ноги словно приросли к полу, буквально «ушли корнями в землю». Какая-то сила двигала моей шеей, выпрямляла спину, заставляла вращать ступнями. В конце почувствовала облегчение и радость.
- Мое тело было разделено на три части: голова и шея от шеи до пупка и от пупка до ступней. Мне казалось, что все три части делают разные движения. При этом я отметила боль в шее и внизу живота. В целом движения были достаточно плавные, хотя мне казалось, что они идут в разные стороны. Возможно, я одновременно ощущала и энергетические, и телесные движения. А в итоге – гармоничное, хорошее самочувствие.

Комментарий

Однажды ко мне пришёл на индивидуальное обучение полковник ФСБ. В его арсенале были боевые искусства, все ступени ДЭИР и много ещё чего, неведомого мне. Но он не мог справиться с бессонницей и эмоциональными стрессами. Когда мы осваивали Рэйки Ундо стоя, его сильно раскачивало и тянуло вниз. Я предложила сделать вариант на полу. Это оказалось для него столь действенным и необыкновенным, что он с чувством сказал: «Наконец, я нашёл то, что надо!»

О Рэйки Ундо можно было бы спеть хвалебную оду, написать исследовательское эссе, проанализировать его эффективность при разных физических недугах и депрессивных состояниях и т.д. и т.п. Сказать, что Ундо – чудо,



значит, ничего не сказать. Надо это пережить самому, надо практиковать Ундо, и всё, и оно само откроет вам свои тайны, правильнее сказать – тайны себя самого.

Чтобы понять Ундо, надо сказать о том, что у нашего тела есть память: биологическая, генетическая, кармическая, духовная – через неё самовыражаются Вселенная и природа.

В 12 веке китайцы открыли 72 тысячи невидимых носителей энергии – информации, которые называли меридианами. Сегодня с помощью компьютерной техники их насчитали 350 тысяч (и это, наверное, не предел). Так что, по сути, мы являемся светом. Этот свет пронизывает наше физическое тело и через него самовыражается.

Душа и сознание живут в теле. И когда мы позволяем энергии Рэйки течь через наше тело, душа и сознание освобождаются от всего наносного, чтобы мы снова стали светом. Душа помнит всё, она знает, как освободиться из плена ума, повергнувшего тело в страдания.

Молодой мужчина безуспешно лечится от болей в суставах. На первом же тренинге по базовым техникам Рэйки Риохо он показал в Ундо приемы боевых искусств, йоги и такие атлетические «кульбиты», что впору в цирке выступать. На вопрос, где он этому учился, он ответил, что ничего подобного он прежде не делал. Более того, он не почувствовал болей ни в одной части тела, его обычно бледное лицо разругивалось, дыхание было нормальным. С тех пор он посещает тренинги регулярно и верит в свое выздоровление.

Рэйки Ундо можно использовать при любых негативных состояниях: когда чувствуешь, что не можешь принять решение, как поступить, когда ты в депрессии или наоборот, чрезмерно возбужден, когда болит поясница или голова. Рэйки Ундо действует мягко, на всех уровнях.

Конечно, нет двух одинаковых людей, мы все неповторимы, и Ундо проявляется в каждом по-разному. Одна молодая женщина уже на семинаре первой ступени Рэйки, когда Ундо еще не у всех получается, неожиданно вошла в такие интенсивные движения, что ее хрупкое тело едва удерживалось на ногах, оно оказалось неготовым к большим потокам энергии Рэйки. Мы договорились с ней работать пока с более мягкими техниками, «воспитывать» тело постепенно.

Рэйки Ундо особенно эффективно работает с позвоночником. Заблокированность шейного отдела – это, как правило, недуг чуть ли не всеобщий. Именно здесь скапливаются стрессы, в том числе и кармические. Освободить шейный отдел позвоночника – значит, открыть дорогу свободному течению энергии по всем энергетическим центрам и органам. Нередко блоки в шейном отделе являются истинной причиной болей в сердце, левой руке – по типу ишемической болезни.

Одним словом, Рэйки Ундо можно назвать не столько упражнением, сколько техникой исцеления. Она построена на памяти тела, которое является носителем интуитивного знания. Когда человек находится в таком естественном, природном состоянии, он входит в резонанс со Вселенной и с самим собой.

Великий Мастер Микао Усуи был знатоком даосских энергетических техник Цигун и в свою Систему естественного исцеления включил упражне-



ния Цигун как бы в сжатом, сконцентрированном виде. И вот, занимаясь *Рэйки Ундо* на протяжении нескольких лет, я нередко замечала, что мое тело спонтанно делает упражнения Цигун, йоги, До-ин, каких-то боевых искусств. То же происходило и с другими людьми. И тогда я подумала, что во время инициации в *Рэйки Риохо* происходит не только передача силы, энергии, но нечто большее – передача духовных знаний Мастера, которые потом самопроявляются при условии открытости и доверия ученика. Недавно я нашла подтверждение этому наблюдению в замечательной книге блестящего мастера целительного Дао Мантека Чиа «Дверь в мир чудес».

Говорит Мастер Дао Хуан: «Из-за очень слабого здоровья я начал практиковать Цигун в возрасте девятнадцати лет... В одной из ранних копий книги «Цигун», изданной в Китае в 30-е годы XX века, меня глубоко поразила следующая фраза: «Если вы сможете использовать Ци земли и неба, то вы сможете иметь детей, у вас снова вырастут зубы, а седые волосы станут черными». Это было мое начало увлечения Цигун, практикой, оставшейся в моей жизни навсегда, несмотря на суровые и серьезные испытания, которые непременно приходят, если посвятить себя поискам смысла жизни». «В старших классах школы я страдал от таких болезней, как хроническая диспепсия, ревматический артрит и бессонница. Мне было всего девятнадцать лет, а мои волосы были на две трети седые... Через три года занятий Цигун мои волосы вновь стали черными...прошел и мой артрит. Всего через несколько недель я восстановил свой сон...По мере увеличения количества исцеляющей Ци жизненный поток пропитал всю мою плоть и кровь». «В день зимнего солнцестояния 1988 года я проснулся в 3.00 утра... зажег фимиам и начал медитировать. Очень скоро я почувствовал спонтанные движения всех видов боевых искусств, проходящие по моему телу (позже я обнаружил, что это связано с прошлыми жизнями в качестве буддистского монаха и солдата). Далее я почувствовал сильную холодную энергию, наполняющую пальцы рук и ног, и услышал исходящий из пальцев бурлящий звук».

Разве в *Рэйки Риохо* не происходит нечто похожее?



Рэйдзи-хо.

Техника исцеления разбалансировки энергии в теле и ауре

Рэйдзи для себя

Выполняется стоя или сидя. В положении стоя больше свободы для движений.

Ноги на ширине плеч. Вдох, выдох ха-а, внимание в тандэне, наблюдайте за дыханием Ки, затем укоренитесь, почувствуйте связь с землей, поднимите энергию вниз живота, сконцентрируйтесь в пространстве крестец-пупок-копчик и почувствуйте там разгорающуюся печь или сгущающуюся энергию. Затем сложите руки в Гассё у сердца и ощутите, как энергия поднимается снизу и заполняет сердечный центр. Поднимите руки высоко над головой и примите поток Источника духовной энергии. Снова опустите руки в Гассё, улыбнитесь своему сердцу, почувствуйте его отклик, а затем поднимите сомкнутые ладони до уровня «третьего глаза» (центр лба) и почувствуйте течение *Рэйки* через ладони. Скажите про себя: «Энергия, веди мои руки туда, где требуется исцеление». Побудьте несколько секунд в этом намерении, и ваши руки сами начнут легко отстраняться. Левую руку (если вы правша) оставьте, как антенну, ладонью вверх, слегка согнутой в локте, а правой позвольте совершать «полет», как и куда ей захочется. Самое важное: находиться в тандэне и быть полностью расслабленным, свободным. Тогда рука будет чувствовать импульс энергии из тандэна и легко найдет место, нуждающееся в исцелении, и опустится на него, как птица на ветку. После этого вы можете «отпустить в полет» левую руку, и она тоже найдет проблемное место. Затем руки могут отойти от тела и «плыть» по ауре, нередко на уровне энергетических центров, как бы накачивая их энергией. Или как-то по другому. У всех Рэйдзи происходит по-разному. Эта техника делается столько времени, сколько требуется вашему организму. Руки сами остановятся или упадут вдоль тела. После этого сядьте или лягте, несколько минут понаблюдайте в расслаблении за своим внутренним состоянием. Обычно это приятный покой, умиротворение. Когда вы освоите технику Рэйдзи-хо, то почувствуете, что она станет необходимой вам, как верный друг: перед любым делом, в какой бы сфере вы ни работали, Рэйдзи поможет сгармонизировать ваше тело, мысли, эмоции, привнесет ясность и спокойствие в дела и чувства.

Рэйдзи для пациента

Встаньте сбоку от сидящего пациента (или сядьте перед ним на стуле). Прodelайте ту же медитативную технику, что вы делали выше. Только теперь, когда ваши ладони будут касаться лба, вы произнесете про себя такие слова: «Энергия, веди мои руки туда, где требуется исцеление пациента (имя)». Ваши руки медленно отходят от лица. Левая – антенна, правая – рабочая. При этом ваши глаза полузакрыты, потому что вы работаете в медита-



тивном состоянии, погрузившись в нижний Даньтянь – центр интуитивного знания.

Когда правая рука «приземлится», включайте в работу левую и прислушивайтесь к толчкам энергии (они буквально зовут руку). Вы не действуете от ума, своей волей, вами полностью руководит энергия интуитивного центра. Руки могут работать с телом или с аурой. Ну, а когда надо закончить сеанс, то руки сами это сделают – свободно упадут вдоль вашего тела.

По завершении сеанса сложите ладони с Гассё и поблагодарите *Рэйки*, пациента и себя (мысленно).

По мере использования Рэйдзи ваши сенситивные способности будут возрастать, и вы почувствуете не только целительную силу Рэйдзи, но и расширяющиеся возможности этого метода в работе с собой. Вы можете разнообразить свои намерения. Например: «Я прошу энергию сгармонизировать все мои тела», «Я прошу энергию исцелить мое эмоциональное тело», и прочее - по потребностям.

Рэйдзи используется на разных уровнях ученичества в *Рэйки Риохо*.

Чтобы открыться энергии универсальной жизненной силы, используйте осознанно любой подходящий момент. Утром или на закате солнца выйдите на лоджию, поднимите руки навстречу Солнцу и примите в себя Силу. Вы можете незаметно перейти в состояние полного слияния с потоком энергии и даже не заметите, что не вы сами, а она двигает ваши руки, и они, как птицы, нежно и уверенно совершают работу по гармонизации ваших тонких тел. Вы сами удивитесь, как это, оказывается, просто и восхитительно – быть в единении с Силой жизни.

Техника «Прожектор»

Она очень похожа на Рэйдзи-хо, но не является техникой Усуи. Её показали нам в 2002 году на семинаре в Москве Арджав Петтер и Четна Кобаяси.

Эта целительная техника использует так называемую «мудру» - особым образом сложенные пальцы ведущей руки. В данном случае – это Мудра энергии: складываются вместе три пальца: большой, средний, безымянный. Указательный палец и мизинец направлены вперед. Когда вы отводите ладони ото лба, то одну руку оставляете как «антенну» (можете мысленно поместить в нее энергетический сгусток), а пальцы другой складываете в мудру. Находясь, как обычно, в тандэне, вы мысленно направляете энергию из руки-антенны в ведущую, где энергия концентрируется в трех пальцах, как луч. Техника эта довольно сильная, поэтому долго её делать не надо, 10 минут будет достаточно. Её хорошо использовать для очищения ауры, основных энергетических каналов, снятия мышечных напряжений в области шеи и спины. Делать «прожектор» можно как пациенту, так и себе. На второй ступени мы рассмотрим применение этой техники в работе с центральным каналом сознания.



Бёсэн Рэйкан-хо. Сканирование тела при лечении

Проводя сеанс *Рэйки*, вы можете почувствовать различные проявления энергии в виде пульсации, покалывания, жжения, холода, движения или чего-то другого, трудно выразимого словами. Это сигналы тела о своем состоянии. Японцы называют их бёсэн. В процессе сеанса вы можете почувствовать, как бёсэн из вашей ладони проникает в предплечье, плечо, и исчезает. Значит, вы убрали симптом боли, можете передвигать руку.

Необязательно бёсэн будет в том месте тела пациента, которое болит.

Например, проблема желудка может обнаружиться на лбу, закупорка сосудов ног – на плечах, а болезни печени – на глазах. При этом обе ваши руки могут лечь на разные места тела: одна на правое колено, другая на левую ключицу. Происходит естественное выравнивание ауры.

Чувствовать бёсэн удастся не сразу и не всем, но по мере практики приходят и ощущения, и интуитивные знания. Двигайтесь не спеша. Сканирование проводится как в начале, так и в конце сеанса.

Комментарий

Надо сказать, что некоторые люди не вполне могут понять, что такое «бёсэн». Поскольку у разных людей разная чувствительность, то одни могут иметь более сильные ощущения, другие – менее сильные, а третьи вообще не имеют ощущений, кроме тепла в ладонях или легкого покалывания. Это ни в коей мере не говорит о силе или слабости воздействия энергии при лечении, а только о наших ощущениях. С практикой у некоторых людей ощущения становятся более глубокими и разнообразными, а у кого-то остаются на уровне тепло-горячо-покалывает. Но бывает и так, что сразу после инициации первой ступени человек очень ярко ощущает энергию не только в руках, но и в своем теле, когда дает сеанс пациенту. Моя ученица Лена, когда столкнулась с этими необычными для себя ощущениями, пришла в замешательство. Она рассказала следующее: «Я давала сеанс женщине на работе, лечила голову, держа ладони на некотором расстоянии от тела. Руки чувствовали какую-то энергетическую плотность, у меня самой даже голову сжимало, а потом эта плотность как бы рассосалась и улетучилась, и я сама вздохнула с облегчением. Мои руки сами пошли к другому месту, одна легла на шею, а другая стала вращательными движениями как бы вытаскивать что-то из горла, ощущая теплую массу, а потом перешла на другое место. Я при этом находилась глубоко внутри себя и ничего «от ума» не делала... Иногда я чувствую в своем теле, где что болит у пациента, хотя, когда заканчиваю сеанс, у меня самой не остается болевых ощущений».

Я посоветовала Лене оставаться нейтральной, не подключать эмоции и анализ, а просто наблюдать. При этом полезно всегда использовать для усиления своего энергетического поля символ Рэйки. Когда вы нейтральны и защищены Рэйки, никакого беспокойства быть не должно.



Способность чувствовать бёсэн глубоко внутри себя, а не только ладонями, как мне сказал Франк Арджава Петтер, можно только приветствовать, поскольку это является хорошей диагностикой. Однажды женщина пожаловалась на высокое давление, и я стала давать ей Рэйки, но едва прикоснулась к плечам, как почувствовала боль в левой ступне и спросила: «Что у вас с левой щиколоткой?» Она ответила: «Вчера ногу подвернула, ступня опухла». Так что поднявшееся давление по видимому стало следствием поврежденных сосудов стопы.

Тандэн-тирё – техника детоксикации

Микао Усуи первостепенное значение придавал лечению головы, поскольку головной мозг является центром управления всем организмом. Лобные доли мозга – хранители оперативной и глубинной памяти. На этом понимании основана техника детоксикации.

Войдите в состояние энергии, как обычно: вдох, выдох, тандэн, заземление, Гассё, улыбка. Затем положите одну руку на лоб, другую на область тандэна. Погружайтесь глубоко внутрь себя, дышите легко, спокойно, находясь мысленно внизу живота, а выдох направляя в ладони.

Когда вы почувствуете уравновешенность энергии вверху и внизу, переместите руку со лба на низ живота, большие пальцы обеих рук соединив на пупке, и пребывайте в этом положении 20-30 минут или сколько захотите.

Эту технику особенно хорошо делать лежа, перед сном. Позаботьтесь, чтобы вам было удобно. Лежите с прямой спиной, а подушку положите сбоку от себя, чтобы рука могла опираться на нее и быть расслабленной. Вы можете не заметить, как уснете, а исцеление будет продолжаться. Некоторых начинающих смущает вопрос: как можно заземляться лежа? Очень просто: подключите воображение, направив в землю из стоп энергетические корни. Ведь вы же все равно находитесь на Земле, а не в Космосе, и ее магнетизм действует на вас в любом положении. А можете представлять планетное пространство прямо за своими ступнями и уйти воображением в Солнечную систему, все ее планеты питают нас энергией. Позвольте себе быть свободным от стандартов и довериться интуиции.

Кэнёку – сухое омовение, очистка от негативной энергии

Ритуал омовения, очищения водой издревле считался необходимым, естественным у разных народов. Мы умываем лицо, вернувшись домой с дороги, моем руки после работы, перед едой.

До сих пор в сельской местности у входа в дом часто можно видеть умывальник. Мы сегодня не видим ничего сакрального, тайного в этом обычае. Но в древности у многих народов, в том числе у японцев, считалось, что, смывая с себя пыль и грязь, человек очищался от скверны, от всего нечистого, что загрязняет его естественную природу.



В сегодняшнем мире тесных контактов и массы негативной информации техника Кэнёку весьма актуальна, с ее помощью необходимо очищаться перед началом любой работы с собой или пациентом.

Техника эта чрезвычайно проста и столь же эффективна. Ее можно делать стоя, сидя и лежа. Можно делать, прикасаясь ладонью к телу или держа ее на расстоянии нескольких сантиметров от тела.

Итак, встаньте, сделайте глубокий вдох и с выдохом «ха-а» опустите свой ум в тандэн, заземлитесь, накопите энергию, затем сделайте следующее: положите ладонь правой руки на левое плечо (стык ключицы и плечевого сустава) и проведите ею через грудь до правого бедра (тазобедренный сустав), получается диагональ плечо-бедро;

- затем левой ладонью сделайте то же самое движение от правого плеча до левого бедра;

- снова положите правую ладонь на левое плечо и повторите движение по диагонали до правого бедра.

Таким образом, вы сделали последовательно три диагональных движения от плеча до бедра через грудь: правой, левой рукой, снова правой.

Теперь снова кладем правую ладонь на левое плечо и проводим ею по наружной стороне руки до кончиков пальцев (руку лучше держать горизонтально); затем проделываем то же самое левой ладонью – от правого плеча до кончиков пальцев, а потом повторяем то же движение правой рукой от плеча левой – до кончиков пальцев.

В случаях особой усталости или после работы с трудным пациентом можно добавить очищение рук с внутренней стороны и даже сделать трижды резкие счищающие движения на каждой ладони, после чего вымыть руки до локтей под проточной водой. Силу техники Кэнёку однажды подтвердил один из моих учеников. Он имеет дар ясновидения, и во время освоения этой техники увидел, как из-под ладоней практикующего как бы тянется серая дымчатая лента. Должно быть, это и есть негативная энергия, которую и устраняет Кэнёку.

Дзакикири дзока-хо

Микао Усуи разработал эту технику для очищения предметов и насыщения энергией Рэйки кристаллов и амулетов. На своих семинарах он давал своим ученикам заряженные Рэйки кристаллы в форме шара. Они помещались на больное место пациента и способствовали уравниванию энергии.

Сядьте в позу Кизаи, укоренитесь, соединитесь с энергией земли и неба в тандэне, сложите руки в Гассё, улыбнитесь своему сердцу и мысленно произнесите: «Я начинаю очищение этого предмета».

Положите на раскрытую левую ладонь часы, сережки или какой-нибудь другой предмет (недавно купленный или подаренный вам). Дышите через тандэн.



Глубоко вдохните, задержите дыхание на 3-5 секунд, затем резко выдохните и сделайте правой ладонью горизонтальное движение над левой. Затем снова вдох, задержка, выдох и горизонтальное очищающее движение правой ладонью над левой. Повторите еще раз это действие. Итак, вы сделали три очищающих движения на выдохе правой ладонью над левой, где лежит ваш предмет. Теперь позвольте энергии *Рэйки* течь через правую ладонь, находясь с закрытыми глазами и погрузившись в тандэн. Поначалу вы можете ничего не почувствовать, просто давайте энергию очищенному предмету. В завершении (мнут через 10) скажите: «Я закончил Дзакикири Дзока-хо», поблагодарите в Гассё энергию *Рэйки*, себя и потрясите кистями рук.

С накоплением опыта в этой практике вы можете обнаружить, что ваша способность чувствовать и понимать язык энергии значительно расширилась. Как в Рэйдзи-хо, правая ладонь может начать двигаться и давать интересную информацию.

Когда я работала со своим компьютером, вообразив его на ладони в миниатюрном виде, то он поначалу показал весь свой непокорный нрав (у него до меня была другая хозяйка): рычал, сопротивлялся, был похож на зверя. По мере получения Рэйки характер его смягчался, он даже «заурчал», как котенок, потом «заулыбался» и затих, насыщаясь энергией. Конечно, никаких звуков я не слышала и картинок не видела, просто так ощущала энергию. У вас может быть совсем по-другому. Но многие мои ученики уже на начальных этапах практики Дзакикири Дзока-хо неплохо чувствуют информацию. Подтверждая тем самым вполне научный факт, что энергия есть информация, и даже писать эти слова следовало бы через дефис.

Микао Усуи, предлагая эту технику, имел в виду конкретное ее применение: очищение предметов и насыщение энергией минералов, кристаллов, амулетов. Но неожиданно выявились новые грани ее применения. Я обнаружила эффективность этой техники при работе с фотографиями, газетными объявлениями, книгами, кассетами и другими носителями информации.

Один мой ученик-предприниматель однажды посетовал, что ему предложили приобрести хорошее торговое место, но нужна большая сумма денег. Неоднократно давал объявления в газете, пытаясь продать свою машину-иномарку, но уже отчаялся – пусть, мол, пропадает. Я предложила ему написать на листке бумаги: «Продажа автомобиля... и все точные данные машины». Сделала технику Дзакикири Дзока-хо, во время которой и «узнала», что машина эта с криминальным прошлым, но бегать еще будет, продать ее можно. Через неделю мой ученик действительно продал, и весьма выгодно, свой автомобиль и купил торговое место.

Пробуйте, идите интуитивным путем в каждой технике, и вы обнаружите в себе неожиданные грани способностей.

Приведу еще один пример из практики. Молодая женщина, разведенная, несколько лет встречалась с одним человеком. Их отношения были бурными, противоречивыми, мучительными, и когда стало очевидно, что гармоничными они не станут (просто молодой человек не хочет отказываться от своих пагубных привычек), женщина осознанно освободилась от своей привязанности, но сохранила с бывшим поклонником вежливые отношения. Он



подарил ей на прощание золотую подвеску, которую она носила на запястье вместе с золотой цепочкой. После расставания с тем человеком у женщины, как выяснилось, вообще не стало поклонников – как отрезало.

Обратив внимание на ее запястье, я попросила снять украшения. Цепочка проявила себя в технике Дзакикири явно положительно: «улыбалась», излучая доброжелательность. А вот подвеска вызвала негативные, даже жесткие эмоции. В работе я применила «прожектор», и луч, выписывая путанные линии, в конце отчетливо нарисовал решетку из колючих, ломаных прямых линий. Довести сеанс гармонизации мне так и не удалось.

Затем я решила проверить свои наблюдения другим способом – применить медитативное рисование: положила левую ладонь на подвеску, погрузилась в Тандэн, а правой рукой начала писать. Рисунок получился точь-в-точь как тот, что выписывал луч «прожектора» – путанные линии и жесткая решетка. Возможно, так запечатлелась мысле форма того поклонника, который подарил подвеску. Не думаю, что он специально сделал какой-то магический ритуал. Просто энергия его мышления («пусть помнит меня») материализовалась вот в такой путаной энергетической конструкции. Я посоветовала женщине расстаться с подвеской, она ее продала, и, представьте себе, почувствовала облегчение.

Предварительные итоги

Итак, мы освоили дыхательные упражнения и целительные техники *Рэйки Риохо* и можем подвести некоторые итоги.

Во-первых, мы поняли, что универсальная жизненная сила двух потоков энергии, земного и небесного, накапливается в теле человека внизу живота, в месте, по-японски называемом тандэн (у индусов – Хара, что в переводе с санскрита означает «точка бессмертия»). Здесь создается наша внутренняя вселенная, через которую мы можем получать поддержку от большой Вселенной.

Во-вторых, мы узнали о существовании в нас трех энергетических центров или Даньтяней – Сила, Любовь, Свет или Тело, Душа, Дух – три Огня жизни человека. Чтобы воспламенить их огнем тандэна, надо укорениться в земле и поднять руки через сердце (Гассё) к небу, принять с высот серебристо-белый поток, а потом снова опуститься в место силы – тандэн.

В-третьих, мы научились в технике Гассё улыбаться своему сердцу, вдыхая в него свет и пробуждая Любовь. Именно сердечный центр уравнивает «верх» и «низ» и направляет поток целительной энергии в ладонные чакры, чтобы мы могли лечить себя и других.

А в-четвертых, мы поняли: эффективность энергетического целительства полностью зависит от спокойствия нашего ума. Поэтому мы стараемся использовать силу интуитивного ума нижнего Даньтяня. Отсюда мы наблюдаем за течением энергии и за своими ощущениями, чувствами, мыслями.



Эти четыре опоры – как фундамент для успешной работы на любой ступени *Рэйки Риохо*. Коротко его можно выразить такой схемой: вдох-выдох, тандэн – земля – Гассё – небо – Гассё – тандэн.. А дальше – упражнения, практика, творчество и полное доверие энергии.

Я назвала слово «творчество» не случайно. Есть правила выполнения упражнений, канон, классика. Но есть еще и ощущения нашего тела, прислушиваясь к которым, можно варьировать правила. Например, на основе упражнения Чакра-кассей кокю-хо можно создать много своих вариантов, когда вы уже хорошо освоили эту технику.

Прислушиваясь к ощущениям тела, вы, например, заметили, что при дыхании через горловую чакру вы чувствуете некоторое напряжение – будто энергия преодолевает какое-то препятствие. Подобные ощущения могут возникнуть в других центрах. В таком случае попробуйте привлечь силы земли. Дышите в тандэн через промежность: вдох из земли в тандэн, выдох в стороны, вдох в тандэн, выдох в землю. Полезно при этом сжимать на вдохе мышцы ануса. Подышите таким образом 24 раза. Подсчет вдохов и выдохов служит хорошим способом отвлечения от мыслей. Потом снова дышите спокойно, находясь в тандэне. Наблюдайте за ощущениями, это очень интересно. Можно таким образом подышать через другие чакры, используя силу Земли. А потом сделайте базовое дыхание через сердце, используя 1,4,7 чакры. И снова опуститесь в тандэн, наблюдая ощущения.

При проблемах нижней части спины, в частности, нарушениях функций половой сферы, очень полезно дышать через промежность в тандэн в течение 15 минут (вдох, сжатие мышц ануса, задержка 3-5- секунд, выдох). Можно попробовать вдыхать в тандэн поочередно земную и небесную Ки, а потом сделать одновременный вдох из обоих направлений, выдыхая из живота в стороны. Ведь именно так дышит новорожденный. И не эту ли нашу способность имел ввиду Иисус Христос, когда говорил: «Будьте как дети»? Он хотел, чтобы мы разбудили Источник в самих себе.

Не ограничивайтесь стандартами, а используйте их как фундамент для творчества, руководствуясь голосом вашего тела. Все ответы на все вопросы находятся в вас самих.



ИНИЦИАЦИЯ

В Системе Усуи *Рэйки Риохо* нет никаких тайн, кроме одной – тайны инициации.

Многие, услышав это слово, спрашивают: «А что это такое?» Инициация, как объясняет энциклопедический словарь, происходит от латинского *initiatio* – совершение таинств. К обрядам инициации относятся жреческие посвящения в храмах Египта, ритуалы обрезания в иудаизме и исламе, крещение в христианстве и т.п.

Инициация означает посвящение в какое-нибудь звание, сан, должность с соблюдением определенных ритуалов (в рыцари, епископы, президенты). Посвященный в определенную традицию человек как бы принимает «правила игры», они же его и защищают. Например, крещеный в православную веру человек носит крест, посещает храм, подает милостыню, исповедается, стремится соблюдать заповеди Господни – т.е. чтит традиции христианства. Оно же его и защищает в трудные минуты. Искренняя горячая молитва порой творит чудеса.

Усуи *Рэйки Риохо* – это тоже традиция, в ней есть и правила, и защита: упражнения, техники, принципы, энергия. Остается только одна необъяснимая вещь: каким образом во время инициации происходит настройка систем организма на прием Универсальной жизненной силы («без долгих лет упражнений и трудных практик»!).

Многие целители, до посвящения в *Рэйки Риохо* обладавшие сенситивными способностями, отмечали, что энергия *Рэйки* отличается от той, с которой они работали до сих пор, более высокими вибрациями, мягкостью и еще чем-то невыразимым – благостью, покоем, что ли.? И она совсем не нуждается в руководстве нашим умом, будто обладая собственным сознанием и информируя нас. Эта энергия течет без всяких усилий с нашей стороны, будто направляемая свыше. Все экстрасенсы при этом отмечали, что перестали уставать во время сеанса, а, напротив, обретали новые силы.

Можно предположить, что *Рэйки* – это особая целительная сила. Не просто Ки (Ци), пронизывающая все живое, а Ки, которая питается непосредственно из Высшего источника и им поддерживается. Но не будем мудрствовать. Сама Жизнь, Дух Святой, Энергия Великой Вселенной были и останутся тайной. Достоверно лишь одно: во время инициации происходит непосредственная передача Силы и духовных знаний традиции от учителя к ученику. Никаким другим путем *Рэйки* передать нельзя. Если кто-то говорит, что «самопосвятился» или «получил благословение Микао Усуи в медитации» – это не более чем игра воображения.

Вот что сказал по этому поводу сам Великий Мастер Микао Усуи в единственном данном им интервью: «Никто во всей Вселенной не посвящал меня в этот метод... Во время поста я соприкоснулся с мощной энергией и мистическим образом получил тайное внушение (энергию *Рэйки*). Так, по случайному стечению обстоятельств, я понял, что мне было дано духовное искусство исцеления. Несмотря



на то, что я – основатель этого метода, мне сложно объяснить его более точно. Врачебные и научные исследования в этой области проводились с большим энтузиазмом, но до сих пор не удалось прийти к заключению, основанному на медицинской науке. Пройдет время, прежде чем Рэйки встретится с наукой.

...тот, кто только что изучил Сёдэн (первая ступень), приобретает совершенно очевидную возможность исцелять недуги. Если вдуматься, то покажется очень странным, что можно научиться исцелять болезни за столь короткое время, ведь для человека это самое трудное в мире. Даже я нахожу это удивительным. Но именно то, что мы способны научиться чему-то очень трудному таким простым способом, и характеризует наш метод духовного исцеления».

На первой ступени Усуи Рэйки Риохо ученик получает четыре инициации (настройки), после чего он может давать сеансы себе и другим, приобретая опыт сострадания и навыки техник.

Сёдэн – это Вхождение. Это наиболее серьезный период ученичества в Рэйки Риохо: мы осваиваемся в упражнениях и ощущениях, учимся успокаивать ум и погружаться вглубь себя, чтобы открыть в себе Источник любви и силы и прийти к осознанию своей целостности. Воспользовавшись Системой Усуи Рэйки Риохо, мы сможем продвигаться на пути к этому Источнику быстрее и увереннее.

Впечатления от инициации (диктофонная запись)

- Ощущаю, что сижу на земле, на зеленой поляне. Зеленая трава сливается с голубым небом, цвета смешиваются, вращаются по часовой стрелке все быстрее. В теле сначала пустота, потом наполнение, расширение, переполнение, будто свободно воздух в него вливается.
- Голова расширилась, заливалась лилово – розовым светом, все тело прожгло жаром, потом стало легко и спокойно.
- Лиловый цвет, золотой цвет, блаженство, слезы. Вращение энергии в голове по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- Сначала жар распирает руки до ломоты, потом тепло и жар в животе, промежности. Потом пошли летучие боли в шее, голове, тяжесть в руках, не могла их удерживать в скрещенном положении. Потом руки сами пошли по проблемным местам. И все сразу успокоилось, настало блаженство.
- Было ощущение, что нахожусь высоко в горах, даже выше облаков. Вращение в голове по часовой и против часовой стрелки, а при скрещении рук на груди появились боли в спине, потом они прошли, когда тело выбрало удобную позу.
- Была в пространстве над островами. Звезды. Поток фиолетово-розового цвета. Звезда, какой-то образ в ней. Самочувствие прекрасное, лёгкость. Потом появилась боль в горле, слёзы. Успокоение.



- Полное отсутствие мысли, пустота в голове. Белый свет. Жар в подошвах. Давление сверху в макушку, из «третьего глаза» луч, тяжесть в руках, плечах, спине, а позвоночник чистый и легкий.
- Ровный золотой свет, потом онемение в спине, пульсация в руках, бурлящий ручеек в стопах, покалывание.
- Тело не ощущалось, только взаимодействие разных потоков – нисходящий светлее, восходящий темнее, они сливались и по вертикали и по горизонтали. Потом появилось покалывание в теле слева, боль в правой части головы. Покой.

* * *

...Весь сок жизни исходит из источника жизни. Вся наша жизнь – не что иное, как энергия, бьющая ключом из источника... Но только человеку дано исключительное право, даже привилегия – способность осознавать этот источник. Это осознание не присуще никакой другой форме жизни. В этом – величие и достоинство человека. Природа наделила его бесценным даром. Если ему удастся быть творцом осознания, бдительности, отзывчивости, его источник жизни распускается. Измерение жизни переходит в измерение света, знания – знания глубочайших истоков своего естества в вечности.

Перемены происходят постепенно, по мере того как начинаешь осознавать, кто ты такой и что представляет собой твоя жизнь. Это осознание не теоретическое, оно не заимствовано из писаний, а прочитано из единственного святого писания – твоего бытия, и возникает, когда происходит реализация твоего потенциала. Таким образом энергия, дремавшая в семени, взрывается, давая жизнь благоухающему цветку. Этот цветок и есть просветление, рожденное источником жизни.

Ошо Раджниш
«Дар просветления»



Терапевтические качества Рэйки

Слово «терапия» в наш язык пришло из греческого и означает уход, заботу, лечение. В этом смысле оно очень подходит *Рэйки*, потому что *Рэйки* действует именно как заботливая сиделка – нежно, терпеливо, до полного выздоровления.

Особенно эффективно применение *Рэйки* в острых стадиях, когда заболевание только началось. Здесь примеров – бесчисленное множество. Помню, еще имея первую ступень, я вернулась из командировки и застала свою четырехлетнюю внучку с насморком и температурой 37,8°. Была пятница, а в воскресенье мама должна была вести ее на любимый балетный спектакль «Щелкунчик». Горю ребенка не было предела: всё, поход в театр отменяется. Я сразу сделала сеанс *Рэйки*, во время которого температура повысилась до 39°, но к концу упала до 36°, и ребенок уснул. Еще один сеанс вечером, два сеанса в субботу, и утром в воскресенье мои девочки пошли в театр! С тех пор прошло около 10 лет, и внучка больше не болела респираторными заболеваниями, а маме не приходилось брать больничный по уходу.

Было еще два феноменальных случая, уже на второй ступени. Сидя за кухонным столом, я крутила ручку мясорубки и сунула в нее указательный палец. Ручка упала, палец застрял, я не могла вынуть его, пока искала на полу упавшую ручку, которая не была привинчена. Когда я извлекла из мясорубки палец, его верхняя фаланга выглядела так: ноготь оторвался, на подушечке кровоточила рваная рана. Оправившись от шока, я зажала раненый палец в центре правой ладони и минут сорок давала *Рэйки*. Нестерпимая боль постепенно сменилась терпимой, потом исчезла. Взглянув на палец, я увидела, что ноготь и рваная рана приобрели обычный вид, но еще кровоточили. Снова даю *Рэйки* минут 30, потом заматываю палец лейкопластырем...и забываю о своей травме, занимаясь обычными домашними делами. Через сутки мой палец выглядел, как новенький, на нем не осталось даже шрама.

А другой случай произошел тем же летом в деревне, где я отдыхала с подругой, тоже «*Рэйкисткой*» второй ступени. Вечером приехал местный лесничий Азат. До этого я делала ему массаж спины и *Рэйки*, после чего он избавился от мучившего его много лет остеохондроза. И вот этот высокий молодой мужчина стоял передо мной со страдальческим выражением на лице, поддерживаемый под руки деревенскими мужиками, которые привезли его с лесной делянки. Во время вырубki сухостоя молодой неопытный помощник саданул Азату топором по ступне и отрубил большой палец. В местном фельдшерском пункте медсестра забинтовала ногу, наложила шину, а что делать дальше, не знала. Мы давали ему сеанс *Рэйки* часа полтора, при этом подруга держала руки только на пострадавшей ступне. Азат говорил потом, что у него было ощущение, будто из ноги вытаскивали горячие иголки. К концу сеанса он перестал стонать, уснул и проспал часа четыре. Появился он снова через несколько дней на своих ногах, сказал, что от раны и следа не осталось.



Это не выдумка, не сказка. Кто пожелает, может узнать все у самого Азата или у многочисленных свидетелей этого происшествия.

Что же касается хронических заболеваний, длящихся годами, то их лечение сложнее, поскольку в основе лежат, как правило, психологические причины, сами по себе требующие исцеления. Мне не хочется углубляться в эту тему, она очень обширна. Скажу только, что если у самого больного есть желание осознать эти причины и работать с ними (а это обычно свойства характера и поведения, привычки мыслить определенным образом), то *Рэйки*, безусловно, поможет ему. Нередко процесс этот длительный, и тут нужно терпение и упорство. Часто такой процесс становится путем самопознания и трансформации и исцеляет человека на всех уровнях жизни. Ведь *Рэйки* – это универсальная энергия, и она каким-то непостижимым образом «знает», что надо исцелить в нашей жизни. Начав с исцеления тела, мы непременно приходим к исцелению души и духа. И наоборот.

Фундаментальное свойство терапии *Рэйки* – это то, что она действует на уровне причины. Нередко эта причина бывает «зарыта» так глубоко, что человек ее не осознает. Однажды ко мне пришла пациентка с жалобами на боли в области печени. Врачебное обследование ничего серьезного не показывает, лекарства не помогают, печень болит и болит. Женщина была весьма активной, прочитавшей много «всякой такой» (в смысле эзотерической) литературы, и сразу заявила: «Спать я не буду, гипноз на меня не действует, ни в какой транс я не вхожу». Такое у нее было представление о *Рэйки*. Ну, и ладно, лежите спокойно и расслабьтесь, а там увидим. Через полчаса, когда я попросила ее перевернуться на живот, она уже глубоко посапывала, а позже рассказала, что ощущала приятную невесомость, а справа от себя видела улыбающегося мальчика – ангела. Ушла она какая-то тихая, другая.

На втором сеансе, когда руки мои лежали на области поясницы, пациентка стала постанывать и «сучить» ногами, крутить ступни. «Ой, не могу...», - причитала она, требуя «отпустить» ее. «Скоро пройдет, потерпите», - успокаивала я и прислушивалась к энергии. Неожиданно для себя самой я спросила: «У вас была травма бедра?» Она ответила, будто это само собой разумелось: «Да это же 35 лет назад было. Я тогда студенткой на практике упала с лесов и раздробила бедро. Все зажило довольно быстро, молодая, я уж и забыла совсем».

Вот она, причина, выплыла из подсознания! Шок 35-летней давности, быстро забытый молодостью, застрял какой-то своей частью в недрах памяти и теперь вышел наружу – в печень и ноги.

Четыре сеанса *Рэйки* исцелили у моей пациентки не только печень и ноги, но и позволили ей найти хорошую работу (в пенсионном возрасте), заняться самопознанием и даже вовлечь в этот процесс дочь. Поистине неисповедимы пути Господни.

Практика *Рэйки* может стать для вас собственной школой и даже университетом. Никакая теория, ничей чужой опыт не могут дать того, что даст собственная практика. Только помнить надо одну важную вещь: исцеляете не



вы, а сам организм человека, привлекая энергию *Рэйки* и направляя ее в ту область, которая нуждается в лечении. Я слышала, как одна целительница во время сеанса говорила пациенту, что здесь у него «сосёт», здесь «тянет», тут «жжёт» («не хроника ли у вас?»). Не позволяйте своему эго вмешиваться, судить, ставить диагноз. Помните: вы только проводник энергии. Ваша задача – доверять *Рэйки* и чувствовать пациента, всё остальное сделает сама энергия.

При этом в *Рэйки* есть ещё одно замечательное свойство: передавая энергию другому, вы получаете её в той же мере сами. Поэтому расслабьтесь и наслаждайтесь этой возможностью.

Что касается терапевтического воздействия, то и здесь *Рэйки* проявляется многообразно. У некоторых это воздействие начинается с обострения. Один мой ученик опоздал на второй день семинара 1-й ступени из-за подскочившей до 38° температуры, но к концу занятий был практически здоров. То же случается и в лечебном сеансе. Например, человек страдает от хронического заболевания печени, у него даже цвет лица желтый. Я предлагаю ему сеанс *Рэйки*, даю больше часа, он даже засыпает, потом с благодарностью уходит. И больше не появляется. Позже узнаю, что он на меня рассердился: оказывается, он два дня не ходил на работу («не вставал с унитаза»), пил одну воду и ничего не ел. Но зато потом он перестал болеть! Иногда во время сеанса человека начинает «подергивать», как при судорогах. Не бойтесь, это пробиваются зашлакованные энергетические каналы. Такое состояние быстро проходит. Вообще, что бы ни происходило во время сеанса, знайте – это во благо. *Рэйки* никогда не причиняет вреда.

Если у вас во время сеанса *Рэйки* себе самому вместо ожидаемого смягчения кашля он, напротив, усиливается, да ещё и жар появляется, не паникуйте, это пройдет, когда организм очистится. Просто будьте терпеливы, спокойны и настойчивы. Помните: *Рэйки* – это полное доверие энергии жизни. Доверять надо также и самому организму. Ведь именно он взаимодействует с энергией тем или иным способом. Не надо позволять своему уму вмешиваться в этот процесс. Позвольте себе быть нейтральным наблюдателем. В нейтральности – сила.

Доктор Усуи о терапии *Рэйки*

Лучше всего целительские свойства *Рэйки* объяснил сам Микао Усуи в интервью, записанном неизвестным репортером около 1922-1926 г.г. Со старояпонского на английский его перевели Четна Кобаяси и Арджава Петтер, а на русский – Наталья Балановская. Вот короткие выдержки из этого интервью.

*«Вопрос. Что такое Усуи *Рэйки* Риохо?»*

*Ответ. Мы с благодарностью живем, согласно принципам *Рэйки*... Необходимо следовать этим принципам... возвышать наш дух и тело с помощью практики. Если мы начинаем с исцеления духа, тело в результате тоже становится здоровым. Разум вступает на исцеляющий путь честности и серьёзности,*



и тело исцеляется само по себе. **Когда тело и разум приходят к единству, жизнь наполняется покоем и радостью.** Мы получаем возможность излечивать себя и других, увеличивать как собственное счастье, так и благополучие других людей. Такова цель Усуи Рэйки Риохо.

...Зубная боль, головная боль, боли в желудке, хрипы в груди, невроты, крово-подтеки, порезы, ожоги и тому подобное излечиваются просто. Однако хронические заболевания лечить не так легко. Но фактом является то, что даже один-единственный сеанс лечения хронического заболевания дает положительный эффект.

Вопрос. Есть ли необходимость верить в Усуи Рэйки Риохо для того, чтобы произошло исцеление?

Ответ. ...В согласии и вере нет необходимости, поскольку Рэйки не работает с суггестией. И неважно, антагонистичен ли человек, недоверчив, или просто отказывается верить в это. Рэйки действует одинаково хорошо и для маленького ребенка, и для серьезно больных людей, и даже для человека без сознания.

Вопрос. Усуи Рэйки Риохо лечит только болезни?

Ответ. Оно может лечить также дурные привычки и психологические отклонения, такие как отчаяние, слабость характера, трусость, малодушие, трудности в принятии решений или нервозность.

Вопрос. Использует ли Усуи Рэйки Риохо медикаменты?

Ответ. Оно не использует ни медикаменты, ни инструменты. Оно использует только взгляд, вдухание, поглаживание, световое прощупывание и прикосновение к проблемным местам тела. Вот что исцеляет недуги.

Вопрос. Нужны ли человеку медицинские знания, чтобы использовать Усуи Рэйки Риохо?

Ответ. Наш метод целительства является духовным методом, выходящим за пределы научной медицины и не базируется на ней.

Вопрос. Другие люди могут быть исцелены при помощи Усуи Рэйки Риохо. А как насчет самих себя? Может ли человек лечить свои собственные расстройства здоровья?

Ответ. Если нам не под силу лечить свои собственные заболевания, как же тогда мы сможем лечить других?

Вопрос. Что необходимо для того, чтобы изучить Окудэн (Вторую ступень)?

Ответ. ...Сначала изучите Сёдэн, и когда возникнут хорошие результаты, и вы будете вести себя правильно, честно и благородно, с энтузиазмом относиться к Рэйки, тогда вас проиницируют в Окудэн.



Рэйки и наука

В своем единственном интервью Микао Усуи сказал, что «*Рэйки* не скоро встретится с наукой». Однако сегодня кое-какие научные наблюдения имеются и в нашей стране, и за рубежом. Например, в университете Стэнфорда проводились специальные исследования, зафиксировавшие поток энергии *Рэйки*, идущий в руки целителя через сахасрару. Он двигался по спирали против часовой стрелки (совпадающей со спиралью ДНК) и гармонизировал тонкие поля.

Известного исследователя кармы, петербургского ученого С.Н. Лазарева наблюдения за воздействием *Рэйки* на организм человека привели к такому выводу: если «центрифуга Разумной жизни» гонит грязь с души на тело, то оздоровление только тела, без понимания, осознания и гармонизации мировоззрения, способствует ухудшению «здоровья души». Вот почему многие люди, получившие настройки *Рэйки*, отмечают ускорение кармических отработок, сталкиваются порой с проблемами, которые не готовы решить.

Когда практикой *Рэйки* пользовались Иисус, Будда, они имели большую любовь и, кроме того, учили людей пониманию, и тогда это работало эффективно. Чтобы терапия *Рэйки* была действенным средством, нужна не только энергия, нужны знания и осознание.

В первую очередь, нужно сильное желание измениться (что равносильно – исцелиться). Нужно самонаблюдение (замечать свои отклонения от гармонии). Нужно извлекать пользу из своих ошибок, исправлять мировоззрение, изменять поведение, отслеживая свои мысли, эмоции, поступки.

Рэйки и четвертое измерение

Как вы уже, наверное, заметили, мы не раз говорили, что все упражнения и техники *Рэйки Риохо* проводятся в медитативном состоянии, из точки покоя и силы внизу живота.

О медитации много говорится и пишется, однако понять её умом нельзя, потому что это и есть состояние не-ума. Медитацию можно только пережить. А описать это состояние невероятного расширения и невыразимой любви обычными словами нельзя. Хотя у каждого его испытавшего будут свои краски.

Один из аспектов медитации (он ближе всего к нашей теме) можно определить как сосредоточенность на той или иной теме. Например, «мое предназначение», «освобождение от чувства вины, от страха бедности и т.п.», «осознание причины тревожности» - подобные темы у каждого свои. Во время медитации (погружение в нижний Даньтянь или в сердце – при технике Гассё) пробуждается интуиция, и человек молниеносно получает ответ на какую-то проблему и её решение. Может произойти озарение, творческий экстаз.



В медитации особо важно не размышление, иначе это будет умственная жвачка, а само качество мышления, т.е. осознание самой темы, а не внутренний диалог. Шри Ауробиндо говорил, что «способность думать – это удивительный дар, а способность не думать – дар ещё больший».

Это состояние недуманья имеет исцеляющий эффект. Современные нейрофизиологи различают три уровня активности мозга: бодрствование, медленный сон и быстрый сон. Оказалось, что в медитации электромагнитные колебания, излучаемые мозгом, совмещают в себе все три режима работы интеллекта. Парадокс: при глубоком расслаблении повышается уровень активности мозга. Получается, что существует четвертый, особый уровень мозговой активности, ещё не изученный наукой. Не на этом ли уровне происходят творческие озарения? Древние мудрецы Востока говорили, что знание должно быть не просто усвоено умом, а пропущено через душу, только тогда оно обогащает сущность человека.

В современном мире, когда количество новых знаний удваивается каждые пять-семь лет, гиперколичество информации образует в голове любознательного человека такие интеллектуальные залежи, что в них можно похоронить не только творческое начало, но и душу. Решение проблемы – в медитации, без неё трудно раскрыть свой потенциал. Как, впрочем, и разобраться в напластованиях страхов, обид и прочих негативных состояний.

Сродни медитации – молитва. Исследовавшие это состояние петербургские ученые Психоневрологического института им. Бехтерева также назвали его *четвертым измерением*, в котором происходят чудесные исцеления. По их словам, молитвенное состояние так же свойственно и необходимо человеческому организму, как и три ранее известных нам. Ведь в жизни человека наблюдаются переходы одного состояния сознания в другое, существуют системы торможения, отключения. Когда в жизни человека по его воле отсутствует необходимое для него четвертое физиологическое состояние мозга, то, видимо, происходят какие-то негативные процессы. Во время богослужения священник не раз обращается к нам со словами «Мир вам». То есть он желает нам мирного состояния души. Видимо, без молитвенного настроения в сердце этого умиротворения души нам трудно достигнуть. Отсюда и целительная сила настоящей молитвы: происходит уход от реальности в четвертое измерение сознания, что приводит к разрушению патологических связей. Четвертое состояние, утверждают ученые, это путь к гармонии.

* * *

* *Если вы постигли искусство медитации, оно проявится во всяком вашем действии. Тогда все ваши действия тела, речи и ума будут совершенны.*

* *Медитировать без знания принципов добродетельного поведения – все равно что восходить на гору без ног. Без медитации знания о добродетелях подобны погоне за радугой. Не впадайте в крайности.*

Из буддийских наставлений



招福の秘法
 萬病の聖藥
 今日又けは怒るな
 心配すな感謝して
 業をなげめ人に親切に
 朝夕合掌と心に念じ
 口に唱へよ
 心身 白井靈氣療法
 改善 聲祖
 白井靈氣

ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ

Сокровенное искусство достижения счастья.
 Чудодейственное средство от всех болезней.

Именно сегодня не злись.

Не беспокойся и будь исполнен благодарности.

Посвящай себя полностью работе.

Будь добр к людям.

Каждое утро и каждый вечер соединяй
 ладони в молитве.

Пусть эти слова,
 произносимые твоими губами,
 будут молитвой твоего сердца.

Усуи Рэйки лечение для
 усовершенствования тела и ума.

Микао Усуи

ИМЕННО СЕГОДНЯ.

Kyo dake wa. КЁ дакеВА

НЕ ГНЕВАЙСЯ.

Okoru-na. оКОруна

НЕ БЕСПОКОЙСЯ.

Sinrai suna. сИНпай СУна

БУДЬ ИСПОЛНЕН БЛАГОДАРНОСТИ.

Kansha shite. КАнсясьтэ

ПОСВЯЩАЙ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ

РАБОТЕ.

Goo hage me. ГОО хагЭмэ

БУДЬ ДОБР К ЛЮДЯМ

Hito ni shinsetsu ni. ХТОни СИНсэцуни



Микао Усуи положил в основу своей системы пять нравственных правил, придерживаясь которых можно воспитывать свое сердце и укреплять дух. Эта этическая основа взята им из жизненных правил последнего императора Японии Мэйдзи (умер в 1912 году), считавшегося философом, поэтом и даже, как утверждают некоторые свидетели, ясновидящим и целителем. Стихи императора Мэйдзи (вака) Микао Усуи рекомендовал своим ученикам для размышлений и медитаций, их зачитывали вслух на занятиях.

Сегодняшнее время неузнаваемо другое, чем 100 лет назад, даже для Японии, и стихи императора Мэйдзи могут не затронуть ум и сердце западного человека, не стать его моральным кодексом. Ему может оказаться ближе своя культура. Каждый вправе сделать выбор и «молиться своему Богу».

Сами же пять принципов, безусловно, являются душой и этическим стержнем Системы Усуи *Рэйки Риохо*. В сжатом виде они представляют глубочайший философский смысл нравственных ценностей, на которые опирается человек в своем духовном развитии.

Объединяющим звеном пяти принципов являются слова

Именно сегодня

Великий мудрец прошлого века Джидду Кришнамурти сказал когда-то ставшую крылатой фразу «Есть только то, что есть, и то, что есть, священо». Крылатой стала и песенная строка «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Той же мыслью пронизана поэзия восточного поэта-философа О. Хайяма.

Жизнь – мираж.
Тем не менее
Радостным будь!
Ты мгновение жил –
И тебя уже нету.
Но хотя бы мгновение
Радостным будь!

Мы очень спешим, мы пробегаем мимо жизни, не чувствуя данного мгновения, не осознавая его вкуса, его невозвратимости. «Радуйся!» - этим словом украшены многие православные молитвы. Радуйся рассвету каждого дня, непогоде и солнцу, удаче и неудаче, звездному небу и буре – всему-всему, что имеешь здесь и сейчас, будь в осознании жизни каждый миг. Это непросто, очень непросто. Но этому можно научиться, если начать успокаивать свой ум и двигаться к источнику жизни в себе самом. Только человек из всех живых существ способен осознавать этот источник.



Дзэн в каждом мгновении

В древнем санскрите было слово джняна (или дхъяна), от которого произошло и наше русское слово знание, и буддистское понятие Дзэн, означающее практику постижения Истины, а также саму Истину.

Ученики дзэн проводят с учителем не меньше десяти лет, прежде чем они решаются учить других. Однажды Тэнно, уже прошедший ученичество и ставший учителем, пришел в гости к Нан Ину. Шел дождь, поэтому Тэнно надел деревянные башмаки и взял зонтик. Поздоровавшись, Нан Ин заметил:

- Ты, я полагаю, оставил башмаки в прихожей. Хотелось бы знать, где твой зонтик – справа от башмаков или слева?

Замешкавшись, Тэнно не смог ответить сразу. Он осознал, что не воплощает дзэн в каждом мгновении. Он стал учеником Нан Ина и проучился еще шесть лет, чтобы достичь каждого мгновения дзэн.

* * *

Однажды ученик спросил у Мастера дзэн Ма-цзы:

- Вода не имеет костей, но она легко держит корабль весом в тысячи тонн. Как это может быть?

- Здесь нет воды и нет корабля – что я должен объяснять? – спросил Ма-цзы.

* * *

Пусть все идет своим чередом! Пожалуйста, не пытайтесь изменить жизнь. Никто никогда не мог ничего изменить. Изменение – одна из величайших иллюзий. В тот миг, когда вы приняли мир таким, каков он есть, вы достигли зрелости.

Что есть, то есть, чего нет – того нет! Расслабьтесь на этой мысли, примите ее. Все происходит так, как пожелает Целое. Кто мы такие, чтобы бороться с Ним? Часть не может победить Целое.

Если вы сможете начать жить так, как диктует жизнь, если вы сможете насладиться всем, что она дает...Но я не говорю, что она могла бы быть идеальной, она никогда не идеальна и не имеет никаких обязательств быть таковой. Вот почему она совершенна в своей несовершенности. Как можете вы делать два дела сразу: либо начать изменять жизнь, либо жить?

Человек, не помышляющий о переменах, достиг зрелости. Как же тогда может быть напряжение, страдание, желание? Тогда все становится прекрасным, потому что вы живете. Воля – просто иной путь утверждения эго.

Итак, позвольте мне повторить: это Оно! (Бытие). Удержите этот момент и живите им!

Ошо Раджниш



* Истина лучше всего такая, какая она есть. Никто не может изменить её, никто не может улучшить её. Имейте веру в истину и живите ею.

* Имейте уверенность в истине, хотя вы, возможно, и не способны постичь её; хотя вы можете принять её сладость за горечь; хотя вы, возможно, и избегаете её поначалу. Верьте в истину.

* Истина величественна и сладостна; истина способна освободить вас от зла. В мире нет иного спасителя, кроме истины.

* Самость – это лихорадка; самость – это преходящая мечта, сновидение; но истина благотворна, истина величественна, истина вечна. Нет бессмертия нигде, кроме как в истине. Ибо истина будет всегда.

Гаутама Сидхартха Будда

Не гневайся

Гнев – самая разрушительная эмоция. Не зря говорится «гнев застилает глаза». То есть он накатывает на человека, как морской вал, и тот уже оглушен и слеп, задыхается и может утонуть, захлебнуться, умереть. Что и случается нередко: инсульт, гипертонический криз, инфаркт. Гнева надо бояться, как чумы. Впрочем, не его одного. Младшие «братья и сестры» гнева: осуждение, злость, зависть, сплетни и т.п. ничуть не лучше – тоже разрушают тело и душу. Не зря нам дана заповедь «Не суди, и не судим будешь». Как мне рассказывал известный космонавт-исследователь, в одной из лабораторий в начале 1960-х годов проводились эксперименты с тонкими полями человека. Фотографировали ауру здорового, радостного человека – ее очертания были ровной яйцевидной формы, а цвет – радужный и чистый. Потом человека просили как бы «войти» в состояние гнева, искренне пережить его. Аура разительно менялась! Ее края становились рыхлыми, рваными, а цвет серым, до черного. В таком состоянии аура перестает защищать человека, его иммунитет резко падает. Вот вам наглядное подтверждение заповеди «Не суди».

Что делать, если гнев «постучался в дверь»? Вы можете его не впускать, это, конечно, требует определенной дисциплины, самоконтроля и самонаблюдения. Ну, а если вы все же поддались гневу, то попробуйте осознать, что же произошло. Однако это потом, а сначала сделайте динамическую медитацию Ундо или Рэйдзи-хо, или просто подышите светом (Дзёсин кокю-хо), даже медитация Випассана быстро приведет вас в норму.

Теперь в ваших руках есть «средства контроля» негативных эмоций, это поистине незаменимая «скорая помощь». После этого можете задать себе вопрос: почему так случилось? И вы, скорее всего, поймете, что нарушили важный закон, восстали против естественного хода событий. «Есть только то, что есть», позвольте этому быть. Увы, люди часто руководствуются негативной мыслью «все не так, как хочется», и отсюда другая, руководящая – «стань таким, как я хочу», «повернем реки вспять» и т.п. А не лучше ли наблюдать, принимать, позволять другому получать свой опыт?



Спросите совета у своего духовного сердца в медитации Гассё. Вдохните через ладони символ *Рэйки* и погрузитесь внутрь себя. Внутренний голос – самый верный наставник. Только услышать его можно в полной тишине, в состоянии не-ума.

- Когда Бог наделил человека речью, он дал ему слова, наполненные истиной. Сегодня человеческий ум стал так «умен» и изворотлив, что первоначальный смысл многих слов или забыт или извращен. К примеру, что такое «праведный гнев»? Вот один человек кричит на другого, считая свой гнев справедливым, обзывает его колкими словами, старается уязвить как можно обиднее. От такого «праведного» гнева может случиться (и случается) инфаркт, впрочем, у обоих.

Нет ни «праведного», ни «неправедного» гнева. Есть просто гнев. Он может выражаться по-разному: вспыльчивость, мстительность, раздражительность, ярость, крайняя несдержанность в споре, сарказм, жестокие и колкие слова, злопамятство, клевета, осуждение, намеренная обида другого – все эти негативные эмоции и есть гнев.

Чтобы понять исконный смысл этого слова, заглянем в этимологический словарь. Из него мы узнаём, что «гнев» происходит от слова «гнить». Его корень «гни» имеет аналогии в разных языках и означает следующее:

в древненемецком – *растирать*

в греческом – *распадаться на части*

в латышском – *потертая кожа*

Получается: тереть, растирать, распадаться на части – гнить.

Отсюда: гнев – гниение – гниль – гной – яд – злоба.

Ну, как вам такая перспектива? Упаси Боже! Выходит, наилучший способ избежать разлагающего воздействия гнева – остановить эту эмоцию прямо у входа в сознание, сказать ей «стоп» ещё до того, как она проникнет в голову. И помолчать.

** Действие, вдохновляемое гневом, свидетельствует о том, что вы утратили контроль над собой и более не способны ясно мыслить и видеть. Это весьма опасный путь.*

** Для необузданного ума нет мудрости и сосредоточенности. Без мудрости и сосредоточенности нет спокойствия. А разве может быть счастье для беспокойного?*

** Не ошибайтесь в суждениях о своем недруге. Ваш недруг, как и погода, бывает временами плох, временами хорош. Он не может быть плохим постоянно.*

Из буддийских наставлений



Пыль на зеркале

Учитель дзэн отправил своего главного ученика в караван-сарай на последнее испытание. Ученик спросил: «Что это за испытание? Что я должен делать в этом караван-сараяе?»

Учитель ответил: «Иди и просто наблюдай все, что там происходит, и расскажи мне. Это решит, станешь ты моим преемником или нет».

Ученик отправился в караван-сарай. Он наблюдал всё. Придя к Учителю, он рассказал: «Я видел, что хозяин караван-сарая чистил зеркало вечером – каждый вечер – и снова чистил утром. Я спросил его: «Вы чистили зеркало всего несколько часов назад, зачем снова чистить его?» Хозяин ответил: «Пыль собирается в каждое мгновение, поэтому нужно чистить зеркало в любую свободную минуту. Ты всегда найдешь на нем собравшуюся пыль».

И я пришел к выводу, что вы были совершенно правы, послав меня в караван-сарай. Точно то же происходит и с умом – его нужно очищать каждую секунду, потому что каждую секунду пыль – по своей природе – продолжает собираться».

Бриллиант

Прекрасный и сияющий бриллиант
Без чистки и полировки
Вскоре потеряет свое сияние от пыли.
Так сердце человека не может быть
Прекрасным и чистым
Без постоянной полировки.

Император Мэйдзи

Не беспокойся

Почему мы беспокоимся? Почему наши мысли заняты прошлым, чувствами обиды или вины, чего-то несостоявшегося или состоявшегося не так, как хотелось, и тревогой за будущее – «как бы чего не вышло?» Опять же мы не живем «здесь и сейчас», а то ли погружены в прошлое, то ли мечтаем и тревожимся, как и что будет завтра. И все по той же причине: отделенности от Жизни, недоверия к ней. При такой позиции мир становится враждебным, и тебе кажется, что с ним надо бороться, утверждать себя.

Сосна

В мире гроз
Пусть не колеблются
Наши человеческие сердца,
Оставаясь, как сосна,
Ускоренившаяся в камне.

Император Мэйдзи



И это пройдет

Один могущественный царь, властитель необозримых земель, был так мудр, что великие мудрецы были его простыми слугами. И вот однажды случилось так, что он почувствовал себя расстроенным чем-то. Тогда созвал он всех слуг своих и сказал им слово своё: «Неведома мне причина, но велит мне что-то искать особого кольца, которое сможет дать особый мир душе моей. И должно это кольцо быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало настроение мне, а в радости – печалило бы, кабы взгляд бросал я на него».

И погрузились мудрецы в глубокие размышления. И спустя некоторое время поняли они, какого кольца хотел властелин их от них. И принесли они кольцо царю своему. И сияла надпись на нем: «И это пройдет».

* * *

«Зрелый ученик не страдает от порывов ветра судьбы и переменчивой удачи. Только незрелый человек несет урон от каждого дуновения.»

Будьте терпимы ко всякого рода людям и мнениям, различным позициям и странностям. Школа, дом, общество – это все площадки для воспитания терпения.

Ни в коем случае не позволяйте трудностям и отчаянию иссушать жизненную силу, присущую вашим действиям. Отчаянье – грех перед Богом; Бог – внутри вас, так зачем же терять надежду? Ведь Господь говорит: «Чего ты боишься, когда Я – здесь?» Всегда будьте смелыми, полными радости и оптимизма».

Сатья Саи Баба

Будь исполнен благодарности

В приведенном выше интервью сам Микао Усуи сказал, отвечая на вопрос «Что такое Рэйки Риохо?»: «С благодарностью мы живем, согласно принципам Рэйки... Необходимо следовать этим принципам... возвышать наш дух и тело с помощью практики».

Смысл этого принципа гораздо глубже, чем сказать «проявляй благодарность», «будь всем благодарен». Речь здесь идет именно о *состоянии* благодарности. А оно возможно тогда, когда осознаешь ценность жизни, каждого мгновения. Тогда испытываешь благодарность к тому, что называл «ошибками» или «грехами», «предательством» или «неведением» - все это позволило тебе узнавать себя, людей, саму жизнь. Ведь наше познание себя, людей, мира возможно только через взаимоотношения. В твоей жизни они были именно такими: люди, события, конфликты, взлеты души – всё это твоё, оно не могло быть иным, потому что ты пришел в жизнь получить именно этот опыт. Разве можно не испытывать благодарность самой твоей жизни, всему пути, что ты прошел от мгновения к мгновению?



Попробуй провести такую медитацию. Погрузись внутрь себя и «прокрути», как фильм, свою жизнь от «сегодня» до первого сознательного движения, проживи её сердцем. Ты можешь ощутить необычайное состояние любви и благодарности.

Иосиф Бродский

*Я входил вместо дикого зверя в клетку,
выжигал свой срок и кликуху гвоздем в бараке,
жил у моря, играл в рулетку,
обедал, черт знает с кем, во фраке.
С высоты ледника я озирал полмира,
трижды тонул, дважды был распорот,
бросил страну, что меня вскормила.
Из забывших меня можно составить горд.
Я слонялся в степях, помнящих вопли гунна,
надевал на себя что сызнава входит в моду,
сеял рожь, покрывал черной толью гумна
и не пил только сухую воду.*

*Я впустил в свои сны вороненый зрачок конвоя,
позволял своим связкам все звуки, помимо воя;
перешел не шепот. Теперь мне сорок.
Что сказать мне о жизни? Что оказалась длинной.
Только с горем я чувствую солидарность.
Но пока мне рот не забрили глиной,
из него раздаваться будет лишь благодарность.*

Полностью посвящай себя работе

Это, конечно же, не призыв быть трудоголиком, ни в коем случае. Этот принцип напоминает человеку о том, что какой бы тяжелой ни была его внешняя работа, он не должен забывать о работе духовной: делая внешнее, находиться внутри, в состоянии данного мгновения. Моешь ли ты посуду или чистишь ковры, делаешь операцию или пишешь книгу – в любой момент внешнего делания ты находишься в единстве со своим внутренним источником, откуда идет сила, радость, вдохновение. И тогда любая работа становится твоим творческим опытом.

Сам Микао Усуи под этим принципом подразумевал именно духовную работу. Каждый искатель истины, избравший его Систему *Рэйки Риохо* методом самооздоровления, самопознания и самотрансформации, должен руководствоваться этим принципом повседневно – жить в *Рэйки* осознанно. Глубокое заблуждение считать, что *Рэйки* – нечто отдельное, требующее специально отведенного времени. Разве можно дышать отдельно от жизни? Разве



можно, желая быть осознанным, целостным, испытывать состояние благодарности и сострадания в какие-то строго отведенные часы? Не естественно ли предложить человеку помощь, когда у него что-то болит? Не естественно ли, сидя в очереди в парикмахерской или где-то ещё, дышать светом или использовать какие-то другие техники, не привлекая внимания? Или отрабатывать навыки медитации Випассана, прогуливаясь с собакой? Или почистить и зарядить мелкие предметы или кристаллы методом Дзакикири дзока? Или дать *Рэйки* пище, напиткам, домашним растениям или животным? Этот спектр духовно-оздоровительной работы поистине безграничен.

* * *

На что надо ориентироваться в *Рэйки*, если ты решил-таки сделать этот метод практикой самоисцеления и самопознания? Тут лучше обратиться к самому основателю метода – доктору Микао Усуи. В единственном интервью, данном им в 1922 году, Мастер отвечает на вопрос «Что такое Усуи *Рэйки* Риохо?» следующим образом:

«Мы с благодарностью живём согласно принципам *Рэйки*, описанным императором Мэйдзи. Для того, чтобы постичь верный духовный путь человечества, необходимо следовать этим принципам. Если мы начинаем с исцеления духа, тело в результате тоже становится здоровым. *Разум вступает на исцеляющий путь честности и серьёзности, и тело исцеляется само по себе*».

Далее, на вопрос «Любой ли человек может быть инициирован в *Рэйки* Риохо?» Усуи отвечает:

«Конечно. Мужчина и женщина. Старый и молодой, врач и человек без образования – любой, кто живёт согласно принципам морали, безусловно, может научиться за короткое время исцелять себя и других».

И последний вопрос: «Что необходимо для того, чтобы изучить Окудэн (Вторую ступень)?» Ответ: «...Сначала изучите Сёдэн и, когда появятся хорошие результаты, а сами вы будете вести себя правильно, честно, благородно и с энтузиазмом относиться к *Рэйки*, тогда вас проиницируют в Окудэн».

Итак, заметим, успех в *Рэйки*, по словам самого основателя метода, зависит как от нашего энтузиазма, прилежания, так и от следования нравственным принципам. «С энергией *Рэйки* наш дух становится подобным Богу или Будде, тем самым исцеляя наше человеческое существо. Таким образом, уподобляясь Будде, мы делаем самих себя и других счастливее». В словах «уподобляясь Будде» - явное указание на стремление к просветлению, т.е. к очищению сознания через самонаблюдение (об этом мы поговорим ниже), ведь в буквальном переводе слово «будда» означает «пробужденный», т.е. тот, кто проснулся, стал осознанным.

Простые нравственные истины, изложенные Микао Усуи в Пяти принципах, осознаются, однако, постепенно, трудно, разными гранями, по мере восхождения по ступеням опыта. И когда уже много понято, проработано, переплавлено, во всей своей глубокой значимости высвечивается принцип «Полностью посвящай себя работе» как руководящий стержень.



Секрет искусства

Краснодеревщик Цин вырезал из дерева раму для колоколов. Когда рама была закончена, все изумились: рама была так прекрасна, словно её сработали сами боги. Увидел раму правитель Лу и спросил: «Каков секрет твоего мастерства?»

- Какой секрет может быть у вашего слуги, мастерского человека? – отвечал краснодеревщик Цин.- А впрочем, кое-какой все-таки есть. Когда ваш слуга задумывает вырезать раму для колоколов, он не смеет попусту тратить свои духовные силы и непременно постится, дабы успокоить сердце. После трех дней поста я избавляюсь от мыслей о почестях и наградах, чинах и жалованье. После пяти дней поста я избавляюсь от мыслей о хвале и хуле, мастерстве и неумении. А после семи дней поста я достигаю такой сосредоточенности духа, что забываю о самом себе. Тогда для меня перестает существовать царский двор. Моё искусство захватывает меня всего, а всё, что отвлекает меня, перестает существовать для меня. Только тогда я отправляюсь в лес и вглядываюсь в небесную природу деревьев, стараясь отыскать совершенный материал. Вот тут я вижу воочию готовую раму и беру её за работу. А если работа не получается, я откладываю её. Когда же я тружусь, небесное соединяется с небесным – не от того ли работа моя кажется как бы божественной?

Будь добрым к людям

Этот принцип тоже глубок. Доброта доброте рознь. Можно из «добрых побуждений» опекают своё дитя до старости, лишив его навыков самостоятельности и воли. Если поливать растение чаще, чем нужно для его жизнеобеспечения, оно загниёт. Также и с человеком. Быть добрым к людям – это не желать им того, чего не желаешь себе. Быть добрым к людям – это научиться смотреть на них из точки любви, не физической, а той, что ближе к вашей сущности, где можно ощутить единство с ними. Там рождается сострадание, качество духовной любви.

Дружба

Быть друзьями
И быть способными показать
Друг другу наши ошибки –
Вот истинный
Храм дружбы.

Император Мэйдзи



* * *

Сострадание означает, главным образом, умение принимать слабости человека и его недостатки, способность принимать его далекое от совершенства поведение.

...Главной идеей Будды стало развитие сострадания. Но необходимо помнить, что, проявляя сострадание, ты не должен чувствовать превосходство над другими... Подобное сострадание было бы проявлением эгоизма...

Мне вспомнился один афоризм Заратустры: «Никогда не предавай землю Даже на гребне славы не забывай о ней – это твоя мать. И не забывай также о людях. Пусть они были твоими врагами, пусть они были помехой на твоём пути, пусть они сделали всё, чтобы уничтожить тебя; может, они распяли или отравили тебя, или забросали тебя до смерти камнями: всё равно не забывай о них, что бы они ни делали, они действовали в бессознательном состоянии. А если ты не сможешь простить их, то кто сделает это? Простив их, ты безмерно обогатишь свою душу».

Гаутама Будда постоянно напоминал своим ученикам, что медитация и сострадание должны развиваться вместе. Именно в этом и заключается уникальность его наследия.

Ошо Раджниш

* * *

За всех людей – моё моление,
За всех зверей – моя мольба,
И за цветы, и за каменья,
И за плоды, и за хлеба.

За всё, что в дольний мир рождается
За всё, что на земле живет,
За рыбу в море, в небе – птицу,
За дым долин, за снег высот.

За братьев, близких и любимых,
За недругов и за врагов,
За тишину полей родимых,
За ласку глаз, и ласку слов.

За мыслей искупленных благодать,
За утреннюю благодать,
За жизнь – кормилицу и радость,
За смерть – утешницу и мать.

Владимир Диксон, 1926 г., Париж

* **Мудрость без сострадания суха и вредоносна. Сострадание без мудрости слепо и беспомощно. Не пренебрегайте ни мудростью, ни состраданием.**

* **Всем силам старайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, хотя бы не вредите.**

Из буддистских наставлений



- Как мы знаем из книги Н. Балановской «Сёдэн», Микао Усуи происходил из древнего рода Цунэтане Тиба, прославившегося могущественными воинами, поэтами, философами, исполненными верности и почтительности к своей стране и её традициям. Микао Усуи не мог не впитать в себя дух этих традиций. А в чём он выражался, можно видеть на примере некоего напутствия молодёжи (бусидо), сочинённого в середине 17 века потомственными самураями Юдзаном и Цунэтомо. Этот «Моральный кодекс» (в сокращении) отнюдь не кажется сегодня устаревшим.

Бусидо – моральный кодекс ученика

«Мастер меча, находясь в почтенном возрасте, сказал: «Вся человеческая жизнь состоит из этапов учения. На начальном этапе обучения занятия ещё ни к чему не приводят, и человек считает себя и других неопытными. Находясь на втором этапе, он уже способен трезво оценить несовершенство своё и увидеть несовершенство других. Проходя третий этап учения, человек уже горд за свои умения, радуется, если его хвалят другие, и переживает за недостатки друзей. Достигая же высшего этапа в учении, человек выглядит так, словно ничего не знает». *(Не правда ли, похоже на ступени Рэйки? Авт.)*. Это общие этапы. Но есть ещё один этап, самый важный из всех, на котором человек постигает бесконечность совершенствования в избранном им Пути. Зная свои недостатки, он никогда не думает о том, что достиг вершины. Лишённый гордости, в смирении он постигает свой путь до конца.

Рассказывают, однажды майор Ягю заметил: «Я не знаю, как победить других, я знаю, как победить себя».

Усердно учись всю жизнь. Каждый день умножай свои знания, стремясь достичь большего, чем вчера, а на следующий день ещё большего, чем сегодня. Совершенствование безгранично.

... Когда бы и что ты ни говорил, всегда смотри в глаза человеку. С приветствием обращай в начале разговора и больше не повторяй. Говорить, потупив взгляд, невежливо.

Помни – нет ничего за пределами текущего мгновения.

Тщательный уход за собой многим покажется франтовством и щёгольством, но это не так. Ты должен знать, что в любой день тебя поджидает смерть, и быть готовым к ней. Для того чтобы достойно встретить её, содержи себя в чистоте и заботься о внешнем виде. Если ты будешь неопрятен, враги отнесутся к тебе с презрением. Постоянно следить за собой обязан и стар и млад. Кто живёт в своё удовольствие и, надеясь, что с ним ничего не случится, продолжает разврат и распутство, пожнёт немало хлопот и огорчений.

Увлечение молодёжи материальными благами вызывает сожаление. Людям с материальными интересами в сердце чуждо чувство долга. У кого нет чувства долга, нет и чести.

В учреждение, где на службе находится много людей, часто приходят посетители по какому-то делу. Бывает так, что очередного человека с прось-



бой или предложением встречают холодно и недоброжелательно, даже со злостью. Это неправильно. Ведь правила самурая в такой ситуации предписывают, *сохраняя спокойствие, выслушать человека.*

Порой бывает так, что нужно обратиться к человеку по делу. Но если, пренебрегая мерой, ты будешь делать это часто, то непременно вызовешь раздражение и станешь назойливым.

В наставлениях учителя рэнга сказано, что за день до поэтической встречи ученику необходимо привести свой ум в спокойное состояние и читать стихи. Это можно назвать *концентрацией*. Любое дело требует сосредоточения.

Воспитывая ребёнка, самурай уже с раннего детства должен избегать его запугивания, всемерно поощряя в нём смелость и отвагу. *Боязнь и страх, заложенные в детстве, остаются до конца дней.*

Пиши письмо так, чтобы не стыдно было его повесить на стену.

Чтобы овладеть правильной речью, следи за ней, когда находишься дома.

Если трудности и преграды встают на твоём пути, *недостаточно оставаться невозмутимым и сохранять спокойствие. Смело и радостно устремляйся вперёд, преодолевая одно препятствие за другим.* Действуй, как говорит пословица: «Чем больше воды, тем выше корабль».

Недостойно думать, что ты не в состоянии добиться того, чего достигли великие мастера. Ведь мастера прежде всего люди, как и все мы. Рассуждая так, ты уже на Пути.

Воин не вправе допускать даже незначительных оплошностей. Он обязан *быть особенно внимательным в выборе слов и не говорить о страхе, боязни или боли не только в дружеской беседе, но и во сне.* Всегда следи за своей речью.

Для верного решения в нужный момент необходимы смелость и отсутствие сомнений.

Повседневные деяния человека – зеркало его души.

Не обладающий мудростью ругает своё время. Это свидетельствует о его падении. *Только сдержанность в словах помогает в хорошие времена и сохранит от бед в плохие.*

Речь должна быть по существу. Неуместное красноречие производит гнетущее впечатление.

Невозможно жить, не совершая ошибок. Те, кто полагается на свою исключительность, не считаются с этим.

Разум, человечность и смелость – стремиться к чему-то более возвышенному нет необходимости.

Безупречен тот, кто уходит от суеты. В общении будь непредвзятым.

Залог всех достоинств – простота мысли и сила духа.

Зависть, гнев и глупость – пороки, которые не утаить. Всё плохое в мире происходит по их вине».

«Не поняв до конца бусидо, не познав его сокровенную сущность, вряд ли можно хотя бы отчасти проникнуть в душу японца. Ибо в бусидо скрываются те незримые нити, которые объединяют каждого жителя страны Ямато, будь то самурай или простой крестьянин. Сам дух Японии, от момента её за-



рождения и до наших дней, впитавший в себя вместе с богами синто дзэн-буддизм и конфуцианскую этику, живёт в кратких, лаконичных и поучительных строках бусидо. (Н.Цед «Дух самурая – Дух Японии»).

Из этих наставлений вырисовывается облик воина, не только готовящего себя к сражениям на поле боя, но и воина Духа, который полностью посвящает себя работе над собой. Возможно, что именно эти нравственные ориентиры стали основой Принципов *Рэйки* Усуи, как и стихи просвещенного императора Мэйдзи.

Позиции рук при лечении *Рэйки*

Сам Микао Усуи придавал первостепенное значение пяти позициям рук на голове и рекомендовал проводить лечение в течение получаса.

Вот эти позиции для пациента (целитель стоит за спиной)

1. Лоб по линии роста волос
2. Одновременное воздействие на обе стороны головы, захватывая виски и уши
3. Верхняя часть затылка
4. Основание черепа, шея (ладони лежат одна на другой, большие пальцы на 7-ом шейном позвонке)
5. Обе ладони на макушке

В первой позиции (ладони на лбу) Микао Усуи рекомендовал использовать передачу мыслей и пожеланий, предварительно обсудив их с пациентом. Далее продолжаем сеанс для пациента (в положении сидя) таким образом:

6. Плечи
7. Плечевые суставы.
8. Заходим сбоку и кладем руки одновременно спереди и сзади по энергетическим центрам:

- Тимус – верхняя часть спины.
- Сердце – между лопатками.
- Солнечное сплетение – нижние ребра.
- Пупок – почки.
- Тандэн – крестец.
- Копчик – макушка головы.

Обычно такой оздоровительный сеанс занимает минут 40. Поэтому заранее позаботьтесь, чтобы вам было удобно, приготовив стул, чтобы сесть сбоку от пациента.

В завершение сделайте себе Кэнёку и, сложив руки в Гассё, мысленно поблагодарите *Рэйки*, своих учителей, пациента и себя.

Любая работа с энергией *Рэйки*, как вы знаете, начинается с Кэнёку, вдоха-выдоха, заземления, Гассё, соединения с небом и концентрации в тандэне – с этим вы знакомы из предыдущих упражнений. Важно только пом-



нить, находясь внизу живота, что вы мысленно выдыхаете энергию в свои ладони и работаете с закрытыми или полужакрытыми глазами, чтобы энергия не рассеивалась из глаз, и вы могли сохранять медитативное состояние. Ведь *Рэйки Усуи* – это медитация.

Сеанс лёжа для пациента

Сядьте у изголовья. Подготовьтесь. Сложите руки в Гассё. При желании можете мысленно попросить *Рэйки* об исцелении пациента на всех уровнях.

1. Лоб и глаза
2. Виски и уши
3. Горло (ладони едва касаются ключиц, пальцы сомкнуты у горла)
4. Верхний отдел лёгких
5. Тимус и сердце (одна ладонь на другой, очень мягко)
6. Грудь (переходим сбоку от пациента)
7. Желудок, печень, селезенка
8. Живот
9. Половые органы

Просим пациента перевернуться на живот.

10. Затылок
11. Верхняя часть спины
12. Нижние рёбра (почки)
13. Крестец – копчик (ладонь к ладони буквой Т)

Для завершения сеанса делается техника очищения половины тела – Хансин-тирё: обе ладони мягко массируют мускулы шеи, плечи, делая вращательные движения вовнутрь и большими пальцами слегка нажимая по обеим сторонам позвоночника, проглаживая спину до бедер сверху вниз; затем те же круговые движения от бедер до плечей делаем снизу вверх. Но уже в направлении наружу – от центра в стороны.

К такому сеансу при необходимости можно добавить позиции: бедра (по наружной стороне), колени и подколенные впадины, икры, щиколотки, ступни.

Но всегда лечение проводится с головы к ногам.

Лечебный сеанс для себя в положении лёжа

1. Ладони на лице: лоб, глаза, лицевые пазухи носа
2. Виски – макушка
3. Затылок (одна рука на верхней части затылка, другая на нижней)
4. Основание черепа – шея
5. Горло (руки смыкаются у горловой впадины тыльной стороной ладоней)
6. Грудь: тимус, сердце (одна рука над другой)



7. Нижние ребра: селезенка, желудок, печень
8. Почки (обе руки на пояснице)
9. Тандэн (ладони внизу живота, большие пальцы на пупке)
10. Копчик – макушка (в положении на боку).

P.S. Если ваша комплекция позволяет, то после 6-й позиции можете положить руки на плечи-ключицы, затем на плечевые суставы.

Микао Усуи предложил для очищения организма использовать технику Гэдоку-хо.

Держите ладони в области тандэна минут 15 и представляйте, как с выдохом выходят все токсины. Ту же технику вы можете сделать и пациенту, предложив ему на выдохе представить, как токсины покидают тело и уходят в землю.

Парное лечение

Этот метод Тюдзиро Хаяши, ученик Усуи, разработал специально для использования в клинике, где каждого пациента обслуживали двое целителей. Этот метод очень эффективный и занимает меньше времени. В Японии он используется в школах, придерживающихся учения Хаяси – Усуи Шики Риохо.

Позиции передней части туловища.

1. Целитель А: 3 и 6 чакры

Целитель Б: 2 и 3 чакры

2. А: макушка головы

Б: пятки

3. А: виски

Б: верхний свод стопы

4. А: горло

Б: пальцы ног

5. А: плечи

Б: передняя часть голени

6. А: плечевые суставы

Б: колени

7. А: ключицы и тимус

Б: бедра

8. А: желудок печень

Б: боковая поверхность таза и бедра

Позиции задней части туловища.

9. А: затылок, макушка головы

Б: пятки

10. А: шея

Б: середина стопы

11. А: плечи

Б: лодыжки

12. А: плечевые суставы

Б: икры

13. А: локти

Б: задняя часть коленей

14. А: лопатки от плечей

Б: задняя часть бедер

15. А: низ лопаток

Б: боковая поверхность таза и бедра

16. А и Б помещают руки на область крестца

Примечание. Если вы делаете сеанс *Рэйки* для себя, то не надо думать, что положения рук являются неукоснительным правилом, раз и навсегда не-



изменным. Как мы уже сказали, доктор Усуи считал обязательными позиции на голове. И это объяснимо. Однако будьте разумны. Никто же вас не неволит. Вы сами являетесь хозяином своего тела, поэтому прислушивайтесь к нему, войдите в состояние энергии, и ваши руки найдут нужное место, с которого надо начать лечение. Бывает, что вы просто устали и нет сил поднять руки. Тогда одной позиции на тандэне достаточно, чтобы почувствовать себя лучше. Однако для гармонизации трех Даньтяней полезен именно полный сеанс *Рэйки*. Выполнение правил последовательного наложения рук позволит вам приобрести неоценимый опыт в изучении своего организма и энергии. А уж потом вы легко будете идти за своим внутренним голосом. Он будет руководить вами и в работе с другим человеком.

Нелишне напомнить, что Система Усуи *Рэйки* называется Системой естественного исцеления. Это значит, что она мобилизует наши естественные способности исцеления, заложенные в нас природой. Такими способностями обладает все живое. Но только человек может их осознавать. *Рэйки* – это очень просто, потому что уже есть внутри каждого из нас. Генетическая память заставляет нас прикладывать руки к больному месту или дуть на ссадину. Та же память подсказывает нам, что наше тело разумно, что есть разум у каждого внутреннего органа, у каждой клетки. 78-летняя женщина, почувствовав боль в желудке, привычно тянется к таблеткам ношпы, а дочь, имеющая первую степень *Рэйки*, говорит ей: «Мама, попробуй иначе поступить: положи ладони на желудок и поговори с ним, а я после работы дам тебе сеанс». Но сеанс не понадобился. Старушка успешно полечилась сама, с изумлением рассказав, как разговаривала со своим желудком, как успокоилась и уснула, как боль отступила.

Во время сеанса *Рэйки* другому человеку я рекомендую привлекать его к совместной работе. Предложите пациенту расслабиться, сделать глубокий вдох, с выдохом отпустить все мысли и тревоги и сконцентрировать внимание за пупком. Положите его руки на живот, большие пальцы на пупке, так ему легче будет удерживать внимание внизу живота. При этом в лечение будут вовлечены его собственные резервы энергии, поскольку его внимание будет находиться в месте покоя и силы.

Рэйки Маваси – циркуляция энергии или лечение в круге

1. Вы сидите в круге, взявшись за руки.

Вдох-выдох, заземление, тандэн, прием энергии в макушку, снова тандэн, мягкое спокойное дыхание. Теперь вы переводите внимание на свою правую ладонь, которая лежит поверх ладони соседа, и мысленно направляете через нее энергию. Обегая круг, энергия вливается в вашу левую ладонь, поверх которой лежит правая рука соседа слева. Энергия проходит через ваше сердце, снова в вашу правую руку и ладонь, и так совершается круг за кругом. Погружаясь в это перетекание энергии, вы постепенно успокаиваетесь и расслабляетесь всё больше и больше, осознавая неразрывность, единст-



во всего живого, нашу связь друг с другом на уровне энергии, связь со всем Творением.

2. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли. Почувствуйте свои ноги глубоко укорененными в земле, почувствуйте, как она питает вас своей силой. Переведите всё внимание вниз живота. Наблюдайте, как раскручивается там энергия, как она поднимается по позвоночнику и через макушку уходит во Вселенную. Наблюдайте, как встречный поток духовной энергии Вселенной спускается в макушку, затем в тандэн, сливаясь с энергией земли.

Соберите энергию двух потоков, восходящую и нисходящую, внизу живота и устремитесь вглубь своего существа. Отсюда энергия жизни поднимается к сердечному центру.

Соедините ладони у сердца, улыбнитесь ему, почувствуйте тепло в груди, ответную улыбку сердца. Поднимите руки высоко над головой, визуализируйте символ *Рэйки* и откройтесь Вселенной. Руки наполняются прекрасной энергией *Рэйки*, становятся тяжёлыми и опускаются на колени ладонями вверх. С каждым вдохом прекрасная энергия *Рэйки* и яркий белый свет входят в коронную чакру, в вашу макушку и спускаются вниз живота. Здесь энергия накапливается и поднимается к сердечному центру. Почувствуйте, как раскрывается прекрасный лотос вашего сердца.

Направьте ладони на середину нашего круга и обратите внимание на выдох. С каждым выдохом белый свет, энергия *Рэйки* и любовь вашего сердца струятся из ваших ладоней на середину круга. Пригласите в этот круг всех своих родных, друзей и знакомых, всех, кто нуждается сейчас в нашей любви, в нашей помощи, в нашей поддержке. Просто назовите про себя их имена, и они будут с нами. Позвольте полечить их, поддержать. Все они сейчас почувствуют нашу помощь.

Будьте глубоко внутри себя, просто вдох и выдох. Просто почувствуйте свои руки и своё сердце... А теперь в глубине своего сердца скажите «спасибо» всем, с кем вы сейчас работали, и «до свидания».

Напоминания и дополнения для каждодневной практики

1. Дыхание Ки (Випассана)

Начинайте всегда с вдоха и выдоха. Глубоко выдохните: выбросьте воздух как можно сильнее. При выбрасывании воздуха настроение, в котором пребывает ум, тоже будет выброшено, потому что дыхание – это всё. Выдохните воздух и не вдыхайте несколько (3-5) сек. После этого вдохните как можно глубже в живот. Снова задержите дыхание на несколько секунд (3-5). Снова выдохните полностью и задержите дыхание на несколько секунд. Полностью выдыхайте и полностью вдыхайте, делайте это ритмично, с равномерной задержкой: вдох – задержка, выдох – задержка. Вы почувствуете, что во



всем вашем существе происходит перемена. Настроение, в котором пребывал ваш ум, уйдет, в вас войдет новое настроение.

2. Освобождение от негативных эмоций

Дыхание Ки, вдох в живот, выдох из тандэна через ноги в землю. «Я вдыхаю энергию, а выдыхаю страх», «Я вдыхаю радость, а выдыхаю печаль», «Я вдыхаю любовь, а выдыхаю гнев» и т.п., руки держать на области тандэна.

3. Расслабление тела

Дыхание Ки. Сосредоточьтесь сначала на одной части тела, затем на другой, чтобы сознательно вызвать их расслабление. Начните с левой ступни, затем всей ноги..., пока не достигнете последовательно шеи, лица, глаз, черепа. В первый раз проделав это, вы будете удивлены, насколько напряжено ваше тело.

4. Медитация Гассё

Вдох-выдох, заземление, тандэн, дыхание Ки, набор энергии, руки на бедрах ладонями вверх, вдыхаем свет в макушку, позвоночник, тандэн, выдох – через тело, ладони и стопы.

Складываем ладони перед сердечной чакрой, вдох – свет через ладони в сердце и тандэн, выдох – свет из тандэна через сердце. При этом можно визуализировать перед сердцем символ *Рэйки*, трижды произнести его имя, вдохнуть в сердце. Затем произносим принципы *Рэйки*, в необходимых случаях молитву об исцелении или решении каких-то сложных проблем. Например: «Господь, я благодарю Тебя за то, что ты все берешь в Свои руки и все решаешь к моему высшему благу». Или: «Господи, я благодарю Тебя за возникшие проблемы. Прошу, разреши их по Своему усмотрению. Ты сам знаешь, что для меня самое лучшее. Ты всё устроишь. Да свершится Воля Твоя!». Или: «Господи, веди меня по пути моего предназначения, на котором я обрету любовь, здоровье и новые возможности для духовного роста».

5. Варианты техники детоксикации тандэн-тирё

- обе руки на тандэне
- одна на крестце, одна на тандэне
- одна на тандэне, другая на затылке
- одна на тандэне, другая на лбу
- одна на тандэне, другая на основании черепа, шейном отделе, большой палец на 7-ом шейном позвонке. Эта позиция особенно хороша для исследования и исцеления кармических, глубинных причин недуга, привычки или взаимоотношений с каким-либо человеком (при этом на затылке или области «основание черепа-шея» можно визуализировать или мысленно написать символ *Рэйки* (для 2-ой ступени – 1,2,1 символы). При длительной работе для усиления энергии можно повторить написание символов.



6. Медитация «Золотого света»

Дыхание Ки. Наблюдайте несколько минут за дыханием, затем сделайте трижды глубокий выдох через рот – Ха-а. Затем дышите нормально и спокойно.

Теперь вы начнете расслабляться. Представьте поток золотистого света, идущий из бесконечного океана жизни. Визуализируйте символ *Рэйки* на ступнях и в тандэне. Наблюдайте, как поток света пронизывает кожу снизу доверху, затем кости, затем мышцы, внутренние органы. Улыбайтесь каждой косточке, каждому органу. С новой волной золотистого света идите через позвоночник в голову, наблюдайте каждый позвонок, мозг, внутреннее, наружное ухо, глаза. С новой волной света пройдите по сосудам. И так наблюдайте волна за волной свои ощущения в теле. В какой-то момент вы почувствуете невесомость тела. Скажите: «Я – свет, я – любовь, я плыву в океане жизни, и жизнь защищает меня». Насладитесь этим ощущением безопасности. Затем сделайте глубокий вдох и с выдохом откройте глаза. А можете и уснуть, если вы проделаете это перед сном.

7. Медитация «Освобождение»

Перед ее началом выпишите в тетрадь свои отрицательные эмоции – это ваши страхи, душевные травмы детства, разочарования, затаенные обиды, чувства вины или несправедливости, а также свои недостатки, которые мешают добиться успеха и счастья, гармонии во взаимоотношениях. Будьте предельно искренни с собой. Затем зажгите свечу, сядьте перед ней. Пять минут не мигая смотрите и дышите животом (дыхание Ки). Затем визуализируйте перед собой символ *Рэйки*, вдохните его в себя и закройте глаза. Представьте все свои отрицательные эмоции в виде тяжелого, давящего груза на плечах. Пять минут чувствуйте, осознавайте, визуализируйте этот давящий груз.

Представьте мысленно перед собой (с закрытыми глазами) большой костер. Глубоко вдохните в живот и с выдохом ха-а сбросьте груз в костер – три раза в течение следующих пяти минут.

Дышите спокойно. Теперь представьте, что тепло от костра, где сгорели ваши эмоции, входит в грудь, разливаясь по всему телу, принося вам радость освобождения и облегчение. Скажите трижды про себя: «Я освобождаюсь от любой негативной силы и принимаю блага жизни, так как я человек, достойный любви». Посидите некоторое время с этим новым ощущением внутри. Потом сделайте глубокий вдох и с выдохом откройте глаза.

Выполняйте это упражнение три недели утром или вечером.



8. Техника расслабления «Три формулы дыхания» - (под музыку шума моря)

Займите удобное положение тела. Глубоко вдохните и с выдохом отпустите всё беспокойство. Мысленно произнесите первую формулу: «Я вдыхаю спокойствие..., а выдыхаю беспокойство.., и я ощущаю, как уходит беспокойство ума.., беспокойство чувств.., беспокойство эмоций..». Пусть эта мысль некоторое время совершает свою работу в организме. А затем представьте, что на вас накатывают волны спокойствия, проходят сверху вниз, и вы успокаиваетесь.., успокаиваетесь.., успокаиваетесь...

Вы переходите на вторую формулу дыхания: «Я вдыхаю энергию Вселенной, а выдыхаю страх. Я спокоен и уверен в себе. И с каждым своим занятием я всё легче и уверенней управляю собственным сознанием». Задержитесь немного на этой формуле дыхания. После чего представьте себе, что на вас накатывают новые волны спокойствия, проходят сверху вниз и вы успокаиваетесь.., успокаиваетесь.., успокаиваетесь... И переходите на третью формулу дыхания: «Я вдыхаю радость, а выдыхаю печаль. И я чувствую, как эта печаль уходит из меня, и я наполняюсь тихой светлой радостью». Пребывайте в этой тихой радости. Позвольте ей заполнить весь ваш внутренний мир. И после этого почувствуйте, как новые волны спокойствия омывают вас сверху вниз, и вы еще сильнее успокаиваетесь.., успокаиваетесь.., успокаиваетесь...

Освоив это упражнение, бывает достаточно двух-трёх минут, чтобы привести себя в порядок после неприятного разговора или внезапно накатившего волнения. В спокойном состоянии на полную мощь работает лимфатическая система, очищающая эфирной энергией все тела человека.

9. Дневник осознания

Вечером, ложась в постель, сосредоточьтесь на несколько минут и «просмотрите» минувший день: как вы провели его в соответствии с принципами *Рэйки*? Восстановите свои эмоции, реакции, мысли, поступки. Что вас укололо, задело? Где вы проявили зависть, раздражение? Что вызвало досаду? Будьте предельно искренни с собой. А потом расслабьтесь, спокойно дышите. В положении тандэн-тирё (одна рука на основании черепа и шее, другая – на тандэне) погрузитесь внутрь себя (внимание за пупком) и попросите энергию помочь вам осознать причину (недуга, срыва, взаимоотношений с кем-то, привычки и т.п.). Если приходит осознание вины, простите себя или другого, попросите прощение у другого или у своего тела (если ваше поведение причинило ему вред). Экспериментируйте, относитесь творчески к этому процессу, доверяйте интуиции.



Медитация Джёти (концентрация на пламени свечи)

Её можно записать для себя на диктофон или провести в группе.

Зажгите свечу или светильник и поставьте перед собой или представьте пламя свечи. Сядьте на коврик или на стул в удобной позе, полностью расслабьте всё тело. Почувствуйте себя глубоко укоренённым в земле, визуализируйте символ *Рэйки* над головой. Теперь спина ваша абсолютно прямая, дыхание спокойное, глубокое. Смотрите несколько минут на пламя свечи, затем пропойте звук «Ом» трижды, концентрируясь в тандэне. Закройте глаза.

Представьте, что джёти приближается к вам всё ближе и ближе, и в области аджна-чакры (между бровями) входит в голову. Джёти освещает всю голову изнутри. Вся тьма и невежество исчезают, ум становится чистым и спокойным. Теперь представьте, как священное пламя освещает левый глаз, правый глаз. Джёти очищает вам зрение, делая глаза сильными и здоровыми. Теперь глаза ваши будут видеть в каждом человеке и вокруг себя только хорошее.

Джёти очищает левое ухо, правое, очищает слух. Теперь уши не станут слушать сплетен о других, особенно в их отсутствие.

Джёти очищает ноздри, носовые ходы. Теперь вы будете дышать свободно и поправите свое здоровье. Вдыхайте хорошие, светлые мысли и выдыхайте мысли нечистые.

А теперь джёти очищает рот и язык. Вы будете говорить мягко и ласково со всеми, вы будете говорить только правду. Речь ваша очищена. Вы будете наслаждаться сохранением тишины, так как только в тишине можно услышать голос Божий.

Поместите джёти в основание горла, это центр общения и помощи. Теперь вы будете способны свободно общаться с людьми. Вы будете не в состоянии кого-либо назойливо убеждать, но сами будете говорить убедительно.

Сейчас джёти опускается в сердечную чакру – это место, где Господь пребывает в каждом из нас в виде любви. Смотрите, как эта любовь растет и ширится. Вся любовь, которую вы дарите, возвратится к вам в десятикратном размере. В это очищенное сердце вы можете поместить образ своего внутреннего ребенка, образы своих близких и любимых людей. Смотрите: образы ваших возлюбленных улыбаются вам, а сердце ваше наполняется светом и теплом. Из глубины вашего сердца Господь благословляет вас, и глаза его говорят: «Дитя моё, я люблю тебя любовью тысяч матерей. Мне нужна только твоя любовь. Любовь есть Бог. Бог есть Любовь. Живи в Любви».

Джёти становится все ярче и ярче, все шире и шире, очищает все органы вашего тела. Вы чувствуете, как тело ваше очищается священным пламенем, как укрепляется каждая клеточка вашего организма.

Джёти освещает правое плечо, руку, кисть, поднимается снова, освещает левое плечо, руку, кисть. Ваши руки используются теперь только для добрых



дел: утешения, исцеления, помощи. Руки служат семье и нуждающимся с любовью. Никогда больше не указывайте пальцем на других. Помните: одним пальцем вы указываете на другого, три других указывают на вас.

Джэти опускается в правое бедро, правую ногу и ступню, потом поднимается и перетекает в левую ногу и ступню. Обе ноги ваши сейчас освещены божественным сиянием. Здоровые сильные ноги теперь уведут вас от мест, где вы попусту тратите время.

Теперь джэти в основании спины и очищает её, поднимаясь вверх. Вся спина укрепляется светом божественного джэти. Он восходит выше, выше и выше по спине. В основании шеи джэти входит в голову, проходит сквозь неё и освещает коронную чакру. Эта чакра из тысяч лепестков лотоса, которые открываются, поддерживая это прекрасное свечение священного пламени.

Визуализируйте над головой символ *Рэйки* – универсальной энергии Вселенной и мысленно на расстоянии вытянутых рук создайте вокруг себя звонитное поле света, сияющую сферу. Наблюдайте, как ваша аура насыщается светом Божественной энергии. Вы есть Свет. Все ваши тела пронизаны светом. Джэти разрастается, становится все ярче и ширится, заполняя комнату. Сияние это озаряет вашу семью, друзей, знакомых, ваших домашних животных и даже тех, кого вы считаете своими врагами. Джэти любовно обращает их в друзей.

Джэти теперь освещает обитателей тонкого мира, иного. Пошлите им любовь свою, и они примут вашу любовь с радостью.

Смотрите: джэти все ширится и ширится, сиянием своим он очищает весь город, всю страну и Мать-Землю. Представьте, как джэти обходит вокруг Матери-Земли, озаряя её своим светом. С любовью выразите ей свою благодарность, ведь она питает нас на протяжении бесчисленного количества воплощений в разнообразии форм.

А теперь священное пламя поднимается выше, выше. Повсюду чистый безмолвный Космос.

Джэти медленно нисходит на Землю, снова в вашу страну, в ваш город, в эту комнату. Джэти медленно нисходит вам в макушку головы. Опустите джэти в сердечную чакру – пусть джэти пребывает там.

Ощутите мир и гармонию со всем Творением. Излучайте любовь и гармонию на всех, кого бы вы ни встретили. Вы есть Свет. Да будет весь мир счастлив, да будут счастливы все живые существа.

Сделайте глубокий вдох и полный выдох. Медленно откройте глаза.

Однажды...

на рассвете вы проснетесь и, еще не открыв глаза, почувствуете в себе нечто перед своим внутренним взором – бегущий через голову поток – стремительный, искрящийся, состоящий из мелких-мелких точек, золотистых и серебристых на голубовато-электрическом фоне. Сердце замрет, боясь спугнуть необычное видение. Но это не сон. Вы всматриваетесь в живой, радостный ручеек, текущий внутри вас, и



замечаете в нем два направления: мельчайшие точки, оказывается, бегут навстречу друг другу. Видение завораживает, и вы вдруг осознаете: Боже, да это же Рэйки! Во мне течет Жизнь, я един с нею, я неотделён, Жизнь благословляет меня! Потом это повторится, и будет повторяться ещё и ещё много раз. А однажды вы почувствуете, что в вашей груди справа есть ещё одно сердце, духовное, прямо напротив физического. И это будет ещё одним радостным открытием. За ним последуют другие. И вы поймете, что уже не являетесь только телом. Человек – самое сложное из живых созданий, потому что может осознавать себя. Потому что однажды на рассвете может увидеть в себе стремительный искрящийся поток божественного благословения, как бы говорящий: «Дитя моё, ты не одинок, я всегда с тобой, я в тебе». И этот внутренний источник жизни поведет вас за собой всё глубже и глубже к себе, к своей сущности.

* * *

К чему искать больших знаний, если не придаёшь должного внимания тому, что знаешь? (Надпись на камне)

Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдет по нему. (Йог Рамачарака)

Как работает Рэйки в повседневной жизни

Итак, дорогие мои, мы с вами теперь знаем немало о Системе естественного исцеления Усуи *Рэйки Риохо*: энергетические упражнения, техники целительства, нравственные принципы. Но главное – мы получили инициацию, т.е. настройку нашего организма на прием универсальной энергии жизненной силы. Теперь – в путь, остается всё это применять в каждодневной практике. Тем более, что способ-то чрезвычайно простой: надо всего лишь прикладывать собственные ручки к собственному телу (а при желании и к другому), упражнения тоже желательно делать. И жизнь будет меняться к лучшему. Чего и хотел Микао Усуи: дать людям простой способ связи с энергией жизненной силы «без долгих лет упражнений и трудных практик». И вы это, считайте, получили практически без особых хлопот.

Однако же именно теперь и придется потрудиться. Чтобы получать поддержку *Рэйки*, минимум усилий, которые вы можете прилагать, – это давать себе сеансы приема энергии каждый день и как можно чаще. А ссылки на нехватку времени, домашние неудобства и прочие заморочки – это не серьёзно. Что касается тренировки в базовых энергетических техниках *Рэйки Риохо*, то для них в нашей Школе есть еженедельные семинары-тренинги. Некоторые люди посещают их регулярно не один год, даже те, кто имеет вторую и третью ступени. Это тот контингент, который любит учиться, посещать другие семинары, расширяющие сознание.

И всё-таки из числа новичков, получивших инициацию Сёдэн, некоторая часть весьма вяло применяет *Рэйки* или вовсе не практикует. Что тут скажешь? Каждый делает свой выбор.



Уместно сказать ещё раз о том, что все мы разные, цели у нас разные, силы и способности тоже разные. И если один человек из всей Системы Усуи *Рэйки Риохо* оставляет себе только методы лечения прикосновением рук, и они ему заменяют «скорую помощь»; если другой несколько месяцев делает только *Рэйки-Ундо*, а третий не пропускает ни одного тренинга базовых техник, то это как раз и подтверждает разность наших личных выборов и целей. Всех в одну шеренгу не выстроишь. Каждый находит в *Рэйки* то, что помогает ему жить здесь и сейчас. А если не находит, то это тоже выбор. Он может посещать другие школы в поисках чего-то «своего» - и это тоже его выбор. Иногда хочется, конечно, сказать человеку, что копать надо глубоко в одном месте, копать упорно, только так можно пробиться к источнику. Но тебя не слышат. Где-то, говорят, открывают «третий глаз», где-то учат, как все события в жизни можно сделать благоприятными, а где-то быстро стать богатым. *Рэйки*, говорят, не помогает. Он ещё не использовал весь арсенал средств *Рэйки Риохо*, а уже отступил, пошёл искать «волшебную палочку». Такой «палочкой» иные считают открытие «третьего глаза», чтобы обрести ясновидение. А возможно ли ясно видеть при замутненном сознании, когда ты ещё не освободился от собственного мусора в голове: страхов, обид, ревности, беспокойства, неуверенности, тревог и прочего, что создает все твои проблемы? Ясное видение – это очень дорогой подарок, а за большие подарки надо платить большую цену.

Когда люди ставят перед собой четкие цели и, используя арсенал *Рэйки Риохо*, идут к ним, результаты бывают вдохновляющие.

1. П.К. – бизнесмен, дело его обширно и прибыльно. Внешность этого человека – живая реклама жизненного успеха: высокий, импозантный, без вредных привычек. Классический джентельмен. Но это сегодня. А лет пять назад, когда мы познакомились в одном оздоровительном учреждении, где я проводила семинары, он был совсем другим: серый, потухший, издерганный. Врачи, которые сделали ему полное обследование, сказали мне: «Это ваш пациент. Все показатели у него в норме, но он ходит и ходит к нам, как неприкаянный. Что-то его гнетёт».

Во время беседы с П.К. я дала ему выговориться, наблюдая за его поведением. Казалось, в его теле не было ни одной спокойной клетки. Он то и дело перебрасывал ноги с колена на колено, постукивал ступнями, скрещивал и разнимал руки, переводил глаза с предмета на предмет... и сетовал на жизнь. Кандидат технических наук, с отличием закончил вуз и аспирантуру, вместе с женой создал свой бизнес, разработав для него специальные компьютерные программы... и вот, когда пришел успех, он стал ничем и никем в своей семье: жена обращается с ним униженно, «как с тряпкой», дочка страдает от такой обстановки, уйти он не может, потому что, во-первых, любит свою жену красавицу-умницу, любит дочь, а во-вторых, дело создано им самим. Теперь ещё здоровье расшаталось. Одним словом, и вид жалкий, и положение в семье жалкое. Что делать? Ну, я не психотерапевт. Единственное, что могла предложить ему, это лечебные сеансы *Рэйки*. Тут хоть была уверенность в том, что он успокоится.



Так и произошло. После пятого сеанса от прежнего неврастеника не осталось и следа. «Теперь,- сказала я ему, - вы можете научиться помогать себе сам». И он обучился первой ступени Рэйки.

Встретила я П.К. случайно через год. Метаморфоза, произошедшая с ним, была столь впечатляющей, что я даже спросила, нет ли у него особого секрета. «Нет. – сказал он, - только Рэйки. И я хотел бы идти дальше». После второй ступени, которую он получил вскоре, мы опять долго не виделись, а потом он позвонил и попросил провести с ним несколько индивидуальных занятий. Из-за чрезвычайной занятости посещать общие тренинги он не мог.

При встрече я узнала, что и в семье, и в бизнесе у него всё отлично, он даже находит время для футбола и клубных встреч. Так в чём же проблема? А в том, что он чувствует в себе нереализованный творческий потенциал и хотел бы найти некоторые способы его обнаружить и раскрыть. Во как! Два года назад его занимало другое: как не быть «тряпкой».

Одним словом, все свои знания приёмов Рэйки П.К. «пустил в дело». Недавно я разговаривала с ним. От всего его облика веяло активной силой и упругостью. Он, правда, не очень доволен тем, что жена опять настояла на расширении бизнеса, но ему удастся сохранять душевный баланс за счет благотворительности. Я тонкостей не знаю, да и зачем? Главное – П.К. ощущает полноту жизни и тем счастлив.

2. Ксения – студентка училища искусств, виолончелистка. Не то чтобы очень скромна, а скорее зажата и неуверенна. На семинаре первой ступени боялась давать сеанс пациенту: «Не могу, не знаю, не получается». А когда пациент сказал, что чувствовал сильную энергию и испытал приятные ощущения, Ксюша чуть улыбнулась, будто открыла в себе что-то незнакомое. Она оказалась прилежной ученицей. С каждым дополнительным семинаром открывалась новая грань своих способностей: рисование, визуализация, дар ясновидения. А главное – росла её уверенность в собственных силах. После получения второй ступени Ксюша распустилась, как яркий диковинный цветок. Вскоре она уехала в другой город, где поступила в институт культуры. По её словам, она не расстанется с Рэйки ни на день, даже маме дает дистанционные сеансы. А в будущей профессии четко видит цель и верит в свою звезду.

Влияние Рэйки на жизнь отдельно взятого человека – это, как вы понимаете, сугубо индивидуальная история. Поскольку среди шести миллиардов жителей нашей планеты нет двух человек, похожих по набору генов (а их, говорят, 100 тысяч), то, по всей вероятности, не может быть и классического сценария проявления Рэйки в жизни всех людей. Всегда – только индивидуально. А у каждого индивидуума своя программа жизни, свой набор качеств характера, свой подход к выбору и достижению целей. И если мы доверяем Рэйки, то энергия жизни как разумная субстанция начинает взаимодействовать с нашим собственным источником на разных уровнях внутреннего и внешнего бытия. Варианты могут быть любые, иногда даже не нравятся нам. Но в любом случае они служат высшей цели: чтобы мы познали себя. Наш великий соотечественник Г.Гурджиев назвал сам процесс познания «функцией бытия». То есть мы рождены, чтобы изучать: себя, людей, жизнь, мироздание – и извлекать из этого познания радость, счастье, изобилие возможностей.



* Как-то в нашу школу из другого города приехала целительница, работающая в Западной традиции *Рэйки*, чтобы познакомиться с техниками японской школы. Она с гордостью говорила о своих излеченных пациентах, отмечая, что в последнее время к ней всё больше обращаются люди с трудными заболеваниями, и что она никому не может отказать. Однако сама выглядела далеко не здоровой и очень уставшей. Чувствовалось, что-то мешает ей заняться собственным здоровьем, обратить внимание на себя.

Уже на первом занятии по базовым техникам *Рэйки* Риохо в медитации Гассё, когда все студенты обычно получают Рэй-дзу, эта женщина начала плакать. Описывая потом свои ощущения, она рассказала, что увидела в сердце картину из далёкого детства, когда её наказала бабушка за какую-то провинность. На внешнем уровне обида давно забылась, а глубоко внутри оказалась такой острой, что вызвала слёзы, покаяние, прощение, и смылась без следа.

* Наблюдая за феноменальными проявлениями техники Гассё, я могу отметить такую особенность. Когда руки человека молитвенно сложены на груди, и он погружён в дыхание светом вселенной через ладони, происходит очищение на том уровне, который нужен человеку именно в данный момент – ИМЕННО СЕГОДНЯ (объединяющий принцип). Той нашей гостье из другого города было необходимо, наконец, посмотреть глазами любви на себя. Для этого *Рэйки* из глубин памяти вытащила занозу – страх наказания, обиду, чувство вины – и открылся шлюз, и потекла в сердце энергия любви. Автоматически осуществились принципы «не гневайся», «будь исполнен благодарности», «будь добр к людям».

В технике Гассё сердце очищается как бы поэтапно, но точкой отсчёта становится тот блок памяти, убрать который важно Именно Сегодня. Таким блоком может быть целая вереница образов, с которыми связано чувство вины. Затем может всплыть тот образ себя (маленькое невинное дитя), который хранит свет божественной истины, бессмертной души. И начнётся новый этап очищения. Вспомните, что говорил Мастер Усуи: «Разум вступает на путь честности и серьёзности, и тело исцеляется само по себе».

* Поскольку все мы разные, то и задачи, которые встают «на повестке дня», для каждого из нас разные, и Гассё обнаруживает в первую очередь то, что препятствует нашей духовной эволюции. Потому что разум тела знает наш глубинный потенциал развития, а *Рэйки*, я думаю, просто следует его «указаниям».

Вот, к примеру, Оля. Во время каждой инициации Сёдэн и Окудэн она испытывала мощный катарсис (по правде говоря, уникальный случай). Начинались рыдания именно с Гассё. А потом обнаружили обиды на весь свой род, и прощение, прощение, прощение. На Второй ступени каждая инициация переживалась столь же остро, болезненно, и мне приходилось даже укладывать её на диван и давать исцеляющий сеанс, работая лучом



«прожектора» по каналу сознания. Но Оля не паниковала, а принимала всё происходящее с глубокой серьёзностью. У неё обнаружился поразительный творческий потенциал, и она начала работать над собой упорно, каждодневно. Живёт она в однокомнатной квартире, где восемь человек заняты своими житейскими делами и не только не разделяют Олиных интересов, но она даже скрывает их. Оля работает по сменам, учится в вузе, так что прессинг, сами понимаете, ещё тот. Конечно, приходит порой отчаяние. Но спасает *Рэйки*. Однажды Оля нашла выход из, казалось бы, безнадёжной ситуации. Предстоял экзамен в институте. Педагог, так думала Оля, не любит её, придирается, так что экзамен она наверняка завалит. Но... стоп, надо сгармонизировать ситуацию через *Рэйки*! А как? Дома не найти даже крошечного пространства для медитации. Что делать? Решение принять ванну приходит как озарение (а вода, как вы знаете, сильный электромагнит). Намерение такое: «У меня гармоничные отношения с преподавателем (имярек)». На следующий день экзамен сдан на четвёрку, все довольны.

Некоторые рэйкисты иногда жалуются на то, что заниматься, мол, некогда, «жизнь такая». Неправда это. Потому жизнь и ставит нас в сложные обстоятельства, чтобы мы могли проявить свою духовную силу. А когда «тишь, гладь и божья благодать», то и напрягаться не стоит. Вспомните строки бусидо: «Если трудности и преграды встают на твоём пути, недостаточно оставаться невозмутимым и сохранять спокойствие. Смело и радостно устремляйся вперёд, преодолевая одно препятствие за другим. Действуй, как говорит пословица: «Чем больше воды, тем выше корабль».

* А вот у В. другая жизненная задача обнаружилась в Гассё. До прихода в *Рэйки* она, авторитетный врач, к.м.н., педагог и бизнесмен, занималась серьёзными духовными практиками, пришла к убеждению, что в лечении человека необходим комплексный подход. В разговоре с ней чувствовались глубокие знания и духовное мировоззрение. Однако оказалось, что уж слишком много всего, что-то лишнее давит и закрывает сущность. И мешает пониманию изучаемого в *Рэйки*: она непроизвольно сравнивает новое с тем, что уже изучала.

И вот подходим, наконец, к технике Гассё. И опять происходит чудо: В. видит в своём сердце образ себя, двадцатилетней, в свадебном платье. Тогда её уговорили родные взять платье напрокат, из экономии, а ей очень хотелось иметь не чужое, а своё платье, чтобы можно было оставить его на память. Испытанное когда-то чувство неудовлетворённости В. пережила с той же силой в Гассё, и ей, как и тогда, захотелось сбросить это платье. Почему возник этот образ именно сейчас? Мы разобрались вместе. Образ себя в чужом платье – это метафора, которая говорит: отбрось чужую оболочку (авторитеты, мнения, убеждения, культы, устаревшую информацию) и стань собой. «Все ответы на все вопросы уже есть внутри тебя» – эту ключевую фразу, когда-то сказанную моим Учителем *Рэйки* Риохо, я держу перед собою как компас на пути к себе. По сути, то же сказал В. и явленный ей в Гассё образ. И то, что это именно так, подтвердилось другим удивительным откровением. Как расска-



зала В., однажды утром, проснувшись, но ещё находясь в состоянии Дрёмы, она услышала голос внутри себя, который произнёс: «Слейся с Богом». Было это до прихода в *Рэйки*, и она тогда не вполне осознала те слова. А вот теперь эти два состояния соединились в одно: слиться с Богом в себе – это и значит стать собой. Вот такая магия самопознания.

* * *

Занимаясь *Рэйки* много лет, я незаметно вовлеклась в интересную внутреннюю игру: наблюдать разные состояния сознания (или, что то же самое, разные тела). Когда начинаешь, лёжа на спине, наблюдать за дыханием и расслаблением тела, то постепенно замечаешь, как оно смягчает, теплеет, границы его исчезают, и ты переходишь в иное состояние сознания (тело) и наблюдаешь, как взаимодействуют энергетические потоки, как активизируются и связываются нервные центры мозга. Как живёт твой внутренний космос, вообще-то, описать невозможно. Только всякий раз из этих наблюдений выносятся какое-то знание о себе, и оно что-то меняет. Однажды, например, я дышала методом чакра-кассей кокую хо довольно долгое время, может, около часа, как вдруг почувствовала (и услышала!), как на уровне крестца в животе что-то взорвалось. Это было похоже на то, как если бы внутри меня лопнул надутый воздушный шарик, и сразу ощутила себя в другом теле, которое стало подниматься над плотным телом, лежащим на кровати. Не однажды возникало и такое ощущение: ты проваливаешься, как бы опускаясь на ступеньку ниже, а потом сноваходишь в плотное тело, или остаёшься в том, что «упало» или «сдвинулось в сторону». Всё это похоже на некий урок по изучению внутреннего строения человека.

Подобных наблюдений множество. К примеру, очень интересно концентрировать своё внимание в разных энергетических центрах: в точке заземления, промежности, тандэне, в точке «священного пространства» сердца – и наблюдая, сравнивать их силу воздействия на мозг. Очень интересно искать способ уравновесить потоки энергии, используя символы или «восьмёрку». При этом тебе фактически ничего не надо делать: находишься в тандэне – и наблюдай, в сердце – наблюдай. Сколько времени? А это по ощущениям: хочешь – 15 мин., хочешь – 30, можешь – час, сколько можешь – твоё дело. Есть некий внутренний «выключатель»: он-то и остановит процесс когда надо. Ведь ты сам хозяин своего внутреннего мира, ты его единственный объективный исследователь – тебе и решать, сколько времени посвящать себе, каким методом пользоваться, как истолковывать наблюдаемое. И вот что интересно: ощущения никогда не повторяются в точности даже при использовании одних и тех же методов. Поистине прав Гераклит: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку». Это, кстати, касается и целительских сеансов: ощущения не только у разных людей, но и у одного и того же человека от сеанса к сеансу разные.

Имеют ли эти наблюдения какую-то ценность? Для меня – да. Если другому человеку знакомы похожие состояния, мы можем их обсудить. Если кто-



то воспринимает их как выдумки, тут ничего не поделаешь. А если сознание человека отзывается на эти примеры и выдаёт собственные воспоминания, то необходимость каких-то «объективных доказательств» отпадает. Потому что в подобных наблюдениях есть некая всеобщность – многие люди испытывают похожие ощущения. Зафиксировать такие наблюдения ни приборно, ни словесно пока не удаётся, а записи, сделанные «постфактум», не могут передать точную картину. Вот и получается, что твои внутренние исследования – только для тебя. А ведь это хорошо! Не надо никому ничего доказывать. Единственным доказательством продуктивности твоей работы становишься ты сам: твоё здоровье, твой уровень взаимоотношений и твои дела.

Рэйки – очень тонкая энергия. Глубина её восприятия меняется от ступени к ступени. И ещё от уровня твоей открытости, доверия, внимания к внутренним процессам. Должно пройти немало времени, чтобы ты, при полном спокойствии ума, мог всё глубже погружаться в энергию и принимать всё более возрастающую частоту вибраций. И наступит время, когда *Рэйки* всегда будет с тобой, и ты сможешь обходиться даже без символов поддержки – просто расслабиться и наблюдать. И всё будет происходить как бы без твоего участия. Потому что ты прошёл через очищение и осознание, через ежедневные практики, и знаешь, на что надо ориентироваться, чтобы не терять ощущения покоя и силы.



Часть II

ОКУДЭН. ПОГРУЖЕНИЕ

Вторая ступень *Рэйки Риохо* уже в самом названии - Погружение - позволяет нам ещё глубже войти в себя и дает для этого более сильные и искусные инструменты.

Обычно ученик считается готовым принять уровень Окудэн, если он в совершенстве освоил техники и приемы Первой ступени, в особенности, Рэйдзи-хо. Эта техника как бы подводит итог всем твоим умениям. Потому что здесь требуется глубокое погружение в область интуитивного центра, откуда энергия движет твоими руками и не контролируется умом. А достичь этого состояния можно лишь освоив все базовые техники *Рэйки Риохо*. Вот почему семинар Второй ступени обычно начинается с краткого обзора дыхательных и энергетических техник Сёдэн: метод Ки, Дзёсин кокю-хо, Гассё, Рэйдзи-хо. Затем проводится первая инициация, и мы приступаем к изучению новых энергетических техник и целительских приемов.

Усуи Титэ

(Лечение прикосновением руками)

Учение Усуи относится к личному мастерству и самоисцелению. Нет большего мастера в жизни человека, чем он сам.

Школа Усуи *Рэйки Риохо* японской традиции представляет истинные знания Системы естественного исцеления Микао Усуи. Это многоуровневая Система обучения. Она дает возможность как самоисцеления, так и помощи другим людям и всему живому.

Арсенал средств Системы Усуи состоит из дыхательных, энергетических, медитативных техник и целительных приемов. Высшее достижение Системы Усуи – это техника Рэйдзу: настройка и активизация энергетических каналов человека и передача силы универсальной энергии Жизни. Различного вида Рэйдзу производятся при переходе от одной ступени обучения к другой, а также на каждой встрече с учителем Рэйки. Данные знания до недавнего времени были не известны на Западе.

Первый уровень (Сёдэн) использует Рэйдзу (настройку) для передачи силы и энергии. Затем человек работает с той проблемой, которая у него есть на данный момент. Он практикует пять принципов, дыхательные упражнения и техники целительства. Акцент делается на *самолечение*, а не на работу с другими людьми.



Второй уровень (Окудэн) использует Рэйдзу для усиления каналов, дает дополнительные энергетические и целительские техники и дополнительные медитации. Использует символы для усиления фокусировки энергии и передачи ее на расстоянии, что является глубокой духовной дисциплиной. Позволяет практиковать *лечение других людей* с помощью символов и дополнительных целительских приемов.

Высший уровень (Синпидэн) дает возможность использовать Рэйдзу для активизации энергетических каналов других людей. Дает дополнительные медитативные техники. Приводит к возможности достижения сатори – полного покоя ума и просветления.

Продвижение по уровням происходит в соответствии со способностями учеников и их нуждами.

Целительство является только частью Учения. Наиболее важная цель – найти индивидуальный духовный путь, следовать ему и достичь в конечном итоге сатори.

Главная задача Учения Усуи – не исцеление других, но исцеление прежде всего себя самого.

Эти уровни *Рэйки Риохо* соответствуют основным целям древних даосских практик:

- **исцелять и любить самого себя, достичь целостности собственного существа и развить в сердце сострадание;**
- **исцелять и любить ближнего, дарить ему силу и энергию;**
- **постичь изначальный исток жизни и отыскать его в себе, достигнув полного покоя ума и осознания своего предназначения;**

Освоение всех трех уровней *Рэйки Риохо* приводит человека к пониманию *подчинения природе, жизни, полному слиянию с Великим существованием*. Дыхательные и энергетические упражнения питают тело и ум Ки земли и неба, а принципы *Рэйки Риохо* учат гармонизации эмоций и духа. «Мы с благодарностью живем, согласно принципам Рэйки... Необходимо следовать этим принципам, возвышать наш дух и тело с помощью практики», - так говорил Микао Усуи.

Уравновешенные эмоции, ежедневная учеба через работу в повседневной жизни, состояние благодарности и доброе отношение к другим людям, осознание ценности собственного бытия и забота о себе – всё это в конечном итоге приводит человека к высшему магическому искусству: быть самим собой, гармоничным единством тела, души и духа.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ОКУДЭН

Хатсурэй-хо Воссоединение с энергией Рэйки

Выполняется сидя на стуле с прямой спиной (или стоя).

Глубоко вдохните, с выдохом ха-а отпустите все мысли и беспокойство, сфокусируйте внимание внизу живота, в тандэне. Затем произведите Кэнёку, заземлитесь, дыхание Ки.

Поднимите руки над головой, двигаясь ладонями по срединной линии тела (этим мы активизируем три Даньтяня энергией Земли). Представьте ваши руки длинными, достигающими до источника духовной энергии Вселенной. Представьте серебристо-белый свет, льющийся с небес, и визуализируйте над собой символ Рэйки, трижды произнесите его имя (мантру).

Почувствовав наполненность энергией, медленно опустите сомкнутые ладони на макушку и, проведя их вдоль тела перед собой, положите на бедра ладонями вверх и продолжайте Дзёсин кокю-хо – дыхание светом: вдох в макушку, тандэн, выдох через всё тело наружу.

Соедините ладони перед грудью и проделайте медитацию Гасё – дыхание светом через ладони. Вдох из Вселенной в ладони, сердце, тандэн, выдох из тандэна через сердце и ладони во Вселенную.

Когда дыхание станет спокойным и ровным, начните про себя произносить принципы Рэйки: «именно сегодня я не гневаюсь, не беспокоюсь, полностью посвящаю себя работе, исполнен благодарности и добр с другими людьми». Произнесите это трижды, осознанно. Посидите так несколько минут или сколько захочется. Затем сделайте вдох-выдох, откройте глаза и потрясите руками.

Не кажется ли вам, что мы имеем некую комбинацию из известных вам техник? Именно так. Хатсурэй-хо – это своего рода волшебная шкатулка из входящих в неё разных коробочек: Кэнёку, заземление, дыхание Ки, приём энергии небес, дыхание светом Дзёсин кокю-хо, Гассё и Гокай саншо – тройное произнесение принципов – одна техника из семи приёмов.

Хатсурэй-хо можно делать как самостоятельную технику. В то же время Хатсурэй-хо – это базовый приём воссоединения с энергией Рэйки перед началом целительского сеанса, только в качестве Гокай саншо вы можете произнести просьбу или намерение об исцелении пациента (или себя).



Хадо мэйсо-хо. Целительная техника самоочищения

Дыхание ха-до, как вы знаете, помогает освободить наш ум от проблем и войти в медитативное состояние, тем самым привлекая более чистые и сильные энергии.

Упражнение выполняется стоя (но можно и сидя на стуле). Ноги на ширине плеч, макушка и позвоночник на одной линии. Закройте глаза, сделайте вдох и выдох, сфокусируйте внимание в тандэне, укоренитесь, сделайте набор энергии, опустите руки вдоль тела.

Расположите ладони горизонтально земле, как это показано на рис.1, почувствуйте в ладонях токи земной энергии и сделайте сильный вдох, поднимая ладони по срединной линии до уровня груди (кончики средних пальцев касаются друг друга).

Делая выдох, поднимите руки перед лицом (рис.2) высоко над головой, разведя немного в стороны.

Вдохните энергию космоса, одновременно опуская ладони до уровня груди. Затем с выдохом ха-а опустите ладони вниз, отдавая земле энергию неба. Полностью выдохнув, мягко вдыхаете снова, поднимая энергию земли до уровня груди, а с выдохом поднимаете руки над головой.

Повторяйте упражнение несколько раз, а затем переходите к следующему этапу. Из положения «руки над головой» после выдоха в небо (рис.3) сделайте вдох, одновременно разведите руки по сторонам на уровне плеч ладонями вниз (рис.4) и сведите их перед грудью. Со звуком ха-а помогите руками энергии выйти вниз, в землю.

Во время естественного вдоха снова поднимите ладони по ауре до середины груди, а с выдохом поднимите их над головой.

Сделайте вдох, разведя руки по сторонам на ширине плеч и соединяя средние пальцы перед грудью. Затем с выдохом ха-а помогите руками энергии выйти вниз.

Проделайте это три раза, затем дышите обычно и наблюдайте.

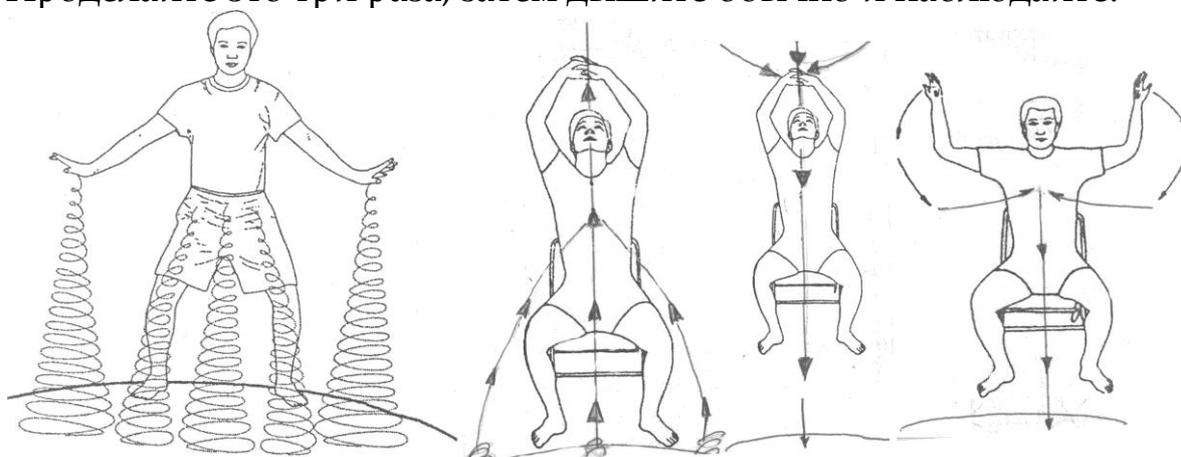


Рис. 14

Хезо тирё-хо. Техника исцеления пупка

Пупок – это энергетический центр нашей связи с жизнью. Энергетическая пуповина навсегда остается с нами, пока мы находимся в теле, и через неё мы можем подключиться к универсальной энергии жизни.

Техника эта насколько проста, настолько и эффективна. Её можно с одинаковым успехом применять как для себя, так и для пациента, в положении лёжа или сидя.

Войдите в единение с энергией, как вы это делаете обычно, медленно опустите руки (на колени в положении сидя или вдоль тела в положении лёжа).

Направьте средний палец левой руки в пупок, мягко прикасаясь подушечкой, не давя. Можно делать не снимая одежду.

Дышите светом, находясь глубоко внутри себя, в медитативном состоянии. Просто будьте наблюдателем.

Вскоре вы почувствуете под пальцем лёгкую пульсацию, а в теле можете ощутить движение энергии, распространение тепла.

Для удобства и лучшей релаксации можете подложить под левую руку подушку. Лечение завершается естественно, ваша левая ладонь просто «выключится». Сеанс может длиться и 15, и 30 минут, как того потребует организм. Если вы делаете его себе, то можете просто уснуть, а если пациенту, то уснуть может пациент.

Это очень полезная техника. Она хорошо помогает при простуде, заболеваниях брюшной полости и спины. Вы можете применить для усиления энергии символ фокусировки или символ *Рэйки*. Но главное условие – глубокое погружение в энергию. Техника исцеления пупка настолько проста, что поначалу может вызвать недоверие, так ли уж она эффективна. Однако при регулярной практике открывается вся её сила и универсальность.

Хансин тирё. Техника очищения крови

Производится эта техника как завершающий этап после лечебного сеанса, а может быть и совершенно самостоятельной, когда, например, надо помочь человеку избавиться от напряжения, усталости, стресса.

Человек может сидеть или стоять, легко опираясь ладонями о какую-нибудь преграду (стену или шкаф). Вы становитесь сзади него. Пациент может быть в легкой одежде (рубашке, майке), чтобы хорошо прощупывался позвоночник до крестца (джинсы, юбка, ремень будут мешать).

Воссоединяясь с энергией, сфокусируйтесь в тандэне. Произведите счищающие движения вдоль позвоночника от шеи влево и вправо, слегка нажимая большими пальцами на энергетические каналы, идущие по сторонам позвоночного столба. Таких движений нужно сделать 10-15.



Затем соедините вместе указательные и средние пальцы обеих рук. Расположите их по сторонам позвоночника от 7-го шейного позвонка. Сделайте вдох, задержите дыхание на две секунды и на выдохе проведите пальцами вдоль позвоночника с легким нажимом до крестца, зафиксируйте нажим. Затем снова вдох, задержка на пару секунд и на выдохе снова движение пальцами снизу вверх по сторонам позвоночника с легкой фиксацией на крестце, и так 10-15 раз.

После этого вы кладёте ладони на плечи пациента и круговыми движениями к центру проглаживаете спину сверху вниз до крестца, а затем круговыми движениями ладоней от центра кнаружи проглаживаете спину сверху вниз от крестца до плечей.

После этого вы делаете легкие поглаживающие движения обеими ладонями от плеча до кончиков пальцев одной руки, и так же от плеча до кончиков пальцев другой руки. Затем то же самое по бедрам и голени до кончиков пальцев ног.

Способ очищения крови всего тела применяется при завершении лечебного сеанса для пациента в позиции сидя или лёжа. Обычно пациенты отмечают очень приятные ощущения от этой очистительной техники.

Символы Рэйки Риохо

После знакомства с новыми энергетическими техниками и целительскими приёмами Второй ступени ученики получают ещё одну настройку или инициацию (Рэйдзу), после чего переходят к изучению символов. Эта часть обучения кажется наиболее привлекательной, поскольку открывает возможность войти в некую тайную область магических приёмов. Однако я сразу охлаждаю некоторые горячие головы, наслышавшиеся от кого-то о необычных свойствах символов Второй ступени.

С помощью символов мы приобретаем единственную магическую способность – стать самим собой. Символы помогают сделать поток универсальной жизненной энергии более эффективным. С помощью символов мы приобретаем возможность не только усилить воздействие энергии на тело, но также «прикоснуться» к тому, что нельзя потрогать руками, - к эмоциям, уму, различным ситуациям прошлого, настоящего и будущего.

Получив инициацию Второй ступени, мы получаем возможность преодолевать время и пространство. Наверное, именно это и кажется поначалу самым невероятным. Однако уже в процессе обучения становится совершенно очевидным, что вы это можете.

В 1998 году издательство «София» выпустило книгу «Основы Рэйки» Дайяны Стайн, которая потрясла многие неокрепшие умы рэйкистов. Дайяна Стайн, безусловно, талантливый сенситив. Но вся та обширная и довольно сумбурная информация, которой насыщена книга, не просто обескураживала, но и сбивала с толку. Чего стоит один рассказ о том, как Стайн проинициировала 150 человек на музыкальном фестивале. Но я хочу обратить внимание на другое – то, как свободно ав-



тор обращается с символами. Она не только обнародовала их написание, названия, способы применения, разные варианты начертания, но и как бы дала разрешение – пользуйтесь, играйте, и вы станете волшебниками. Я знаю людей, которые так и сделали. Одна женщина символами всю квартиру изрисовала, другая, имея Первую ступень, стала применять мастерский символ, и у нее якобы «всё получалось». А третья даже вызывала транспорт с помощью символов, когда спешила на работу.

В подобном отношении к символам Рэйки нет ни пользы, ни вреда. Без соответствующей инициации они просто **не работают**. Главная опасность в том, что легкомысленное, неосознанное применение символов просто отдаляет человека от истинного пути познания и обретения действительной, а не иллюзорной силы. Вот почему здесь, в этой книге, вы не увидите названий или начертаний символов, а только их латинские аббревиатуры. Понять их сможет только посвященный, т.е. получивший инициацию Второй или Третьей ступеней. Собственно, эта книга и является пособием для них.

Символы, используемые в Системе естественного исцеления Усуи Рэйки Риохо, никогда не являлись никому как пузырьки света, как об этом говорится в западных школах. Они были известны издавна как часть практикуемого в Японии буддизма Тэндай.

В даосской традиции существовала мандала из 960 линий, в центре которой находился знак гармонии. При взаимопроникновении Дао и Буддизма вся мандала была заменена на буддийский символ, который используется в системе Усуи как второй знак.

Учитель Усуи выбрал из множества подобных символов всего четыре для своей новой системы. Они не являются тайной, их изображения можно видеть во многих храмах горы Курама, где в своё время учился Микао Усуи. Но при всеобщей доступности этих символов, они, тем не менее, считаются священными. Их не пишут на стенах, не разбрасывают по комнате или, скомкав, не выбрасывают в мусор, - их можно только сжигать, возвращая во Вселенную.

*** Итак, начнём с первого символа – CR.** Когда он пишется по-японски как слово, то это выглядит как четыре разных японских иероглифа. Нижний выглядит точно так же, как верхняя часть в символе Рэйки, и означает «дух». А второй вариант написания слова CR в переводе означает «указом императора», что равносильно «Волею Божьей». Эту информацию я почерпнула на семинаре, который проводили в Москве Ф.А.Петтер и Ч.Кобаяси по приглашению Натальи Балановской в мае 2001 года. Вот что говорил Франк Арджав Петтер: «Вообще, как я понял, символы – это своего рода вспомогательные колёса на велосипеде, когда ты учишься ездить, - они хороши для начинающих. Но когда вы хорошо ездите, эти колёса не нужны. Я понял это на собственном опыте. Когда я работал на 2-й ступени, то использовал символы ежедневно: на теле, для ментального целительства, работал с собственным детством, в медитации. Я погружался в воспоминания, много плакал и смеялся. Потом начал дистанционное целительство. Так я очень много практиковал в течение пяти лет. Пока в один прекрасный день



понял, что могу не пользоваться символами. Когда я поделился своими наблюдениями с господином Хироси Дои, то он сказал, что в этом есть рациональное зерно. «Символы бывают не нужны, когда вы уже знаете, как фокусировать свой ум. Но в иных случаях я ими пользуюсь. Надо быть в потоке энергии – тогда решение будет интуитивно. Но когда вы преподаете, то проследите, чтобы ваши ученики писали символы правильно, и тогда пусть экспериментируют и практикуют – каждый может внести что-то своё. Самое страшное, что может произойти, так это то, что техника просто не будет работать».

Меня учили воспринимать CR как приказ, как фокус, и я либо рисую, либо визуализирую его на определенной части тела и произношу мантру как команду: «CR! Пусть солнце воссияет!» или «Пусть будет так!» Усуи говорил, что CR используется для борьбы с болью, и ни в каких других случаях. Но он также с помощью этого символа заряжал кристаллы, задавая им нужную программу, и раздавал их своим ученикам, чтобы они использовали их в целительстве, накладывая на определенные участки тела.

Вертикальная линия символа CR как бы отражает внутренний энергетический канал человека, а 7 пересечений – 7 чакр. Это похоже. Возможно, так и есть. Я встречался с китайским мастером Рэйки из Гонконга, который обучался эзотерическим буддистским техникам, и он сказал, что если изобразить внешне то, что производится внутри при исполнении упражнения для балансировки чакр, то получится CR. В их традиции есть упражнение, визуализирующее поступление энергии именно в таком виде».

В восточной традиции Рэйки есть также понятие Котадама. Оно означает имя, наполненное духовным содержанием. Что значит это для изучающего Вторую ступень Рэйки? А то, что, работая с символами, надо осознавать их значение, чувствовать их характер.

Начнем с первого. CR означает буквально «копия божественной души или энергии». Это символ фокусировки – «энергия здесь и сейчас». Его можно использовать для усиления концентрации энергии в любом месте тела, на определенном органе или в энергетических центрах. При этом, если вы работаете с пациентом, совсем не обязательно делать начертания рукой – достаточно визуализировать CR (перед собой, на макушке, в тандэне – как угодно), вдохнуть его в себя и направить в ладони. Или представить его прямо под ладонями на теле, где они лежат.

Работая со своим телом, вы быстро обнаружите усиление энергии при воздействии CR, особенно он эффективен на первой и второй чакрах.

Можем начать прямо сейчас. Встаньте или сядьте на стул с прямой спиной. Глубоко укоренитесь в земле и представьте на глубине около полуметра под ногами символ CR, трижды произнесите мантру. Почувствуйте восхождение энергии. Затем напишите или визуализируйте CR на каждой стопе, на каждой ладони и внизу живота. И наблюдайте ощущения.

По мере освоения символа CR в работе со своим телом и привыкания к новым ощущениям, вы можете следовать своему внутреннему голосу и ис-



пользовать CR интуитивно, по необходимости и на других энергетических центрах.

Особо хочу отметить защитное качество CR. Одна моя ученица часто ездит по коммерческим делам за границу, и у неё никогда не бывает проблем с таможенной.

«Как только появляются таможенники в вагоне, - рассказывала она, - я сразу создаю вокруг себя сферу света из CR (под ногами, над головой, перед, за собой, слева и справа) и направляю CR на таможенников или милиционеров. Так они не только не притираются ко мне, но бывают даже предупредительны и любезны. Я поняла, что когда ты в свете Рэйки, к тебе не притянется никакое зло».

Сама я тоже не раз убеждалась в силе сферы света из CR, встречая, например, поздно вечером у подъезда подвыпивших парней, или наблюдая, как угасает вспыхнувшая ссора трамвайных пассажиров или вдруг наступает тишина в раздраженной очереди за билетами на вокзале.

CR помогает сделать гармоничным деловой разговор с партнёром, снять напряжение. Когда вы утомлены и готовите, например, пироги, дайте своей выпечке CR, и будьте уверены, они будут отличные.

*** Второй символ - ShK** – означает в буквальном переводе «естественная склонность, индивидуальность, привычка». Это санскритское слово, и его первоначальный смысл – «семя». Вспомните поговорку: «Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Вот для исцеления привычки, ставшей «семенем» какой-то проблемы, и используется ShK.

К примеру, причиной поражения органов тела нередко являются такие качества характера (или индивидуальные привычки) как обидчивость, суетливость, раздражительность и т.д. Так что исцеление нужно начинать с них, тут и пригодится символ ShK.

При работе со своим телом ShK используется на солнечном сплетении (чакра Манипура) и сердце (чакра Анахата), для равновесия ума и души.

Главное качество символа ShK – гармонизация, глубинное воздействие на природу вашего характера. Поэтому, если вы вдруг почувствуете наступающий дискомфорт (испортилось ни с того ни с сего настроение, подкрадывается раздражение, усталость), уделите себе 10-15 минут: расслабьтесь, заземлитесь с помощью CR на стопах, в тандэне и на ладонях, а затем визуализируйте ShK и вдохните его в макушку или аджну – «третий глаз», произнесите намерение: «Я в гармонии с собой и окружающим миром». По окончании медитации у вас пропадет желание спорить или нравочать, уйдут негативные эмоции, и вы станете «мягким и пушистым».

Символ ShK используется в ментальном целительстве, т.е. для избавления от негативных мыслей, эмоций, привычек, для передачи пациенту ментального (мысленного) послания.

Для себя. Войдите в состояние слияния с энергией, положите обе руки на затылок и пошлите туда CR+ShK+CR, трижды произнесите намерение. Например, «Я освобождаюсь от привычки курения» или «...от страха одиночества», «...от неуверенности в себе» и т.п. Через некоторое время положите



одну руку на лоб, пошлите туда CR+ShK+CR и продолжайте давать Рэйки ещё минут 15. Повторяйте эту технику несколько дней, пока не достигнете результата. (Рис.5).



Рис. 15

Для пациента. Встаньте за спиной пациента, положите ладони на затылок и пошлите CR+ShK+CR, произнесите намерение, которое заранее обговорили с ним. Пациент при этом произносит намерение про себя. Например, «Я, Валентина, осознаю причину травмы моего глаза, прощаю своего мужа за то, что он вызвал мой гнев, прощаю себя за то, что поддаюсь гневу, и прошу прощения у своего тела за причиненный ему вред». Затем встаньте слева от пациента, оставив одну ладонь на затылке, а другую положите на лоб и дайте Рэйки ещё минут 10, дважды повторив намерение.

* **Символ HS** считается самым загадочным. Он применяется, в основном, при дистанционном целительстве, преодолевая время и пространство. Его значение выражено в словах: «Истинное сознание и есть корень всего». Здесь скрыта глубочайшая фундаментальная истина. По сути, что существует вне времени и пространства? Абсолютное бытие, Бог, Дао, Вселенский разум, Истинная реальность. То есть когда мы ощущаем себя частью истинного сознания, мы укоренены в нём, связаны с ним неразрывно. Это и есть корень всего. Таким образом, HS – это символ единения человека и Бога.

Символ HS – самый сложный в написании, поэтому его приходится запоминать по фрагментам, пока научишься визуализировать его целиком. Но, как ни странно, все ученики осваивают его довольно быстро.

После знакомства с третьим символом на семинаре дается третья настройка (инициация), а затем ученики приступают к практическому освоению техник с использованием символов.

Вот как применяется HS при дистанционном целительстве. Сначала договоритесь с человеком, которому вы будете давать дистанционный сеанс. К примеру, скажите, чтобы в 10 час. вечера он находился в постели или в кресле.



Я не раз слышала, что можно, мол, дать сеанс в любое удобное для вас время, сказав при этом: «Рэйки, приди к (имя) во столько-то час.». Например, у вас есть время для сеанса, скажем, в 12 час. дня, а вы посылаете намерение, чтобы ваш пациент получил энергию в 10 час. вечера. Лично у меня были случаи, опровергающие эту практику. Так, я однажды послала Рэйки дочери, которая находилась у друзей на даче. Было 11 час. вечера, и я надеялась, что она уже находится в постели. Оказалось, что именно в это время она спускалась по лестнице со второго этажа для позднего ужина и, почувствовав непонятный сильный толчок, так навернулась, что получила довольно ощутимые ушибы спины. Были и другие, правда, безобидные, случаи, но нежелательные для человека. Например, сын находился на работе и уснул за столом, а потом сделал мне выговор, почему я не предупредила его о сеансе. Здесь был иной случай. Я не давала ему сеанс! Я просто очень эмоционально думала о нём, желая ему здоровья и любви (он живет в другом городе). Видимо, энергия мысли была настолько сильной, что он получил настоящий сеанс.

С тех пор дала себе установку: никаких дистанционных сеансов без договорённости.

Итак, вы договорились со своим пациентом. А дальше всё, как обычно: вдох-выдох, заземление, тандэн, набор энергии. Затем поместите между ладонями на расстоянии 15-20 см образ человека, которого будете лечить: представьте его лежащим или сидящим, в зависимости от ситуации. Затем назовите имя и намерение, например: «Пётр. Исцеление на всех уровнях».

Мой опыт показывает, что нет никакой надобности конкретизировать заболевание. Организм сам направит энергию Рэйки туда, где требуется исцеление. При этом нет необходимости и представлять облик человека. Вы можете знать только его имя, которое назвала, например, жена, а человек находится в больнице. И этого будет достаточно, потому что, как известно, мир есть мысль, и ваша мысль – именно об этом, конкретном человеке, которому нужна помощь, поэтому и энергия через мысль может передаться только ему. Пусть даже Петров в больнице будет несколько, энергия придёт именно к вашему Петру.

Итак, вы назвали имя и намерение, после чего трижды визуализируйте между ладонями символ HS, трижды назвав его имя, и 10 секунд давайте энергию, выдыхая свет через руки. Затем снова произнесите намерение (вслух не обязательно) и визуализируйте трижды ShK, трижды произнесите мантру, и снова 10 секунд выдыхайте через ладони свет (находясь, естественно, в тандэне), а потом пошлите CR, трижды произнесите мантру. И всё. Теперь вы сидите и наблюдаете за процессом между ладонями с закрытыми глазами, выдыхая энергию из тандэна в ладони. Через некоторое время ваши руки могут начать двигаться, не препятствуйте этому. В конце сеанса вы почувствуете, как ладони делают движения, как бы обволакивающие невидимый шар. Скажите про себя: «Я окружаю тебя любовью и светом и отпускаю с миром во Вселенную». Быстро поднесите сложенные ладони (будто в них зачерпнута вода) к губам, сделайте глубокий вдох и с силой выдохните, сдувая с ладоней энергию вверх, как можно выше. Затем сложите руки в Гассё, поблагодарите Рэйки, пациента и себя. Сделайте Кэнёку и вымойте руки холодной водой.



Подобная техника дистанционной работы универсальна. Вы можете таким образом дать сеанс *Рэйки* себе (любимому), тем более что он занимает гораздо меньше времени и более эффективен. Такой сеанс можно дать определенной ситуации («У меня гармоничные отношения на службе») или желанию («Идеальный вариант обмена квартиры») и т.п.

Подобным методом вы можете исцелять любые ситуации прошлого, даже весь период своего внутриутробного развития от зачатия до рождения. Например, намерение может звучать так: «Пётр. Октябрь 1960 года, период зачатия». Конечно, акция эта, чтобы стать эффективной, перепрограммировать какие-то негативные моменты прошлого, должна быть не одноразовой. Работа эта требует упорства, последовательности и определенной осознанности.

* * *

Очень эффективна в дистанционном целительстве техника «Прожектор», которую мы знаем с Первой ступени.

Начинаем, как обычно: берём между ладонями образ пациента, произносим имя и намерение, затем даём энергию 1-2- минуты. Затем вы складываете вместе три пальца – большой, средний и безымянный, а указательный и мизинец направлены вперёд. Левая рука остаётся на месте, а тремя сложенными пальцами правой руки вы начинаете движение вдоль канала сознания пациента. Вернее, пальцы движутся сами, находя безошибочно проблемные зоны, проникая сквозь «тело», работая на разных энергетических уровнях. Это очень интересный процесс, в котором не вы двигаете рукой, а энергия ведёт её так, как требуется для исцеления. Важно здесь только одно: быть глубоко погруженным в интуитивный центр, в тандэн. Завершается сеанс, как обычно: правая ладонь принимает исходное положение, затем обволакивающие круговые движения и сдувание.

*Мой опыт неоднократно убеждал меня, что лечить человека можно даже через его близкого родственника или того, кто находится рядом с ним. Так, однажды моя знакомая попросила дать *Рэйки* её больной подруге и быстро убежала к ней на ночное дежурство, так что я даже не успела спросить имя, диагноз и место жительства больной, и телефон не знала. В условленное время я начала сеанс с намерением: «*Рэйки* исцеляет подругу Гузели». И сеанс был получен! На следующий день Гузель сказала, что она хорошо чувствовала энергию и что они обе (больная обычно не спала от боли) уснули до утра.*

*Подобным способом можно работать и с фотографией, давая *Рэйки*, например, фотографии жены, а лечение получает также и находящийся в больнице муж. Я даже намерение не произношу – просто даю *Рэйки*.*



* * *

Как символ дистанционного целительства HS можно использовать таким образом. Возьмите указательный палец левой руки и на его подушечке представьте лицо человека, визуализируйте в «переносице» один за другим трижды все три символа (3-й, 2-й, 1-й), произнесите имя человека (а если вы его не знаете, то в вашем уме уже есть желание помочь именно ему), затем положите палец в центр правой ладони и дайте *Рэйки*. Я однажды применила этот метод на семинаре поддержки Второй ступени и была поражена подробным рассказом пациентки о своих ощущениях.

Впервые я познакомилась с этим методом на московском семинаре японских мастеров. Там одна из присутствующих женщин сильно кашляла, а когда она кашлять перестала, Арджав Петтер и раскрыл свой секрет, показав эту технику.

* * *

Для дистанционного целительства некоторые используют игрушки (куклы, зверушки) или собственное бедро (колено-голова, бедро-туловище и ноги). Но я этим не пользуюсь. Если хотите, можете попробовать. Одна моя ученица успешно пользуется именно бедром, и её подруга, которой она таким образом даёт *Рэйки*, весьма довольна.

* * *

В дистанционном целительстве весьма интересны отзывы пациентов о своих ощущениях. Их не надо никак интерпретировать – это дело самого пациента. Важно только одно – его самочувствие, а оно, как правило, улучшается, и даже, более того, улучшается самочувствие их близких родственников. Так случилось, к примеру, с одной нашей студенткой А., которой я дала несколько дистанционных сеансов по поводу болей в сердце, в результате чего стало лучше и ей, и её больному мужу. Ощущения её во время сеансов были столь необычны, что она их записала и позволила мне включить в книгу. Что я и делаю.

Первый сеанс.

Руки плавно двигались вдоль тела несколько раз. Затем правая рука легла на правый пах и оставалась в таком положении до конца. Неожиданно ощутила тяжесть на солнечном сплетении, как будто туда положили толстую книгу. Левая рука легла на область сердца и начала двигаться вдоль него, затем остановка и ещё несколько раз верх и вниз. Ощущение тяжести в солнечном сплетении не проходило.

Вдруг левая рука встала на локоть, ладонь приняла форму ковша, ощущалось наполнение его какой -то субстанцией, затем ковшик выливал её сердце, снова наполнялся, и так раз 8 -10. Затем левая рука опустилась на живот и оставалась там до конца.



После этого я увидела большой глаз. Ресницы коричневые у века, а выше все светлее до желтого и кремового. Постепенно глаз растворился, и все пространство наполнилось сиреневым туманом.

Окончание сеанса я ощутила сразу, как будто книгу сняли с солнечного сплетения, остался только легкий след от чего-то, что здесь лежало и давило.

Я встала с дивана и ощутила, что от головы через все тело с меня сползает что-то тяжелое, как с крыши черепица. И мне стало легко.

Второй сеанс.

Он начался с необычного дыхания: вдох-выдох грудью, вдох-выдох животом. Длилось это довольно долго, вдохи были очень глубокими, живот поднимался высоко. Затем вдох животом усложнился: после подъема воздух сильно перемещался вниз живота, возвращался к диафрагме, затем следовал выдох. Ни в одной дыхательной системе такого метода я не встречала.

После этого руки легли на солнечное сплетение одна за другой, а через некоторое время начали произвольно делать разные мудры, знакомые и незнакомые. В это время возник образ бегущего молодого индейца с развивающимися волосами. Я ощутила, что бегу легко и радостно. А затем провалилась в глубокий сон.

Использование символов в повседневной жизни

• CR

используется для насыщения энергией напитков, еды, лекарств и даже механизмов;

для ослабления опьяняющего действия алкоголя;

для собственной защиты, помещая его перед собой, по сторонам, за собой, под и над собой;

для очищения комнаты или дома, помещая его в каждый угол, на окна и двери;

при контактном лечении себя или другого человека, направляя символ на больное место, можно добавить ShK;

CR+ShK можно послать в ванну с водой для лучшего расслабления.

• HS

поместите символ на область «третьего глаза» получателя, трижды произнесите мантру и трижды имя человека. Затем пошлите символ силы CR. Человека можно представить лежащим или сидящим между ладонями. Лечение длится до 15 минут.

HS – исцеление ситуации, нерешенных проблем, страхов, кармы.

HS+ShK+CR. Соединитесь с человеком, простите или попросите прощения.



HS – Для медитации. Произнесите мантру, вдохните в себя символ, после чего трижды: «Здесь и сейчас», потом вдохните CR. Так можно избавиться от навязчивых мыслей, неуверенности.

HS – Как анестезию, перед тем как сесть и уже садясь в кресло дантиста.

HS – Для безопасности движения на дороге: трижды HS + «безопасность» + трижды ShK в пространство под машиной + трижды CR.

- **HS+CR** посылайте в каждую чакру поочередно, наблюдая за своими ощущениями.

То же самое сделайте со своими внутренними органами или частями тела.

Для развития восприятия визуализируйте каждый символ и смотрите на него внутренним взором 30-60 секунд или сколько сможете.

Напишите CR+ShK на ткани или чём-то другом и положите под матрац.

По утрам вбирайте в макушку все три символа, чтобы обеспечить энергией весь день. Можете повторять эту процедуру в течение дня.

- Замечательный эффект даёт применение *Рэйки* в воде, поскольку вода обладает большой электропроводностью.

- Сядьте в ванну с водой. Легко сомкните ступни, соедините ладони слабым прикосновением пальцев. Мысленно войдите в состояние энергии и пошлите в воду символы CR+ShK+CR для наилучшего расслабления. Дышите мягко, спокойно, затем примите в себя один за другим три символа HS, ShK, CR и опустите их через позвоночник в тандэн. Находитесь внизу живота и просто наблюдайте. Через 20 минут закончите эту процедуру, сделав вдох и выдох.

- Лёжа в ванне с символами CR, ShK, CR, положите обе руки на грудь – тимус и сердечную чакру анахата. Дышите светом и посылайте выдох в ладони. Если у вас время не ограничено, вы можете уснуть. Но обычно даже 10-минутная такая процедура глубоко расслабляет. А потом взгляните на свою грудь – вы увидите, что от рук остались следы, как от горчичников. Вы здорово полечили себя.

* * *

Медитация – основа духовного роста.

- Изобразите CR на стопах, ладонях, в тандэне. Дыхание Ки, мягкий вдох и выдох через тандэн, просто наблюдение за дыханием и ощущениями в теле. Не менее 30 минут. Здесь нечего понимать или анализировать, но может просто произойти озарение.

- *Медитация на единство*. Представьте, что вы смотрите на Землю с высоты (соединяясь с небом CR+HS+CR). Вы видите людей, ландшафты, города – всё это гармоничное, целое. Возведённые самими людьми барьеры и конфликты не видны, в высшей реальности их не существует. Пребывайте в со-



стоянии полёта над Землёй сколько сможете. Вы обнаружите, что освободились от своих претензий и обрели покой.

- Составьте список своих излюбленных проблем, заморочек, вредных привычек (или невредных), пустых страхов. Потом проведите 5 минут в полном молчании, держа список между ладонями и давая ему *Рэйки*.

- **Работа с желаниями (то же – со страхами).** Когда какое-то сильное желание осаждает ваше сознание, спросите, какой у вас может быть мотив. Через HS соединитесь с сердечной чакрой +ShK+CR, обратитесь к своему духовному сердцу и спросите о причине своего желания. При этом требуется абсолютная честность с самим собой. Если мотивом является страх, не следуйте за желанием и поблагодарите своё сердце. Нервное желание, проанализированное таким образом, не возвращается. В этой работе можно ещё заземлиться символом фокусировки силы CR.

- Для избавления от вредных привычек и неприятных особенностей поведения: CR – на затылке, положив на него одну руку, ShK – на шейном отделе позвоночника + CR. Оставьте одну руку на основании черепа, другую положите на лоб. Представьте, что свет затопляет вас с головы до пальцев ног. Трижды мысленно произнесите аффирмацию, например, «Я избавляюсь от привычки...». Практикуйте эту технику 6 дней подряд, а потом дважды в неделю.

- **Работа с «внутренним ребёнком».**

Соединитесь с ним в своем сердце через HS+ShK+CR мысленно или по фотографии и постарайтесь почувствовать себя в ситуации детства в полном спектре чувств и эмоций. Это может вытащить на свет некоторые сегодняшние привычки и проблемы. Может подобно пробке вылиться поток воспоминаний, слёз, и это будет исцелением на очень глубоком плане.

- Ведите дневник, куда записывайте проводимые техники исцеления. Например, провели лечение 6 дней подряд, потом дважды в неделю – отметьте. Так же другие техники фиксируйте, пока не будет виден результат.

- Если у вас есть сильное желание встретить человека, с кем вы можете расти, от всего сердца довериться, представьте этого человека как можно ярче, включая то, какие черты характера он/она имеет, как выглядит. Соединитесь с ним HS+ShK+CR – и этот долгожданный человек сможет войти в вашу жизнь.

- **Медитация «Моя мечта»**

Если вы не можете точно сформулировать свою главную мечту, главное желание, чтобы регулярно работать с ним, обратитесь к своему сердцу.

Вдох-выдох, заземление, тандэн, дыхание Ки, ставим CR по точкам света: земля, небо, впереди, позади, по сторонам, складываем руки в Гассё, дышим светом через ладони в сердце. Визуализируем перед собой HS, ShK, CR, произносим трижды: «Энергия помогает мне осознать мою мечту, моё главное желание». Дышим через руки, глубокое расслабление. Руки могут начать двигаться, не препятствуйте им, может начать двигаться тело, шея. Будьте расслаблены, глубоко внутри. Когда придёт осознание желания, тут же за-



пишите его, а потом четко сформулируйте в предложение. Потом с этим предложением-намерением можно будет работать целенаправленно. Например, «Я добиваюсь успеха на пути своего предназначения» или «Я встречаю человека, с которым могу духовно расти».

- **Упражнение по расширению сознания**

Вдох-выдох, заземление, тандэн. Пишем CR на стопах, ладонях, в тандэне. Набор энергии. На высоте рук визуализируем CR, разводим руки в стороны, на ширине рук визуализируем слева и справа CR, опускаем руки вниз, под ногами на 0,5 м визуализируем CR. Соединяем мысленно точки CR в сферу света. Пишем горизонтальные восьмёрки вдоль канала сознания снизу доверху, от чакры заземления до коронной чакры: под ногами, в промежности, манипуре, анахате, аджне, над макушкой. Концентрируемся в тандэне. Произносим: «Я не есть моё тело, я не есть мои мысли, я не есть мои чувства и эмоции. Я есть чистое сознание, я есть свет. Я един с энергией жизни. Я неотделим от Вселенной. Я есть свет. Я ЕСМЬ». Наблюдаем за ощущениями.

При необходимости это упражнение можно сделать лёжа.

Техника исцеления дыханием и взглядом

Каждой матери известно, что можно передавать энергию через дыхание (ушибся ребенок – и она с любовью дует на больное место). В ней природой заложена эта мудрость.

Как это делается в *Рэйки*? **Вдохните в тандэн, задержитесь там на 3-4 секунды, визуализируйте CR на нёбе, затем сильно и глубоко выдохните из живота на больной орган с расстояния 0,5 м 1-2 раза, на рану – 3-4 раза. При дистанционном сеансе сделайте то же самое с фотографией 1 раз.**

При общении мы бессознательно выбрасываем энергию друг на друга, порой оборачиваемся на пристальный взгляд. Мы часто принимаем на себя чужой мусор и выбрасываем свой. Но мы можем не сбрасывать негатив, если будем смотреть с любовью и не судить. Что бы мы ни делали, мы стреляем в людей энергетическими стрелами, при этом теряем много энергии через глаза. Перед тем как заняться целительством глазами, надо проделать такое упражнение: смотрите на людей или вещи не фокусируясь, как бы рассеянно, не оценивая, а принимая всё как есть. Если ты судишь заболевание с нравственных позиций, ты отсекаешь себя от процесса.

Д-р Усуи говорил: вы должны смотреть интенсивно (уставиться не уставляясь) на ту часть тела, которую нужно исцелить. Расслабить глаза и смотреть мягко, как будто сквозь. Позвольте образу придти к вам, почувствуйте, как тонкое, едва заметное дыхание появляется в глазах. Старайтесь не моргать, глядя на человека 2-3 минуты очень интенсивно. Можно увидеть прошлое человека – череду картинок. Можно проделать это с собой, лицо может меняться, полностью исчезать. В Индии есть техника смотрения на свечу, на портрет Мастера. Это поможет сделать глаза сильными. Начните смотреть на домашний цветок рассеянным взглядом, потом переходите к более сложному.



Мне однажды пришлось применить технику исцеления взглядом в поезде, где моей соседкой по купе оказалась тучная, очень говорливая и болезненная женщина. Устав от разговоров, она почувствовала повышенное давление и боль в сердце, полезла, было, в сумочку за лекарствами, но я предложила ей немного подождать, просто расслабиться и закрыть глаза на несколько минут. На виду у всего купе я не решилась давать ей сеанс Рэйки, зато здесь подошла техника взгляда. Естественно, я использовала и символы, и намерение, но ничего не делала руками, просто смотрела рассеянно, мягко, объёмно. Очень скоро женщина положила голову на плечо соседки, задремала, а через полчаса чувствовала себя вполне здоровой, лекарства не понадобились.

Исцеление причин

Символы Второй ступени Рэйки позволяют нам глубоко проникать в свою психоэмоциональную сферу и «вымывать» со дна сознания едва уловимые причины наших недугов. Местом локализации этих глубинных причин и эмоций является (так показывает мой опыт) основание черепа и шея. Здесь проходит причинное или кармическое тело, здесь на уровне первого шейного позвонка находится чakra причинного тела.

Положите обе руки на основание черепа-шею, визуализируйте CR+ShK+CR и скажите: «Энергия помогает мне осознать и исцелить причину моего недуга» (боли в ..., тревоги, неуверенности и т.п.). Как только придёт осознание (а оно обязательно придёт), то сразу произойдёт исцеление. Только не жалейте для себя времени (это может занять не один день) и будьте медитативны и наблюдательны.

Однажды где-то на второй неделе работы с кармой рода (ритуал молитв со свечами) я вдруг почувствовала сильную боль в пояснице. Эта боль была такой цепкой, что я не могла найти удобного положения ни сидя, ни лёжа. Не помогли ни растирания, ни сеанс мануального терапевта. Я давала себе Рэйки всеми способами, как вдруг поняла, что боль связана с кармой рода. Легла на спину и положила руки на основание черепа, послав туда три символа, и взмолилась: «Господи, помоги осознать и исцелить мою боль в пояснице!» Я довольно долго лежала, глубоко погрузившись в себя, дышала через тандэн, посылая энергию в ладони и место боли. Интуитивно одна рука сама собой легла на сердце, и внезапно пришло осознание. Передо мной один за другим всплывали образы, ситуации, взаимоотношения, я плакала, просила прощения, слёзы текли по щекам, высыхали, снова текли, пока я не освободилась от всего всплывшего груза памяти, с облегчением вздохнула, поблагодарила Рэйки и всех учителей, потом глубоко уснула. Боль исчезла, как будто её не было никогда, и больше не возвращалась.



Аффирмации. Осознанное намерение

*Намерение в Рэйки должно быть
предельно серьезным.
Надо сильно хотеть, чтобы мочь.*

Мне хотелось бы особо подчеркнуть важность выбора аффирмации (положительного утверждения) при работе с символами Второй ступени. Зачастую расплывчатость, неточность поставленного намерения говорит о том, что человек неявно представляет своё желание или вообще не знает, чего хочет. Итак, сначала надо определиться с желанием. Затем понять, что за этим желанием стоит. Иногда ведь мотивом желания может быть страх, тщеславие, зависть или злость. Тогда ваша мысль притянет подобное ей или просто будет препятствовать исполнению желания. Лучше всегда иметь честные, четко осознаваемые намерения.

Например, мать не может примириться с выбором сына, ей ну никак не нравится её невестка. При этом она хочет, чтобы сын был счастлив. Но только не с этой женщиной. И хочет при этом дать Рэйки с аффирмацией на его семейное благополучие. Что тут посоветовать? Только то, что аффирмация должна быть нейтральной, к примеру: «У моего сына гармоничная семья». А там уж как Бог даст.

Или такой пример. Женщина хочет, чтобы у её дочери была хорошая работа, предлагает такое намерение: «Моя дочь получает достойную работу». Что делает Вселенная в ответ? Скорее всего, ничего не делает. Потому что ей неизвестно, какие параметры стоят за словом «достойная». Близко от дома? Высокая (какая) зарплата, свободный график? Да мало ли чего ещё. Так что сначала определитесь со своими запросами, по возможности точнее.

Как мы уже сказали, Вторая ступень предоставляет нам широкий выбор средств исцеления нашей психоэмоциональной сферы. И тут аффирмация может, как говорится, «попасть не в бровь, а в глаз», от точности попадания зависит скорость исцеления. Например, вас беспокоят почки. Если вы будете говорить «мои почки здоровы», то получите один результат, а если скажете: «Я отпускаю все обиды и позволяю миру воцариться в моей душе», то результат будет другой. Только в этом случае эти свои обиды хорошо бы представлять детально и персонально и действительно хотеть воцарения мира в душе. Поверьте, болезнь уйдёт (конечно, если нет органических изменений).

Как исполнить свои желания

Сейчас в магазинах полным-полно литературы, призывающей нас изменить свою жизнь и добиться успеха и процветания. В счастливый мир богатства и счастья приглашает, например, Наталия Правдина. Ее книги очень талантливо написаны и наверняка помогли многим. Но я хотела бы обратить ваше внимание на один существенный и, пожалуй, самый важный момент.



Автор тоже останавливается на нем. Прислушайтесь, к чему она призывает вас.

«Мы отправляемся в путешествие, в сказочную и изобильную страну знаний и исполнения желаний. Вы готовы? Еще раз подумайте, готовы ли вы, ибо путешествие это далекое, и оно потребует от вас настойчивости, смелости, веры и оптимизма. Вы спрашиваете о цене путешествия. Верно. За все надо платить. Пропуск на нашу яхту - *обещание оставить все страхи, сомнения, беспокойства, тревоги, печали, зависть, грусть, ревность, отчаяние за бортом.* Это больше не для вас.

Если вы твердо решили оставить за бортом все негативные мысли и чувства - добро пожаловать!».

Вот она, отправная точка: 1) отказ от негативных качеств, 2) опора на смелость, настойчивость, веру и оптимизм.

А теперь представьте себе ситуацию. Вы хотите, чтобы начальник не загружал вас постоянно сверхурочной работой, за которую даже не платит надбавки. При этом в соседнем отделе все уходит вовремя, а вы засиживаетесь допоздна, потому что вас «ценит начальство». А дома муж, дети, собой заняться некогда. Вы уже на пределе срыва.

Имея Вторую ступень Рэйки, вы пробуете ее использовать для изменения ситуации. Только вот сформулировать намерения не удастся. Чего вы хотите? Повышения зарплаты? Нормированного рабочего дня? Уважения своей личности? Нового места работы? Или всего сразу? Ну а где же точка отсчета? Может, в самой себе? Вот и получается, что пока вы не откажетесь от негативных чувств и мыслей внутри себя, снаружи ничего не будет меняться. Чтобы тебя уважали и ценили другие, надо сначала научиться любить и уважать себя. А это может занять немало времени. Поэтому путешествие в страну успеха придется пока отложить. И начать самонаблюдение и самовоспитание. Помощь в этой работе придет тоже изнутри, от самого себя. Начните с аффирмации: *«Я люблю и одобряю себя. Меня ценят и уважают другие люди».*

Но это постоянно повторяемое утверждение не должно быть, механическим. Хорошо бы осознавать, за что ты себя любишь и одобряешь. Поэтому придется немного поработать.

Возьмите тетрадку и запишите в неё всё-всё, чем можете гордиться. Поверьте, список получится большой, и вы словно заново взглянете на себя и испытаете волнующее чувство: я действительно достойна любви и уважения.

Положите на эту тетрадку руки, дайте ей Рэйки и постарайтесь проникнуться теми позитивными мыслями и чувствами, что заключены в этом списке. Потом некоторое время проживайте, осознавайте их.

Через несколько дней снова просмотрите свой «список гордости», скорректируйте его, внесите дополнения, запишите туда имена людей, которые способствовали вашему духовному росту.

Выберите из этого списка наиболее яркие события и ситуации своей жизни, в которых вы проявили себя наилучшим образом, испытали подъем



чувств, силу, уверенность, оптимизм. Выразите это в нескольких емких фразах. Например, так:

- я успешно учусь в университете и воспитываю сына;
- я добиваюсь получения квартиры;
- я покупаю дом в деревне, веду реконструкцию, устраиваю детские праздники, лечу людей;
- я счастлива рождением дочери;
- я беру интервью у знаменитого академика.

Ну, и так далее. Подобный «список гордости» продемонстрирует вам собственную силу, на которую вы теперь можете опереться.

Далее. Сделайте картонную «раскладушку» формата тетради, разверните ее и на левой стороне начертите циркулем круг. Впишите в этот круг перечень своих ярких и достойных деяний. Это будет ваше окно силы. Справа тоже начертите круг. В него вы вписываете свое желание. Это желание может быть выражено словами, рисунком или фотографией. К примеру, так:

- я принимаю позитивные перемены в моем финансовом положении;
- я открываюсь навстречу изобилию в моей жизни;
- я доверяю своей жизни. Она приносит все, что мне нужно, каждый день. И ЭТО ТАК И ЕСТЬ.

А теперь сделайте глубокий вдох и полный выдох, расслабьтесь, соединитесь с Рэйки и положите ладони на левый и правый круги. Примите через макушку в тандэн символы HS, SHK, CR и начинайте медитацию. Вдыхайте из левой ладони (окно силы) и выдыхайте в правую ладонь (окно желаний). Прodelайте эту медитацию несколько дней. Потом забудьте о ней. Все исполнится в свое время.

Примечание. В качестве «окна силы» можно использовать коллаж из фотографий, которые будут напоминать вам о самых ярких событиях вашей жизни, о людях, сыгравших в ней значительную роль. Всякий раз, глядя на этот коллаж, вы будете испытывать волнующие чувства радости, оптимизма, любви к близким, веры в свою звезду.

Коробка с энергией Рэйки

Приготовьте для работы коробку или шкатулку из натурального материала – деревянную, плетеную, из камня или металла. Размер её должен быть не менее четвертушки листа писчей бумаги. На таком листочке мы будем писать наши намерения и изображать символы, поэтому приготовьте ручку и фломастер. Как известно, мы живем не изолированно, а в окружении множества людей, чьи интересы переплетены с нашими. Помогая другому человеку, мы, в первую очередь, помогаем себе. На этом принципе и будет работать коробочка с энергией Рэйки: чем больше в ней листочков с интересами разных людей, тем больше энергии для исцеления всех.

Рассмотрим это на примере. Беру листок бумаги (из нарезанных заранее «четвертушек») и пишу на одной стороне такой текст: «Альбина. Гармо-



ничая ситуация на работе, способствующая посещению семинара Рэйки (такого-то числа, там-то)». Альбина – моя ученица. Получив недавно инициацию Сёдэн, она обнаружила в себе необычайные способности, а узнав о предстоящем семинаре – тренинге, собиралась непременно прийти. Когда же попросила свою напарницу на полдня подменить её на работе, та отказалась, не помогли никакие уговоры, и другая её коллега не согласилась помочь. Альбина была в отчаянии, когда позвонила мне. Я в этот момент как раз собирала в свою коробочку разные желания, касающиеся себя самой, своих близких, знакомых, даже благоустройства всего нашего двора. Когда через два дня я увидела на семинаре сияющую Альбину, то немало удивилась (её ситуация, казалось, была безвыходной). Она рассказала, что два дня испытывала в теле волны жара и душевный подъем. А потом к ней домой (!) пришла её напарница и вполне доброжелательно предложила свою помощь.

Этот случай стал буквально классическим в понимании силы Рэйки: когда твоё намерение способствует духовному развитию, то оно вовлекает и трансформирует других людей ради всеобщего блага.

Ну, а теперь техническая сторона дела. Вы написали намерение на одной стороне листа, а затем на обороте изобразите три символа –HS, Shk и CR. Поместите листок между ладонями и в позиции Гассё настройтесь на любовь и гармонию. Почувствуйте себя укорененным земле и соединенным с небом. Вдыхайте свет через макушку и выдыхайте в ладони. Вдохните и выдохните поочередно трижды HS и Shk, повторив трижды намерение, а затем CR. Несколько минут дайте Рэйки, затем положите листок в коробку. Так работайте с каждым намерением. В завершение положите руки на открытую коробку и дайте Рэйки ещё несколько минут. Вы можете почувствовать, как увеличилась сила протекающего через вас потока. Вслушайтесь в свои ощущения. Сила Рэйки направлена не только на листочки с намерениями, но и непосредственно на ваше тело. Помогая многим, вы помогаете в первую очередь себе. Поэтому класть руки на коробочку с желаниями можно когда угодно и сколько угодно.

Результаты ожидаемые и неожиданные

Думаю, полезно понять и принять одну важную истину: не все болезни и не все проблемы можно исцелить. Иногда они даны человеку в качестве защиты от чего-то другого или в качестве обучающего материала. К примеру, все знают, что чудотворные иконы исцеляют. Люди идут и идут к ним на поклон с надеждой и верой, но вылечиваются все-таки немногие. Почему? Это одному Богу ведомо.

Так что, если ты терпеливо и упорно занимаешься Рэйки, а ожидаемых результатов нет, это вовсе не значит, что Рэйки бессильна. Может, надо сменить точку зрения, образ мыслей и образ жизни? Может, страдая от бесплодия, переключиться на радость движений тела в аэробике или шейпинге? Мучаясь каждый месяц от дисфункции, довериться все-таки хорошему хирургу? А может, стоит попробовать выйти в другой мир, где есть энергия



творчества, дружеского общения? Не бойтесь перемен, они несут обновление, свежие токи жизни.

Среди неожиданных результатов можно отметить следующие.

1. Вы начинаете замечать, что близкие люди вас не понимают и не одобряют то, чем вы занимаетесь. Примите это и будьте терпеливы, не навязывайте никому свою точку зрения.

2. Ваш круг общения меняется. Как-то незаметно из него уходят одни люди и приходят другие, незнакомые, и вам с ними почему-то легче общаться, чем с прежними друзьями.

3. Меняетесь вы сами и ваши привычки. Если прежде вы могли допоздна обсуждать со своими знакомыми разные проблемы («Ну как она? а он что сказал? надо же? и что теперь? ...») и брать на себя ненужные обязательства, то как-то незаметно звонков становится меньше и чужих нагрузок тоже.

4. Занимаясь *Рэйки*, вы иногда ощущаете мышечную боль во всём теле, такое бывает особенно ярко после инициации или на групповых занятиях: как будто тебя поколотили. Не бойтесь, это энергия пробивает блоки. Как правило, такая боль быстро проходит.

5. После занятий в группах, особенно при работе с символами, вы начинаете замечать неприятные ощущения в голове. Спектр их довольно широк: давление в макушке, боль в разных точках головного мозга, шум, набухание и распираание, пощелкивание, потрескивание, проталкивание, натяжение мышц шеи, лица и т.п. ощущения. К ним может присоединиться потрескивание в шейных позвонках с вращением головы, как в *Ундо-Рэйки*.

Давайте разберёмся в этом явлении, поскольку его не избежать. Прежде всего, такое состояние – нормально. Фактически, это желаемый эффект.

Дело в том, что находящиеся в головном мозге гипофиз, эпифиз (шишковидная железа) и гипоталамус, помимо выполнения известных физиологических функций, служат особыми трансформаторами, преобразователями энергии высокой частоты на более низкую. Затем эта энергия распространяется на другие части мозга, которые тоже начинают работать в другом режиме. Так пробуждаются психические способности, дар ясночувствования, яснознания. Пробуждению центров головного мозга помогают распевы звуков «Ом», «Аум», «Мэй», «Тоу».

Во время инициации, в практиках дыхания светом многие начинают видеть очень яркие цвета, расходящиеся кругами. Это всё «игры» гипоталамуса, важнейшего отдела мозга, связанного со всем организмом. Раскладывая попадаемый в мозг свет на различные цвета, он посылает их в определенные органы, которые нуждаются в собственном цвете и собственной частоте вибраций.

Всем известно, что головной мозг – это центр управления организмом, отсюда идут сигналы ко всем органам и системам. И чем более согласованно работают все участки головного мозга, тем более совершенной становится работа «человеческой машины».



У физиков есть понятие *когерентность*. Именно *когерентностью*, т.е. согласованностью, сфокусированностью лучей света в одной точке объясняются поразительные свойства лазера. Некоторая схожесть с таким физическим явлением, мне кажется, есть и в техниках *Рэйки Риохо*: «прожектор», Гассё, вообще в медитациях *Рэйки*. При осознанной работе техники *Рэйки Риохо* приводят к изменениям не только головного мозга, но и всего организма.

6. Нежелательные результаты могут появиться тогда, когда вы решитесь дать сеанс *Рэйки* другому человеку, будучи в состоянии дискомфорта, раздражения или болезни, если перед сеансом вы не смогли привести себя в состояние уравновешенности и покоя. Лучше отложите сеанс и восстановите себя, тогда польза от целительства будет взаимной.

ПУТЬ К СЕБЕ

Полусерьёзное отношение не может дать серьёзных результатов.

Мы познаем в процессе работы.

(Надпись на воротах дзэнского монастыря)

На Втором уровне *Рэйки Риохо* – Окудэн – мы получаем волшебный ящик со множеством новых инструментов – приёмов, упражнений и техник, и открываем его с помощью ключей-символов. Новые приёмы работы позволяют нам проникать в потаённые уголки и слои своего существа, в результате чего вымываются на поверхность сознания глубоко спрятанные эмоции и проблемы взаимоотношений. Нередко такие обострения сопровождаются общим болезненным состоянием. Если мы осознанно проходим этот опыт, он становится нашим богатством, если нет – «обучение» повторится ещё и ещё.

Вообще, описать этот период чрезвычайно сложно: во-первых, потому что у каждого человека свой уровень знаний, способностей, жизненного опыта, терпения, условий для занятий с собой; во-вторых, и это, наверное, самое главное, – у каждого своя цель. Если ты ставишь своей целью самопознание и самосовершенствование, при этом очень искренно и очень серьёзно, то твой путь и твои результаты будут столь же серьёзны, как и цель. Если твоя цель нечеткая и размытая: хочется здоровья, гармонии в семье, успеха в бизнесе, и чтоб сын за границей учился, и денег было много – то скорее всего амплитуда твоих усилий будет колебаться от успеха к неудаче, от здоровья к болезни, и ты не скоро поймёшь, почему это происходит. А если ты решил добиться карьерного, личностного роста с помощью *Рэйки*, не нарушая законов и принципов нравственности, то, возможно, у тебя всё получится. Хотя говорить о чём-то вообще, неконкретно, вряд ли стоит.

С определенностью можно сказать лишь одно: путь к себе труден и долг. Это не месяцы, даже не год-два, а годы упорной работы. В этом процессе будут радость и вдохновение, болезнь и отчаяние, тупик и безвыходность, презрение к себе и пронзительная любовь, покаяние и смирение, заблужде-



ния и новые тупики, выход из тьмы и принятие всего с любовью, терпение и спокойствие, тихая радость и сознание неизбежности несения «своего креста», прорыв к какому-то новому пониманию и ... безденежье, принятие с покорностью новых условий игры и т.д. и т.п. Пока, наконец, ты не откажешься от любых притязаний к жизни, полностью доверившись своему внутреннему учителю, который ведёт тебя по Пути. И если до сих пор ты понимал слово «счастье» совсем иначе, то сейчас ты всем нутром ощущаешь, что это значит: *быть с частью тебя самого, быть с Целым – это и есть счастье*. Из этого состояния меняется весь ракурс твоего видения жизни. Вот тогда ты и начинаешь ей доверять и перестаёшь втискивать в прокрустово ложе своих интеллектуальных, рационалистических, романтических или каких-то ещё построений. А что будет и чем сердце успокоится? Жизнь сама знает. Скорее всего, будет то, что есть здесь и сейчас. Мы определяем своё будущее в каждый данный момент.

Итак, завершая эту небольшую преамбулу, повторяю: *Рэйки* – не магические действия для решения сиюминутных проблем. Они сами разрешатся, если мы, с помощью приёмов *Рэйки*, будем очищать свои мысли и эмоции от мусора и лжи, которыми обросла наша личность.

Целительные приёмы *Рэйки* – это только часть Системы Усуи. В полной мере эффективно работает лишь вся Система. Это та платформа, на которой мы можем быть устойчивы, исцеляя и тело, и душу. А любая платформа должна стоять не меньше чем на трёх опорах. Если нет хотя бы одной, мы упадём. В Системе Усуи *Рэйки Риохо* таких опор три: это инициация, принципы *Рэйки* и практика. В приводимом ранее интервью Усуи был такой ответ Мастера на вопрос «Что такое *Рэйки Риохо*?» - Мы с благодарностью живем согласно принципам *Рэйки*... необходимо следовать этим принципам... возвышать наш дух и тело с помощью практики».

Соблюдать это короткое напутствие Учителя не так-то просто.

Жить с благодарностью согласно принципам *Рэйки* – это уже само по себе неподъёмное дело. Но у нас есть целительные и энергетические техники – вот в чём подмога! Без них проблемы не одолеть. Ведь мы привыкли их решать умом, размышлениями, а трансформация негатива в позитив происходит, как известно, в состоянии не-ума, в медитации, или четвёртом измерении. Поняв эту механику, мы начинаем доверять энергии и себе.



ЧАСТЬ III

СИНПИДЭН. ТАИНСТВО

Третья ступень Усуи Рэйки Риохо знакомит нас с таинством мастерского символа ДКМ. Инициированный в Синпидэн ученик отныне получает возможность, пользуясь ДКМ, давать настройки (Рэйдзу) своим пациентам с целью активизировать их энергетические каналы. Это мощный целительский приём, который в отдельных случаях может даже служить самостоятельным лечебным сеансом. Но Рэйдзу может быть и частью сеанса Рэйки в трудных случаях. Однако главным образом символ Третьей ступени используется для более глубокого постижения себя. Этот символ позволяет проникнуть в нашу истинную природу, установить связь с тем, что называется «божественной искрой», «Высшим Я», «Сущностью», «Истоком», «Богом внутри». Как ни назови «Это», его можно почувствовать (где-то над макушкой) как нечто живое, отзывчивое и могучее. В даосской космологии это место называется «Личная космическая звезда», «Трансперсональная точка», «Чакра души» или «Корона», расположенная на 7-15 см выше темени.

Когда я впервые обнаружила это властно руководящее *Нечто* в себе, я была настолько обескуражена, что попросила своего ученика, врача и ясно-видящего, попробовать объяснить, насколько возможно, что же это такое. Вглядываясь в меня, он спокойно ответил: «Да это вы сами, ваш высший учитель». Не буду говорить о том, как складывается наш внутренний диалог между Я большим и Я - личностью (для каждого это сокровенный процесс), скажу только одно: постижение себя через учителя в себе самом приобретает некую опору, когда ты знаешь, что отныне уже не одинок. Бог в тебе как бы говорит: «Дитя моё, зачем же беспокоиться, когда я рядом?» И буквально ведёт тебя по жизни за руку, не позволяя отклоняться от избранного пути. А когда, в силу слабости человеческой, ты попадаешь в тёмный период замутнения сознания, то якорем спасения становится медитация. Там вы опять вместе, и власть переходит к Нему – так рождаются интуитивные решения, как правило, верные, потому что на душе становится спокойно, и все твои отношения с миром постепенно выравниваются.

Мне очень нравится использовать знания Таинства поздно вечером, в полной тишине, когда можно глубоко уйти в себя и получить ответ на своё намерение, например, обрести ясность понимания определенной ситуации.

А вообще ДКМ можно использовать в любое время дня, ведь это символ, приглашающий Бога, символ просветления. Он помогает соединиться с высшим сознанием.

Проделайте такое упражнение.

Стоя, ноги на ширине плеч, укоренитесь, изобразите CR под ногами и на стопах, сфокусируйте внимание в тандэне (+ CR). Поднимите руки к небу и визуализируйте ДКМ, произнеся три раза Котадаму. Почувствуйте, как на-



полняетесь светом Вселенной, растворитесь в нём. Затем положите одну руку на макушку, другую на грудь, почувствуйте разливающуюся гармонию. Переведите обе руки на тандэн. Затем сделайте восходящее движение руками вверх по срединной линии, по сторонам ауры и снова по срединной линии резко снизу вверх – отдайте энергию небу. Гассё, благодарность.

Во время этой медитации вы можете произнести заранее обдуманное намерение. Например, «Под руководством Высшего разума во мне я осознаю своё предназначение» или что-то другое, что важно для вас на данном этапе.

Энергетические техники Синпидэн (Школа Натальи Балановской)

Медитация Рэйки

Выполняется данная техника в положении лёжа, стоя или сидя. В данном случае описано упражнение в позиции Кизаи (сидя).

Закройте глаза. Нарисуйте или визуализируйте над собой 4 символ, направьте на себя его энергию, повторив мантру три раза.

Переведите внимание на тандэн. Дышите медленно и естественно. Почувствуйте свои ноги укоренёнными глубоко в земле.

Сложите руки в Гассё.

Поднимите руки высоко над головой ладонями вверх. Почувствуйте, как энергия Вселенной наполняет вас своими вибрациями.

Медленно опустите руки и соедините ладони напротив лица, средние пальцы на уровне третьего глаза, ладони на 3-5 см от кончика носа.

Отпустите всякое напряжение. Представьте, что вы дышите через кончики пальцев.

По мере того, как медитация становится глубже, руки могут немного опуститься, и на это не стоит обращать внимания.

Поднимите левую руку чуть выше, используя её как антенну. Правую руку положите открытой ладонью вверх на правое колено. Вдыхайте энергию Вселенной левой рукой и выдыхайте правой. Наслаждайтесь течением энергии через ваше тело. Если вы обнаружили в теле какой-либо дисбаланс, положите на это место вашу правую руку.

Опустите обе руки ладонями вверх на колени. Ощутите вселенскую любовь и слейтесь с нею, наслаждаясь этим обменом с высшими измерениями.

Положите одну руку на сердечный центр и скажите себе положительную аффирмацию.

По окончании медитации откройте глаза, активно встряхните кисти рук.

Гассё, благодарность.



Упражнение с визуализацией солнца

Это упражнение учит использовать визуализацию вместо символов.

Выполняется данная техника в положении стоя или сидя. В данном случае описано упражнение в положении Кизаи (сидя).

Закройте глаза. Переведите внимание на тандэн. Дышите медленно и естественно. Почувствуйте свои ноги укоренёнными глубоко в земле.

Сложите руки в Гассё.

Поднимите руки высоко над головой ладонями вверх. Почувствуйте, как энергия Вселенной наполняет вас своими вибрациями.

Расположите ладони напротив друг друга. В течение 10 секунд визуализируйте между ними красное или золотое солнце. Если у вас высокое давление, используйте голубой цвет и ощущение прохладной воды.

Мысленно опустите ваше солнце себе в голову. Держите голову руками в течение 10 секунд.

Передвиньте руки по сторонам шеи и продолжайте воздействие в течение 10 секунд.

Переместите солнце в область сердечного центра и держите руки на некотором расстоянии от сердечного центра 10 секунд.

Переместите руки с солнцем на область солнечного сплетения (печень, желудок) и продолжайте воздействовать ещё 10 секунд.

Переместите руки на область тандэна и воздействуйте 10 секунд.

Поместите руки на область крестца, представьте себе, что и тандэн, и крестец полностью находятся внутри вашего солнца. Воздействуйте в течение 10 секунд.

Опустите руки в исходное положение и расслабьтесь. Почувствуйте, как энергия солнца расширяется внутри вас и излучается во внешнее пространство. Позвольте себе побыть в этом состоянии сияния.

По окончании медитации откройте глаза и активно потрясите кистями рук.

Гассё, благодарность.

Секизуи Дзока Ибуки-хо

Дыхательная техника для очищения кармы

Вся карма записывается у человека в его спинном мозге. Эта техника позволяет очищать и насыщать энергией клетки спинного мозга.

Выполняется данная техника в положении стоя или сидя. В данном случае описано упражнение в позиции Кизаи (сидя).

Закройте глаза. Переведите внимание на тандэн. Дышите медленно и естественно.

Почувствуйте свои ноги укоренёнными глубоко в земле.

Сложите руки в Гассё.



Поднимите руки высоко над головой ладонями вверх. Почувствуйте, как энергия Вселенной наполняет вас своими вибрациями.

Медленно опустите руки на колени ладонями вниз. Держите внимание на тандэне.

Почувствуйте свой позвоночник как полую трубку от макушки до копчика. Используя метод дыхания со звуком ха-а, помогите энергии выйти вниз из канала сознания, смывая всю грязь и ненужные тёмные накопления.

Вдохните носом и представьте, что чистая вода поднимается по позвоночнику вверх от копчика до уровня третьего глаза.

Сделайте до семи таких циклов. Посидите в медитации, наблюдая за движением энергии во всём теле. Представьте себе, что вы дышите через кожу.

По окончании медитации откройте глаза и активно встряхните кисти рук.

Гассё, благодарность.

Общий сеанс Рэйки

В данном случае описано лечение человека в позиции сидя. Встаньте за спиной пациента. Сделайте себе Кэнёку, закройте глаза.

Нарисуйте или визуализируйте перед собой 4 символ, направьте на себя его энергию, повторив мантру три раза.

Переведите внимание на тандэн. Дышите медленно и естественно. Почувствуйте свои ноги укоренёнными глубоко в земле. При желании можете изобразить под ногами и на стопах CR.

Сложите руки в Гассё, затем поднимите высоко над головой ладонями вверх. Почувствуйте, как энергия вселенной наполняет вас своими вибрациями.

Положите руки на плечи человека на 10 секунд, установите мысленный контакт.

Очистите ауру человека троекратным проглаживанием (от макушки вниз вдоль позвоночника «ёлочкой»).

Проведите лечение головы: лоб, виски-уши, затылок, шея, макушка.

Положите руки на плечи пациента, воздействуя большими пальцами на 7-й шейный позвонок. Визуализируйте, что весь позвоночник принимает правильное положение и насыщается светом.

Проведите большими пальцами по обеим сторонам позвоночника до самого крестца. Три раза.

Проделайте ту же операцию указательными и средними пальцами обеих рук три раза.

Проведите круговые движения руками по спине сверху вниз одновременно двумя руками. Или сначала правой рукой, затем левой. Правая рука обрабатывает правую сторону спины по часовой стрелке. Левая рука обрабатывает левую сторону против часовой стрелки.



Проведите энергию Рэйки вдоль спины сверху вниз обеими руками или правой рукой, а затем левой.

Сделайте лёгкие надавливания указательными и средними пальцами обеих рук, посылая Рэйки внутрь тела. Это делается на мягких местах, избегая кости.

Сделайте проглаживание спины, используя обе ладони. Произведите похлопывание зоны плеч и спины, затем снова зоны плеч с большим нажимом.

Возьмите левую руку пациента и промассируйте её круговыми движениями. Слегка потрясите её и затем прогладьте несколько раз до кончиков пальцев. То же сделайте с правой рукой.

Сделайте счищающее движение с левой ноги сверху донизу несколько раз. Повторите то же с правой ногой.

Очистите ауру сверху вниз, проглаживая несколько раз.

Встаньте перед человеком и поклонитесь в Гассё.

Сделайте себе Кэнёку и вымойте руки холодной водой.

Вознаграждение в Рэйки

Целительская работа на уровне Синпидэн становится профессиональной для тех, кто имеет к ней призвание, и эпизодической для тех, кто такого призвания не имеет, но всегда готов помочь и применить свои знания и умения, когда кто-то в них нуждается.

Последователей доктора Микао Усуи не может не вдохновлять его собственный пример милосердия. Известно, что в сентябре 1923 года сильнейшее землетрясение разрушило города Токио и Иокогама. Это самое страшное в истории Японии стихийное бедствие унесло 140 тысяч жизней и оставило тысячи больных и искалеченных людей, лишившихся крова. Это событие отозвалось болью и скорбью в сердце Микао Усуи. Он призвал всё своё Общество целителей Рэйки помочь оставшимся в живых. («Усуи Рэйки Риохо Гаккай» создано в 1922 году после одобрения правительством Японии результатов семилетней работы по применению Рэйки). Сам Учитель являл пример самоотверженного труда и милосердия, после чего его метод исцеления получил широкую известность в стране.

Во всех книгах западной традиции Рэйки этот период жизни Мастера описывается совсем иначе: якобы он много лет расхаживал с факелом в руках, собирая народ на площадях, практиковал в трущобах Токио, лечил бесплатно бедняков, настаивая их на путь веры и праведности, а потом разочаровался в своей миссионерской деятельности, ибо увидел, что люди не меняются к лучшему, не хотят работать и т.п. Это неприкрытое искажение образа Учителя сделано, по-видимому, с целью показать, что лечить бесплатно нельзя, что полученное даром не ценится. Кто же спорит? Всё так. Хотя всегда возможны варианты. Но чтобы продемонстрировать постулат «за всё надо платить», не стоило так неуважительно использовать образ Учителя, скрывая действительный пример любви и бескорыстия Микао



Усуи и его сподвижников. Тем более что именно эта их деятельность и утвердила жизнеспособность и силу Рэйки в глазах всей страны.

Вообще, вопрос вознаграждения в Рэйки не такой уж и простой. Нам говорили прежде, что сеанс Рэйки по стоимости (за час-полтора работы) можно приравнять к сеансу общего массажа. Хорошо, пусть будет так. Ну, а дистанционный сеанс? Он может длиться и 15, и 40 минут, здесь как быть? А если всего 10 минут, и такое бывает? Нам говорили западные учителя: всё равно это общий сеанс Рэйки, и стоит он столько же. На мой взгляд, здесь не может быть однозначных ответов. Каждый человек этот вопрос решает сам, потому что взаимоотношения с деньгами – это тоже часть духовной практики, часть твоего самоисследования и самовоспитания. Каждый новый уровень твоего развития может дать и новые ответы. «Глазами многого не увидишь – зорко одно лишь сердце», – говаривал Маленький принц Экзюпери.

Вознаграждение за оказанную тобой целительскую помощь может быть неизмеримо бóльшим, чем денежное или материальное его выражение. Новый опыт, подтверждение силы Рэйки, радость, любовь к ближнему, состояние благодарности (не конкретно чему-то, просто всему) – это дорогого стоит. Я больше всего ценю такие моменты и признательна людям, которые позволили мне прикоснуться к очередному чуду жизни.

...Мария недавно перенесла операцию на колене, ходит прихрамывая. Пока она находилась на лечении, её муж Эдуард напился какой-то алкогольной гадости и попал в больницу. В реанимации он уже две недели, пережил клиническую смерть, находится в коме. Жену не узнаёт, ни на что не реагирует, глаза смотрят в разные стороны. Врачи говорят, что если он и выживет, то останется инвалидом. Его подключили к аппарату «искусственная почка», все анализы неутешительные, врачи делают всё возможное, но надежды на выздоровление мало.

Мария пришла ко мне после посещения мужа и твердила только одно:

«Пусть живёт, хоть инвалид, но живёт!» Она портниха на дому, пока лежала в больнице, накопились долги, сейчас изнуряет себя работой, бегаёт, хромая, к мужу, заботится о сыне-школьнике и одержима одной мыслью: «Только бы Эдуард был жив!»

Прежде всего надо было её успокоить. Сеанс Синпидэн быстро привёл её в чувство, она стала способна слышать другого. Я посоветовала ей отбросить тревоги, принять ситуацию как есть, молиться и надеяться. Мы все находимся в одном энергоинформационном поле с нашими близкими, и порой именно наше состояние сознания может сыграть решающую роль в изменении ситуации. Мария просила давать Рэйки мужу, и я начала дистанционный сеанс в её присутствии – ей надо было убедиться, что помощь уже идёт.

Несколько последующих дней я давала Рэйки принесённой Марией семейной фотографии (не называя ни имён, ни диагноза, ни какого-либо намерения).

Эдуарда перевели из реанимации в другую больницу. Сеансы продолжались. Мария звонила и сообщала об улучшении показателей крови, мочи, появившемся аппетите.



В конце второй недели нашей работы Мария позвонила и рассказала следующее. У Эдуарда зарубцевались язвы желудка и кишечника, он хорошо ест, хотя и по-немногу, общается как вполне нормальный человек и даже прохаживается по коридору, хотя и нетвёрдо. А через неделю его выписали домой.

Врач, который принимал Эдуарда из реанимации, сказал, что за 15 лет практики он впервые сталкивается с таким результатом: «В том состоянии, в котором находился Эдуард, ничто ему не могло помочь, кроме Бога». Мария переполнена благодарностью и светлой надеждой. А время, как известно, самый милосердный доктор.

Что касается моего состояния, то я даже не знаю что сказать: это невыразимое чувство. Может быть, в такие моменты мы как раз и соприкасаемся с таинственной, непостижимой Духовной Силой Жизни.

СИНПИДЭН. УРОВЕНЬ УЧИТЕЛЯ

Синпидэн – завершающий этап в системе Рэйки Риохо. Первый его уровень даёт возможность пользоваться символом Просветления для развития своего внутреннего потенциала, способностей профессионального целителя. Такие студенты могут помогать Учителю на семинарах-тренингах передавать Рэйдзу (энергетическую поддержку) членам группы во время медитаций Гассё. Для студентов Третьей ступени Учитель проводит регулярные семинары-тренинги, на которых отрабатываются приемы техники Рэйдзу, осваиваются углубленные медитации, анализируются самонаблюдения, привлекаются новые практики самопознания.

Синпидэн имеет и второй уровень обучения, который может представлять интерес только для тех, кто хочет инициировать других людей в Рэйки, делиться с ними своими знаниями и даже более того – делиться собой. Получивший инициацию на ступень Учителя может остаться просто хорошим инструктором Рэйки. Но если работа Учителя Рэйки является для кого-то призванием, которым наделен далеко не каждый, то она становится всепоглощающим делом. Знать, как осуществляется процесс инициации, не так и сложно. А вот чувствовать человека через энергию, испытывать благодарность, единение, любовь и ответственность – это уже другое. Главное для Учителя – это осознание значимости ученика, без которого он сам не может учиться, а отсюда – значимость взаимной работы на пути знания.

Работа Учителя Рэйки – это не только обучение других, которое приносит порой и огорчения. Учитель – это вечный ученик. Самопознание становится для него непроходящей страстью и, возможно, даже счастьем. Загадочный Паоло Коэльо написал: « На дороге нашего счастья найдем мы знание, ради которого и избрали эту жизнь». А мой первый наставник в Рэйки Риохо Шивам Саваат (Татехиро) сказал: «Рэйки – это всегда с риском для жизни. Иначе ничего не выйдет». С риском для какой жизни? Для старой, конечно. Для всех умопостроений и страхов, которые держат тебя в цепях привычного. Не умерев для старого, нельзя войти в неведомое. Так что и для Учителя все



продолжается (самонаблюдение, очищение, практики *Рэйки*), только уже на другом уровне. И ошибки бывают, и прозрения, и тупики, и новые осознания. Как правило, каждый Учитель идет своим неповторимым путем. Счастливы те, кто стремится к целостности, гармонии тела и души, к тому состоянию, которое определяется магическими словами Я Есмь. Непостижимый Г. Гурджиев сказал: «Жизнь реальна когда Я Есмь». Это означает: Я и Бытие едины, Я неотделим от Великого существования, Я и Жизнь – одно.

«У каждого из нас, – говорил Микао Усуи, – есть потенциал для получения божественного дара, который ведет к объединению души и тела». Вот почему Мастер хотел сделать целительство *Рэйки* доступными народу во имя процветания всего человечества. Вот почему так нужна и важна работа Учителя.

Что происходит в Хрустальной палате?

Каждый человек, освоивший уровни Синпидэн, имеет достаточно большой опыт в энергетических практиках, целительских приемах и собственных творческих наработках.

Однако об одной проблеме все же нельзя умолчать, поскольку она обнаруживается у многих «рэйкистов» после работы на Второй ступени. О ней мне говорили и мастера *Рэйки* с большим стажем. Столкнулась с этой проблемой и я сама, а понять ее смогла с помощью Дугласа Де Лонга, автора книги «Древние учения» (Москва, Гранд, 2000).

Проблема заключается в следующем. Когда мы начинаем практиковать энергетические упражнения Сёдэн, то работа идет в основном с физическим телом и низшими аспектами тонких тел – эмоциональным и ментальным. На уровне Окудэн начинает открываться «дверь души» - духовное сердце, обычно с вполне ощутимой физической болью в груди. Начинается проникновение в более глубокие слои сознания. Мы ощущаем некие препятствия, блоки на пути движения энергетических потоков по центральному каналу сознания. Появляются боли в голове, ощущение давления, зажатости в горле, раскачивающие движения энергии. А на уровне Синпидэн может усиливаться давление нисходящего энергетического потока, вызывая напряжения в разных участках головы и горла. Ощущения многообразны, и их трудно описать.

Что происходит? Объяснение возможно такое. Когда энергия высоких вибраций проходит через головной мозг (например, во время медитации с символами или Рэйдзу), у некоторых возникает головная боль или давление в центре лба. Это признак того, что шишковидная железа активизируется. Другие ощущения: пульсация во лбу, покалывание, головокружение, похрустывание и т.п. – тоже свидетельствуют о пробуждении высших центров головного мозга. Это с одной стороны. Есть и такое объяснение. Проникая в более глубокие слои сознания, на уровне высшего эмоционального (горло), кармического или причинного (основание черепа) и высшего ментального тел, энергия *Рэйки* сталкивается с препятствиями в виде неких жестких обра-



зований. Это наши мыслительные конструкции, страхи, болезненные эмоции, укоренившиеся привычки и многое-многое другое, что прочно осело в сознании.

Знатоки древнерусского тайноведения называли такие образования *склянь* – по аналогии с жесткими участками кожи животного, которые остаются после выделки. Эти места надо еще раз мять, обрабатывать, чтобы они смягчились.

Нечто подобное образуется и в телах человека, а энергия, проходя через такие участки, «ломает» и «мнет» их, сначала осторожно, а потом все более настойчиво (ты, мол, не новичок уже, понимать должен). Вот отсюда и ощущения: боль, потрескивание, щелчки, надавливания, похрустывание, вращение и т.п. *Склянь* может сформироваться в разных местах тонких тел человека, но корни ее – в мышлении. Энергия и помогает их вытащить, рассосать.

Древнерусские мудрецы, владевшие тайнами механики мышления, умели не только видеть *склянь*, но и вытаскивать ее из сознания. Такие техники мне довелось наблюдать на семинаре «Мир Тропы Трояновой». А в *Рэйки* Риохо мы опираемся на собственные ощущения и интуицию, используя методы энергетической работы и символы *Рэйки*. Поэтому при обнаружении подобных жестких участков мы можем посылать туда. CR+Shk+CR с соответствующим намерением. К примеру, в области причинного тела (основание черепа) сказать: «Я освобождаюсь от любой негативной силы, препятствующей моему духовному развитию». Или, зная свои страхи, опасения, обиды, сформулировать соответствующие намерения.

Самопознание – это работа для себя и в самом себе. Поэтому никто лучше тебя и не может чувствовать, как ведет себя энергия в твоей внутренней вселенной. Верным помощником в этом деле является медитация. Именно она помогает уравновесить мощный давящий небесный поток с восходящим потоком Земли. В этом, как оказалось, и кроется решение возникшей у многих проблемы (как справиться с сильным давлением на голову) – в уравновешивании небесного потока с потоком энергии Земли. Поэтому я предлагаю провести следующую медитацию.

Медитация для расширения сознания и очищения

Сядьте на стуле с прямой спиной, руки свободно лежат на коленях. Дыхание Ки, заземление. Визуализируйте высоко над головой ДКМ, вдохните его в манушку головы и опустите в тандэн. Понаблюдайте за собой некоторое время. Вы можете ощутить сильное давление нисходящего потока против часовой стрелки и то, как он вроде бы «застревает» на отдельных участках, давит.

А теперь представьте себя сидящим на земном шаре, в окружении всех земных стихий: деревья, огонь, горы, вода, воздушное пространство (рис. 11), минуту – другую вживайтесь в этот образ, а затем расширьте его до размеров



Солнечной системы. Вы в центре, на земном шаре, вокруг вас планеты и звезды, а под вами и над вами – вселенные и миры.

Освоились. Теперь из чакры промежности и из стоп опускаем энергетические корни в землю. Глубже, глубже. Там, где уже «не идет», останавливаемся и вокруг канала сознания изображаем лежащую горизонтально восьмерку. (Можете сначала визуализировать CR, отметить ощущения, а уже потом нарисовать восьмерку. Ощущения будут разные).

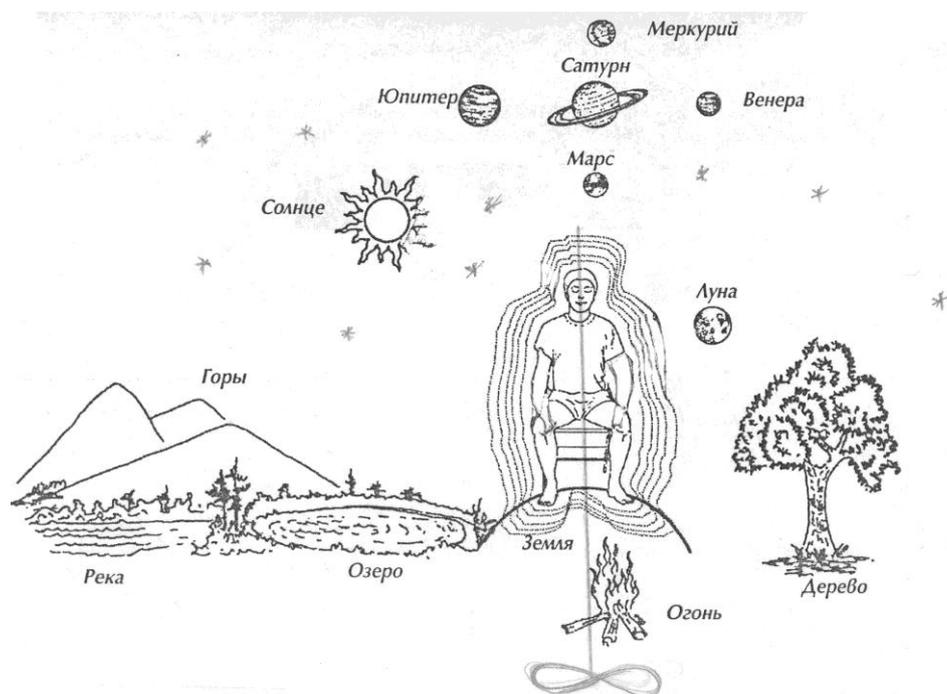


Рис. 16

Итак, вы написали восьмерку, задали ей движение, а дальше наблюдайте. У каждого ощущения индивидуальные. Общее одно: восходящий поток необычайно мощный. Взаимодействуя в проблемных местах, оба потока «договариваются», уравниваются. А мы только удерживаем внимание в точке заземления и дышим через промежность в тандэн.

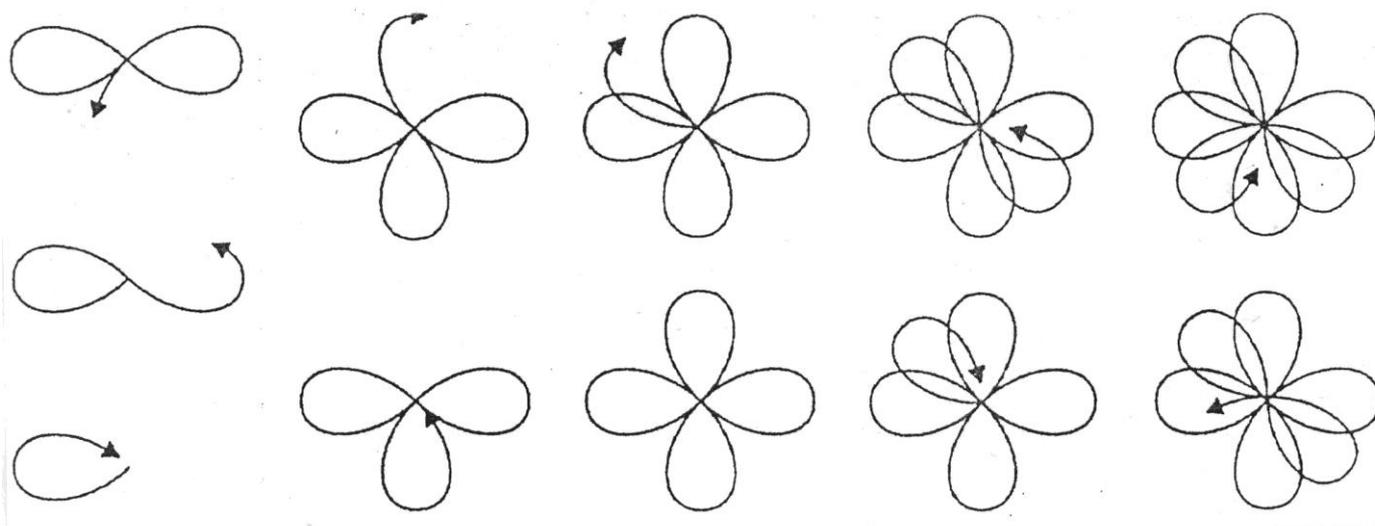


Рис. 17



Далее, по ощущениям, мы можем рисовать восьмерку в промежности, тандэне, манипуре и т.д., наблюдая и продолжая вдыхать из земли в тандэн. В какой-то момент (каждый его определяет по ощущениям) вы складываете ладони перед грудью в Гассё, вдыхая свет и энергию из Вселенной (в ней вы уже освоились) и выдыхая во Вселенную. Медитация Гассё помогает уравновесить центральный канал.

Когда достигнуто состояние равновесия, визуализируйте перед собой HS, вдохните его в сердечный центр трижды и произнесите намерение три раза (или принципы *Рэйки*, или то и другое, любимую молитву – кому что по душе). Например, произнесите: *«Здесь и сейчас я осознаю необходимость следовать воле Божьей в каждый миг своей жизни»*. По сути, это то, к чему мы стремимся, – быть в Бытии, в состоянии Я Есмь.

В процессе медитации вам приходится сосредотачивать внимание одновременно на нескольких моментах: быть на Земле и во Вселенной, быть глубоко заземленным и наблюдать за ощущениями, дышать из земли в тандэн и наблюдать за поведением восьмерок и т.п. Но это вам под силу. Поскольку в состоянии не-ума всем процессом управляет Наблюдатель, представитель Хозяина-сознания. Надо только довериться ему полностью.

В этой медитации ощущение времени исчезает – она может занять и час, и больше. Завершается она как бы сама собой: глубокий вдох и полный выдох. Можете потрясти всем телом, попрыгать, опустить голову, уперевшись в пол пальцами рук, как бы сливая в землю излишки энергии.

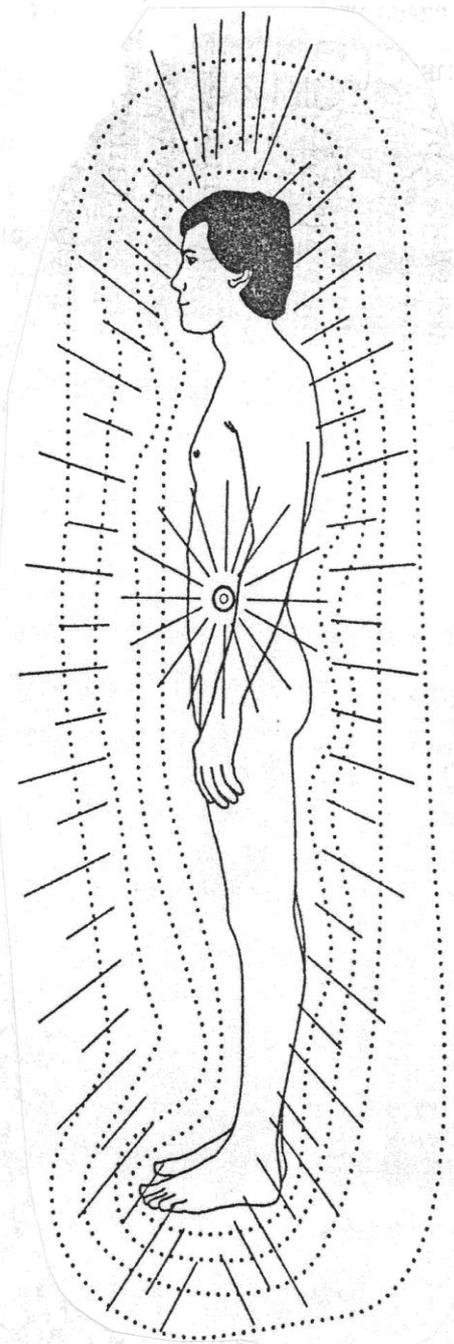
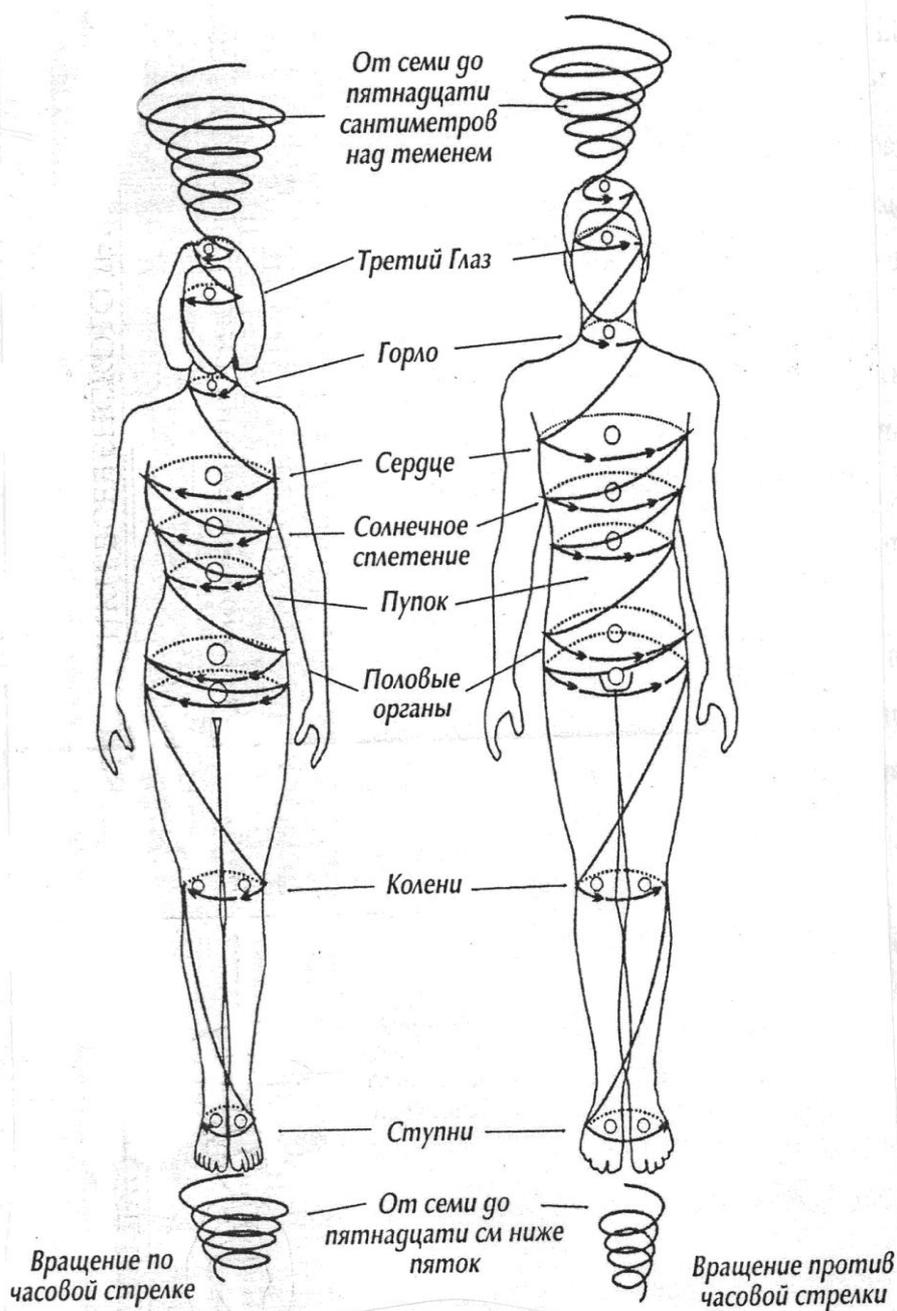
Подобную медитацию можно повторять по потребности, вносить в нее свои коррективы. Главное в ней – осознание могущественной силы энергии Матери-Земли.

На рис. 6 изображены петли восьмёрки, переходящие в узоры цветка. Этот рисунок, как и информация о нём, взяты мною из книги Друнвало Мельхиседека «Древняя тайна цветка жизни». По мнению автора, на основе полученной им мистическим образом информации, эти узоры находятся на дискообразном корабле под египетским Сфинксом. Использовались они для того, чтобы соединиться с живым полем сознания и расширить его.

Хотя к Системе Усуи эта информация вроде бы не имеет отношения, я всё же решила ею воспользоваться. Практикуя написание восьмёрки и наблюдая за её поведением, я поняла, что она имеет большую энергетическую силу, являясь своеобразным символом-генератором. Рисунки 7,8,9 позволяют вам глубже понять, как и где применять восьмёрку, и наблюдать за тем, как ведёт себя пространство души. А практика микрокосмической орбиты (рис. 10) поможет сгармонизировать энергетические центры.

На мой взгляд, Система Усуи *Рэйки Риохо* настолько же универсальна, как семь музыкальных нот, на основе которых можно создать и частушку, и симфонию. Пользуясь каноническими техниками *Рэйки Риохо*, можно творчески создавать широкий спектр разнообразных приёмов.





В конденсированном состоянии тело Души сохраняется как жемчужина сознания с духовной сущностью, находящейся глубоко внутри. Этот центр сознания создает светлую защитную область осознания.

Рис. 18



↓ **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СОСУД ИЛИ КАНАЛ**

Трансперсональная точка
Небесная Ци

Третий Глаз
Гипофиз
Хрустальный Дворец — Пещера Духа

Горловая Чакра
Вилочковая железа

Чакра Сердца
Тимус и сердце

Солнечное сплетение

Пупок

Хара
Океан Ци

Низ живота
Дворец спермы/
Дворец яичников

Теменная Чакра,
или Корона

Чакра Причинного тела

Точка С-7

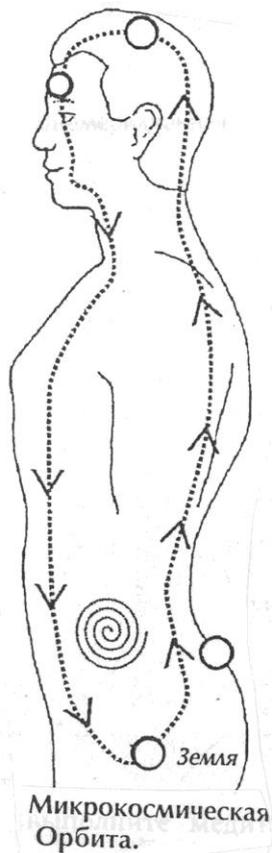
Чакра Тимуса
(точка напротив сердца)

Чакра Диафрагмы
точка Т-11

Точка Почек
Врата Жизни

Корневая Чакра
копчик

Чакра промежности
Врата Жизни и Смерти



↑ **УПРАВЛЯЮЩИЙ СОСУД ИЛИ КАНАЛ**

Журчащий Источник
Земная Чакра

Рис. 19



Медитация «Огненная роза». Раскрытие сердечного центра



Поза Кизаи. Вдох-выдох, тандэн, заземление. Примите в себя символ ДКМ, подышите Ки, ощутите покой, естественность дыхания.

Сложите руки в Гассё, дышите светом. Затем представьте, что из глубин земли по каналу сознания начинает прорастать стебель. В области солнечного сплетения вы замечаете формирующийся бутон. Его лепестки начинают раскрываться, а в области сердечного центра их становится все больше и больше. В каждом из лепестков вы видите лица родных, любимых, знакомых, друзей и недругов, живых и умерших. Лепестков становится все больше и больше, как и лиц. Все они улыбаются вам доброжелательно, кто-то плачет счастливыми слезами, кто-то смеется – все они наполнены светом вашей любви. Эта любовь исходит из огонька, что разгорается в центре этой разрастающейся розы.

Лепестков становится все больше. Они прорастают через всю грудь, шею, голову – наконец, все ваше тело становится одной большой розой, в центре которой светит огонь любви. Все лепестки-лица – это ваша жизнь здесь-сейчас, проявляющаяся через всех, кто вас окружает или был когда-то с вами. Огромное чувство благодарности и родства со всеми наполняет сердце.

Это чувство настолько сильно, что вам трудно его переносить, и вы начинаете постепенно собирать лепестки в бутон, оставив в сердце огонек божественного чувства единения. Бутон закрывается, стебель опускается в землю, а вы некоторое время пребываете в обретенном состоянии светлой любви и покоя.

Вдох-выдох, благодарность. Откройте глаза, встряхнитесь. Медитацию, при желании, можете использовать как для себя, так и в группе (На 1-ой ступени используется символ *Рэйки*, на 2-ой – три других символа).



ЧАСТЬ IV

РЭЙКИ РИОХО И САМОПОЗНАНИЕ

*Самые великие (они же и единственные)
истины – это банальные истины. Но к ним
и самый трудный путь.*

Эрнест Цветков

Все начинается с тела

Методы концентрации внимания, медитации, самонаблюдения за ощущениями, мыслями и чувствами – вот та основа, на которой строится процесс самопознания через техники Системы Усуи. Убери из неё энергетические упражнения, принцип самонаблюдения – и место искателя истины займёт целитель, добросовестно исполняющий позиции рук при лечении, и только. Это совсем немало. Но для исследования самого себя и продвижения по духовному пути недостаточно. Тот, кто приходит в *Рэйки Риохо* из западной традиции, после семинаров-тренингов вполне ощущает эту разницу. Именно через ощущения тела, наблюдение за мыслями и чувствами начинается узнавание и воспитание себя.

Главный принцип практик *Рэйки Риохо* – осознанность. Поскольку сознание живёт в теле, то тело и становится инструментом, посредством которого мы можем «пощупать» сознание. Тем более что с символами *Рэйки* мы получаем возможность глубже и глубже проникать в свою психоэмоциональную сферу.

Самопознание – это познание себя истинного, своей сущности, своей неповторимой природной индивидуальности. Но сначала надо познать свою личность, свой ум, своё тело и эмоции – прежде чем говорить о гармонии тела, души и духа. Вот тут и возникает нередко основное препятствие. Мы не хотим ни от чего отказываться. Болят суставы, но я люблю селёдку и не люблю пить чистую воду, предпочитаю ей крепкий чай и растворимый кофе. Тут *делай-не делай Рэйки*, результат предсказуем. Или ты завтра обещал прийти на семинар поддержки Окудэн, тебе это очень нужно, но накануне вечером пошёл в ресторан с деловыми партнёрами, просидел там до утра, отравился чем-то, и на следующий день еле жив. Тут уж не к *Рэйки* надо обращаться, а к медицине. Ты сделал свой выбор, поменял приоритеты.

Работа с телом – это ведь не только наблюдение за ощущениями в медитации, это в первую очередь *непричинение ему вреда*. Ни через пищу или непосильные нагрузки, ни через чувства и мысли. Только когда это будет приведено к относительной норме, может и начаться работа по самопознанию.

Если, скажем, ты получил травму, сидишь дома на больничном и у тебя много времени для размышлений, то попробуй проанализировать, почему это случилось. Травма в большинстве случаев имеет психологическую при-



чину. Привлеку на помощь Луизу Хей, другие полезные знания. Как только нащупал причину, проработай её через *Рэйки*, и с тобой подобное не повторится. Не оставляй ни одну причину не исследованной до конца.

Мастер Усуи говорил, что, начиная с исцеления тела, мы приходим к исцелению духа. В результате упорных практик формируется тело души с духовной сущностью и защитным полем сознания (Рис. 8). **Уход в нирвану или самадхи – это не путь *Рэйки*. Жить здесь, но Оттуда, быть в теле с пробуждённой душой – вот истинный путь *Рэйки Риохо*.**

Жить нужно здесь, но Оттуда

Однажды во время групповой медитации *Рэйки-Ундо*, проводимой в школе Натальи Балановской, я испытала мистическое состояние, перейдя некий «барьер» и оказавшись в другом измерении: это было сильное переживание невыразимой словами Любви, наполняющей всю Вселенную, в которой я была растворена. Это было возвращение Домой, где ты «у Христа за пазухой», где тебе ничто не грозит, и так спокойно, так сладостно, что возвращение назад кажется невыносимым. Но я вернулась. И это был грубый мир, с углами, формами, тяжелыми предметами. Я была потрясена: мне здесь снова жить? Не хочу! Горло перехватило от муки расставания с Домом, с всеохватной Любовью Творца.

Все рассказывали о своих ощущениях. Когда очередь дошла до меня, Наташа сказала: «Говори!» У меня не было голоса, я с трудом прошептала: «Не могу, не хочу!» Она строго повторила: «Говори!», и я, пробиваясь через рыдания, рассказала о пережитом, после чего Наташа сказала эту знаменитую фразу: «Жить надо здесь, но Оттуда». Прошли годы, но не было дня, чтобы я эту фразу не вспоминала и не работала с ней. Пока, наконец, пришло осознание: жить надо в теле, но из души. Это состояние, когда тобою руководит душа – сознание, приходит постепенно и лишь однажды становится озарением. Но уж тогда держись за это состояние всеми силами, потому что именно в этом состоянии ты поистине живой, а до этого был неосознанным, значит, мёртвым, как дом без Хозяина. Стать «живым» значит стать осознанным – объединиться с сознанием. Тогда ты перестаёшь судить (Не суди, да не судим будешь) и становишься наблюдателем из центра покоя и силы. И это так ново и так хорошо.

Помню такой случай. На семинаре по практикам *Окудэн*, когда мы познакомились с техникой исцеления пупка, она мне показалась настолько простой, что я, не задумываясь, спросила: «А почему эта техника Второй степени?» – «Откуда вопрос?» – строго сказала Наталья. Я, тогда ещё новичок в Школе, растерялась: «Из ума, наверное?» – «Из какого?» – снова был вопрос. И я поняла: надо не думать, а осознавать. А для этого есть интуитивный ум. Он-то некоторое время спустя и раскрыл мне всю силу техники *Хезо Тирё-хо*, которая, конечно, ещё преждевременна для Первой степени. И опять надолго застряла во мне Наташина фраза: «Все ответы на все вопросы уже есть внутри тебя».



Пробуждение души

Из этимологического словаря

Душа. Образовано с помощью суф. -j- от той же основы, что и духъ: chj > ш

Дух. Общеслав. индоевр. характера (ср.лит. *dvesiu-дышу, dausos-воздух*, готск. *dius-дух* и т.д.). Корень тот же, что и в *дохнуть, дышать*.

Душа, дух – то, без чего дышать невозможно

Как научиться жить жизнью души ещё при жизни тела? Надо сначала освободиться от власти тела, определить, как, в каких формах определяется эта власть. Иначе как мы сможем раскрыть свои глубинные способности не познав себя? Познание себя возможно только через очищение, т.е. отбрасывание лишнего, разного рода помех. Это боль, страх, обиды, зависть и другие наши блоки, ошибки, на которых-то мы и учимся. Если нет ошибок, то нет и опоры для изменений. Если иной человек говорит, что он вполне доволен собой и живёт в полной гармонии, то он, возможно, обманывает себя – просто решил считать своё положение комфортным: не надо никакого самонаблюдения и самопознания. А чаще всего – это способ убежать от проблем: ничего не вижу, ничего не слышу. А если приглядеться и прислушаться к себе? Высказывать безапелляционные суждения, быть категоричным – это помеха в самопознании? Да. Привычка во всём ссылаться на авторитеты, используя «умные цитаты», – помеха? Да. Испытывать зависть (а она порой проявляется очень тончённо, едва различимо) – помеха? Ещё какая! А обиды и обидчивость (это вообще-то разные проблемы) – помехи очень ядовитые. А страхи? Разочарования? Прошлые взаимоотношения? Если начать всматриваться и вслушиваться в себя и, не ленись, записывать наблюдаемое, и прорабатывать, то мы раскрутим такую махину помех, что она самокатом начнёт увлекать нас всё глубже и глубже – и вот тогда-то начнётся самопознание всерьёз.

В чем суть перехода к жизни душой? В цельности. Однажды ты понимаешь, что силы в тебе на планируемые (и воображаемые) тобой действия ровно столько, сколько ты сможешь пропустить через себя. Это очень важно понять: все твои успехи (или неуспехи) в жизни зависят от твоей энергетической пропускной способности. А чем она определяется? Целиком и полностью *чистотой твоего сознания*. А она, в первую очередь, зависит от количества целей, за которыми ты охотишься. Много целей – много беспокойства и разбросанности. Чем меньше у тебя целей, тем больше охоты в каждом движении, тем больше сконцентрированной энергии. (Двигайся к одной вершине!). Много мелких целей закрывают душу.

Итак, мы начинаем с движений тела, снимаем блоки, зажатости; сознание становится более отзывчивым, мы начинаем самонаблюдение и глубокое



очищение сознания, снимая проблему за проблемой, одну за другой. Пространство сознания освобождается, и мы способны пропустить всё больше и больше энергии.

Что есть сознание?

Среди всех научных формулировок понятия «сознание» наиболее простой и убедительной показалась мне та, что дала философ И.А. Бескова из Института Философии РАН («Эволюция и сознание», ст. 46). «Используя термин «сознание», мы будем говорить о двух разных, хотя и взаимосвязанных вещах: а) о сознании как универсальной силе, участвующей в формировании человека как вида, и б) о сознании как специфически человеческой способности».

Так ведь это о Рэйки, она и есть универсальная жизненная сила! Но продолжим. И.А. Бескова уточняет:

«Параметры проявления универсальной силы «сознание» в нашем мире таковы: во-первых, в том случае, если существо воспринимает происходящее на основе использования сознания как универсальной силы, понимание достигается не за счет анализа и размышления, а за счет концентрации. (Вот оно, опять про Рэйки! Как сознательная сила она сама приводит нас к пониманию через наше тело, когда мы с-кон-цент-риро-ваны!). Во-вторых, сознание как универсальная сила в каждом отдельном живом существе простирается далеко за пределы физического тела. Фактически оно не имеет границ. (Отсюда и возможность дистанционной работы в Рэйки). Поэтому сознание как универсальная сила, на мой взгляд, представляет собой овеществлённый дух».

Браво! Именно так говорили древние мудрецы! Дух спускается в материю (тело), чтобы проявить себя.

Итак, мы теперь знаем, что: 1) есть универсальная сила, присущая каждому отдельному живому существу, и что она простирается далеко за пределы физического тела; эта сила называется «сознание» или, что то же самое, «овеществлённый дух»; 2) понимание этой силы достигается за счет концентрации, а не за счет анализа и размышлений; 3) Рэйки является, по видимому, составной частью универсальной силы, именуемой «сознание» или Дух, а потому разумной; 4) когда мы концентрируемся на энергии Рэйки в теле (или дистанционно), мы достигаем осознания и (будем надеяться) просветления, ибо всё более проникаем в пространство Духа.

О сознании много написано академической наукой, но единого определения сознанию так и нет. Сознание называют воспринимающей способностью мозга, но вряд ли это верно. Восприятие не есть сознание. Впечатления могут впитываться, если только есть то, что способно их впитывать, вбирать в себя, т.е. некая среда. А воспринимающая способность – это работа мозга, хранящего воспринятое в электрических токах. Но куда потом деваются эти сплетения токов, куда складываются эти зафиксированные на «электромагнитной ленте мозга» впечатления-образы? Вероятнее всего, что этот носитель



памяти и есть сознание. Значит, мозг записывает (воспринимающая способность), а сознание хранит записанное.

Чтобы понять сознание, надо сначала пройти через «слои сознания». А это действительно слои, каждый со своими письменами: один, как лес дремучий, с обольщениями и страшилками; другой как обои со сложными рисунками. Слои движутся, смещаются, всё это – ты сам, вся жизнь мира – в тебе самом, а не где-то вовне, и разобраться в ней только ты и можешь. Напрягайся. Прилагая сверхусилия. Расширяя мировоззрение и привлекая знания.

Вот тогда твои ощущения становятся самым достоверным языком твоего исследования. И они – только твои – не как у другого, а как только у тебя, ибо за этими ощущениями стоишь только ты: твой уровень восприятия и осознания. Вот почему на всех семинарах-тренингах *Рэйки Риохо* мы постоянно говорим о необходимости осознанного наблюдения за своим телом и ощущениями.

Конечно, ощущения могут обмануть, они нередко обманывают. Но это тоже путь познания себя, и только ты можешь его пройти и осознать. Никакие приборы не смогут заменить ни чувств, ни ощущений, ни наблюдений. Суть в том, чтобы проверять и перепроверять то, что ты нашёл как истину (вести записи, перечитывать). Исследующий себя на каждом новом витке познания *определяет одни и те же понятия заново*. Например, на начальном этапе определяет некоторые видения как экстрасенсорные способности, как ясновидение, а по прошествии нескольких месяцев или лет даже признает это искушениями, «прелестью», замутнённостию сознания. Ибо все прежние видения исчезают, и остается чистый свет. Субъективное исследование вовсе не является менее точным, чем объективное. Скорее, наоборот.

Для себя нужно трудиться всецело, иначе никогда не сравняешься с самим собой, а значит, и не познаешь себя. Это очень трудно.

Чтобы понять сознание, достаточно лишь тела. Просто понаблюдай за ним, и поймёшь, что такое сознание, потому что оно управляет телом, а значит, в нём проявляется. Пощупать сознание руками, т.е. понять и познать сознание как «вещество», нужно затем, чтобы узнать, что такое душа, потому что она проявляется сквозь сознание.

Поговори со мною, тело

Понятием «сознание» пользуются все: «несознательный человек», «будь осознанным», «потеря сознания». Эти выражения говорят вроде бы о том, что мы знаем, что такое сознание, или как бы условились, что знаем. Современная наука пока не имеет единого универсального определения феномена сознания, хотя философы, психологи, физики, психиатры, физиологи написали много интересного на эту тему и создали много теорий и методик. Но я отказалась от попытки что-либо понять «по-научному» и остановилась на самом простом и доступном – опыте своего тела.



Это чудесное место моего обитания шаг за шагом, год за годом обучало меня всему, что мне нужно было знать о себе, чтобы осознавать, очищать и трансформировать свое сознание. В процессе этой работы я поняла – нет, скорее, ощутила и прочувствовала, что мое тело не только живёт, располагается, так сказать, в некоей тонкоматериальной среде, но и само пронизано ею. И что эта среда хранит порой неведомые мне знания, которые я с её помощью обнаруживаю в себе. Она же направляет меня по пути поиска нового знания, и я нахожу подтверждения в информации, которая приходит вдруг из неожиданных источников – не от ума, а как бы сама собой.

Первое яркое ощущение присутствия некоего разумного начала в теле случилось со мной много лет назад, ещё на Первой ступени *Рэйки*, когда я, погрузившись в поток, наблюдала за его течением. В какой-то момент «лазерная операция» (так я её ощущала) на глазах и желчном пузыре вызвала такую нестерпимую боль, что я взмолилась (к кому-то): «Если ты меня слышишь, пощади, я не вынесу больше!» И вскоре боль прекратилась. Меня услышали. Но кто? Тело?

Во время таких медитаций *Рэйки* я часто видела, как из яркой точки на черном фоне выплывали цветочные пятна, а за ними одно за другим лица – настоящая галерея красавиц с римских камней. Изображения были так отчетливы, что видны были даже влажные губы и живые глаза. Мне «показывали» и отдельные органы, при этом можно было разглядеть под прозрачностью слизистой кровеносные сосуды. Я углублялась в эти видения, хотя не понимала, что они означают, зачем и кто мне их показывает. Хотя где-то в глубине шевелилась мысль о возможных необычайных способностях (я тогда много читала об этом).

И вот однажды ночью (я всегда начинала медитацию перед сном, потому что другого времени не было) после «демонстрации красавиц» не меня выплыло из черноты рогатое и ушастое чудовище. Это был настоящий чёрт! Страх парализовал меня. Я поспешила открыть глаза, встряхнулась, умылась и легла спать. На следующий вечер монстр появился без всяких предисловий. Я старалась побороть страх, продолжая наблюдать: черное пространство передо мной заполнилось блестящими металлическими щитами, из которых в меня полетели огненные стрелы. От этой жути сердце сжал животный страх. Но тут во мне возникла фраза: «Дьявол не вне, а внутри нас». И вместе с ней пришло внезапное осознание: всё, что я видела до этого и вижу сейчас, есть лишь образы моего мышления, образы тщеславия, самомнения, гордыни, эгоизма, заблуждений, ложных понятий и т.п. Откуда-то пришла сила, и я стала гнать из себя эту нечисть: «А ну, пошли прочь, уроды, и не смейте больше являться, поиграли и будет, спасибо, что научили меня уму-разуму, я не боюсь вас, сгинь, нечистая сила!» Я прочла несколько раз молитву «Животворящему кресту» и уснула с облегчением.

Это был замечательный опыт «прощупывания» собственного сознания. А позже мне попало высказывание дзэнского мастера Судзуки: как только ты осознаёшь происходящее, оно больше не происходит. Это универсальное



правило всегда срабатывало при работе с телом: появилась боль в сердце, в пояснице, в печени – углубись в эту боль, в этот орган со всей силой намерения познать причину, и ты всегда получишь ответ. С осознанием причины боль уходит и не возвращается.

И это может быть не только физическая боль, а боль от взаимоотношений, путаницы в мыслях, тупика отчаяния, неразберихи эмоций. Бывают периоды, когда уже много проработано, и достигнута определенная, как тебе кажется, устойчивая ступень в духовном развитии, как вдруг начинаются сомнения, метания, неуверенность, тебя не устраивает то, что есть, и ты не знаешь, что делать, за что взяться, чтобы вырваться на магистральную линию, ведущую к цели, да и сама цель кажется уже не столь определенной, есть, возможно, и другие цели. Внешне ты вроде бы остаешься тем же, а внутри – хаос. Будто ты опять упал на ступень ниже. И это закономерно. Как тьма перед рассветом. Между уровнями восхождения всегда существует пауза.

Пониманию этого явления мне помогали и собственные наблюдения, и работы Г. Гурджиева, и даже случайно увиденная картинка в журнале «Древо познания» из статьи об атмосфере Земли.

Если исходить из посыла, что всё во Вселенной сотворено по образу и подобию Божию, т.е. по единому закону, то семь слоёв аурического поля человека соответствуют семи слоям вокруг тела Земли: тропосфера, стратосфера, мезосфера, термосфера, ионосфера, магнитосфера и экзосфера. Более всего поразило меня следующее: до уровня термосферы температура постепенно понижается от плюс 18 до минус 50 градусов, а на уровнях ионосферы, магнитосферы и экзосферы она становится плюсовой – от 750 до 1200 градусов! Если соотнести термосферу Земли с сердцем, четвёртым уровнем человеческого сознания, то получается, что открытие сердца вводит нас в иное, четвёртое измерение, в область духовных тел, природа которых огненная. Этот вывод подтверждается и ощущениями во время работы в *Рэйки* и особенно *Рэйдзи-хо*.

Второе наблюдение не менее интересное: между слоями земной атмосферы существуют паузы: между тропосферой и стратосферой – тропопауза; между стратосферой и мезосферой – стратопауза; между мезосферой и термосферой – мезопауза. А дальше, до ионосферы, паузы уже нет, за ионосферой на высоте 250 км над Землёй начинается полярное сияние. Относительно человека я бы сказала так: пройдя уровень очищения сердца от обид, гнева, страха и других негативных состояний огнём искренности (тропосфера), ты можешь войти в слои Духа, где иное напряжение, иные вибрации, иная температура. Особенно меня впечатлили паузы между слоями атмосферы Земли. Если соотнести их с аурическими слоями – эфирным, эмоциональным, ментальным и астральным, то получается, что паузы между ними неизбежны. Как говорится, не спеши, коза, в рай, адаптируйся сначала, пережди, поработай над собой, прежде чем рваться вверх.



Мои аналогии кому-то могут показаться неуместными или смешными. Ну, что ж, я не навязываю своё мнение. Просто эти аналогии расширили моё понимание возможностей тела.

И ещё добавлю, что в подобных паузовых ситуациях я нередко вспоминаю мудрое высказывание японского мастера Татехиро: «*Рэйки* – это всегда на грани жизни и смерти». Прежде чем перейти на иной, более высокий уровень сознания, ты должен умереть, другими словами, очиститься от старой оболочки и родиться заново. А пауза – самое подходящее место для того, чтобы поднявшаяся со дна сознания шелуха старых представлений, эмоциональных помех и ложных истин была увидена и понята. Иногда через физическую болезнь, и даже очень сильную, кризисную.

Необходимость пауз надо просто принять как закон. И воспользоваться помощью, которая есть в твоём собственном сознании. Она придет через медитацию, молитву, *Рэйки* Ундо, Рэйдзи или другие техники, надо только правильно сформулировать намерение. И когда помощь получена, это как чудо: хаос, смятение, неуверенность ушли, ты даже не можешь вспомнить, что тебя так сильно волновало, из-за чего терзался.

Я пользуюсь разными техниками *Рэйки*, но абсолютно универсальными считаю Ундо и Рэйдзи. Вот уж где идет настоящий разговор с телом! Особенно люблю Рэйдзи, потому что эта техника позволяет просто-таки прощупывать слои сознания своими руками, получая при этом отклик в теле. Это описать невозможно. Скажу только об одном ошеломившем меня впечатлении, которое я пережила на начальном этапе освоения Рэйдзи. Мои руки плавали в ауре, ощущая разную плотность и вибрации среды, холод и жар, делали резкие взмахи, очерчивая треугольники или сферы, прикасаясь к телу или отстраняясь, при этом иногда каждая в своём режиме, не синхронно. Много чего было интересного. Как вдруг в завершение руки поднялись вверх, наполнились жаром, потом мягко опустились на голову и стали нежно гладить волосы, лицо, тело. Столь сильного проявления любви к себе и своему телу я никогда не испытывала. В этот момент ощущалось присутствие чего-то высшего, что будто бы говорило: люби себя, познавай себя, доверяй себе. Я заливалась слезами, я пробуждалась... Вместе со своим телом и сознанием.

В результате многих лет последовательных упражнений: медитаций, энергетических, дыхательных, целительных практик и приёмов очищения сознания – тело начинает выстраивать собственный режим жизнеобеспечения. Оно ест только то, что хочет, спит, когда и сколько хочет, оно приобретает такую весовую норму, которая ему удобна, а главное – оно само диктует тебе, чем хочешь заниматься и когда, особенно медитацией. Тут, как у поэта, – «ни дня без строчки». Ты словно попадаешь в кабалу к своему телу. Но какая же это сладкая кабала! Нам становится с каждым днем всё интереснее, мы делаем открытия одно за другим. Не для науки, конечно, а для себя. И если наука не для каждого, то нашу работу осилить может любой человек. Стоит только захотеть. И чем больше хотенья, тем больше достижений.



Рэйдзи-хо является для меня незаменимым помощником при подготовке к какому-нибудь серьёзному делу, чтобы обрести соответствующее состояние сознания. Например, мне предстоит какая-то серьёзная работа – значит, надо подготовиться. Сначала сделать Ундо, чтобы разблокировать тело. При этом, считаю, важно озвучить намерение. Например: «Я начинаю Рэйки Ундо, чтобы помочь своему телу освободиться от блоков и помех на всех уровнях». После этого сразу (или с перерывом) начинаю Рэйдзи с намерением: «Я прошу энергию Рэйки сбалансировать все мои тела для предстоящей работы. Высшая сила, что живёт во мне, веди меня, руководи мной. Я верю себя Твоей воле!»

Обретенное после этих техник состояние – гармоничность и свежесть в теле. Иногда я делаю через какое-то время ещё одну технику, которую называю «гассё наоборот». Она придумалась как-то сама собой, случайно. Я складываю ладони в гассё не перед грудью, а за спиной напротив сердечной чакры, хорошо заземляюсь и дышу через сердце. Минут через пять в груди ощущается тепло, расширение, центральный канал сознания тоже наполняется теплом, все энергетические центры гармонизируются, восходящий и нисходящий потоки уравниваются, позвоночник вытягивается в струнку. При этом нелишне сказать про себя намерение (или вслух): «Я осознаю своё тело здесь и сейчас».

Учитесь наблюдать

«Первым требованием, первым условием, первым проверочным тестом для того, кто хочет работать над самим собой, является способность к переоценке самого себя. Человек должен не просто воображать, верить или думать, но увидеть в себе некие вещи, которые он никогда прежде не видел, увидеть их в реальном свете. Понимание человеком самого себя не может измениться, если он по-прежнему ничего не видит в себе самом.»

Прежде всего человек должен понять, за чем он должен наблюдать. Когда он знает это, он способен делать усилия, удерживать своё внимание и наблюдать с постоянной настойчивостью. Если он увидел однажды, он может увидеть второй раз, и если так будет продолжаться, он не сможет больше не видеть. Это и есть состояние, к которому мы стремимся, цель нашего самонаблюдения.

Вы должны понять, что все другие мерки: талант, образование, культура, одарённость – являются очень частными и изменчивыми. Единственной точной и неизменной, объективно истинной меркой является внутреннее видение. Я вижу – я вижу себя самого, и это реальная оценка. Выделив свою высшую реальную часть, вы способны оценить свои низшие части, которые также являются реальными. И эта высшая оценка, определяющая роль каждой части, приведёт к уважению самого себя. Но вы увидите, что это нелегко. И не дешево. Вы должны платить, платить много и сразу, платить авансом. Платить самим собой. Искренне, сознательно, бескорыстно. Платить больше, чем способен заплатить, без тени экономии, надувательст-



ва или какой-либо фальсификации, платить больше, чем ожидаешь получить. И только тогда вы познакомитесь со своей собственной природой.

Вы увидите, что отличаетесь от того, кем себя представляли. Вы увидите, что вас двое. Один из них реально не существует, но занимает место и играет роль за другого. А тот, кто существует реально, – настолько слаб и едва ощутим, что исчезает быстрее, чем успевает появиться. Он не способен выносить ложь. Малейшая ложь сражает его наповал. Он не способен сражаться, он не способен противостоять, он заранее поражен. Учитесь наблюдать, пока не разглядите в себе двойную природу. Как только вы познаете двойственность своей природы, внутри вас родится истина».

Из выступления Жанны де Зальцманн на встрече Г. Гурджиева с учениками в сентябре 1941 года в Париже.

Практика самонаблюдения

Пересмотр судьбы

- Разделите свою жизнь на семилетние периоды (от 1 года до 7, от 7 до 14 и т.д.), вспомните травмирующие ситуации, людей, отношение к ним тогда и сегодня. Проживите эти ситуации заново, простите всех и себя вместе с ними. *Практически это выглядит так. Берем тетрадь, раскрываем на развороте двух листов, расчерчиваем на столбцы: период жизни, травмирующая ситуация или событие, которое до сих пор не забывается; люди – участники того события, как они относились к вам и как вы относились к ним тогда и сегодня; что нужно сделать, чтобы стереть травмирующий след (простить, понять, помолиться, дать Рэйки прошлой ситуации, покаяться и т.п.)*
- Просматривая судьбу, мы не должны давать событиям критической агрессивной оценки: презирать, осуждать, сожалеть. Это лишает нас божественной поддержки. Мы должны менять отношение к прошедшей ситуации на позитивное.
- Насколько сильно в душе человека желание презирать, ненавидеть и осуждать чиновников, стоящих у власти, себя, свою судьбу, настолько меньше энергии остаётся на понимание ситуации и правильные действия, позволяющие её изменить.
- Просматривая стрессовые ситуации своей жизни, вы можете неожиданно столкнуться с серьёзным фактом: за всем стоит повышенная гордыня, чрезмерные амбиции. Осознав это, можно помочь не только себе, но и своим детям, родным и близким.
- Фрейд открыл многослойную природу наших эмоций. Иногда исчезнув снаружи, они годами продолжают жить в нашем подсознании. Медитации Рэйки Риохо вполне подтверждают этот факт. Просматривая жизнь, мы можем



вскрыть забытые пласты обид и страхов. Простите себя и других, освободитесь от старого.

• Единственной непреходящей, всёобъединяющей, вечной эмоцией может быть только чувство любви.

Г.Гурджиев говорил об особой части воздуха, способной оживить «Я» - Я Есмь. Её можно чувствовать только тогда, когда в нас появляется сознательное желание. Надо осознать свою значимость и значимость тех, кто нас окружает. Каждый смертен, каждый страдает. Когда-нибудь тот, кто вас сегодня раздражает, уйдёт, и вы сможете ощутить его значимость, близость, то, что он был вам по-своему дорог. Если вы всегда будете стараться ощущать это родство с ним, вашу общую значимость, пока это не превратится в привычку, только тогда вы сможете усвоить полезную космическую часть воздуха.

Похожую мысль высказал и Томас Карлейль, английский публицист, историк и философ (1795-1884). Он сказал: «Суть нашего существа, то таинственное, что называет само себя «Я»...есть дыхание неба. Высочайшее существо открывает себя в человеке».

* * *

«Думаю, что самое необходимое - любить людей...Индийская философия учит нас тому, что всё сущее - едино, что каждый из нас - частица Вселенной. Именно так рассматривает мир и современная ядерная физика. Но задолго до научных доказательств на этот счёт наш древний философ сравнивал соотношение человека с высшими силами как волну с океаном - колебания едины.

«Вселенная начинается у твоего порога, - учил Махатма Ганди. - Плохо, когда она на нем кончается».

Индира Ганди «Моя истина»

Вспоминание. Наблюдение. Очищение

Я не агитирую за самопознание, а скорее имею в виду людей, которые этот выбор уже сделали, пусть даже неосознанно, интуитивно (как когда-то было и со мной). Не агитирую, потому что знаю, с какими трудностями придётся столкнуться выбравшему самопознание. Они сопровождали всех искателей (вспомните, например, Сократа). Призыв «Познай себя», высеченный на воротах греческого храма в Дельфах около VI в.н.э., ещё не самый древний. Есть свидетельства и постарше.

В священных книгах ариев Ведах (3,5 тыс. лет) уже есть стремление к познанию Истины в себе. Одна Гайятри мантра, жемчужина Вед, чего стоит. Звучит она на санскрите так:

Ом бхурбхувах с'ваха татсавитур вареньям
Бхаргхо девасья дхимахи
Дхийо йонах праходаят



Многие пытались перевести её доступно, но получалось всё равно сложно. Пожалуй, кратко смысл Гайятри можно выразить словами: «Что есть Я, то есть Он, что есть Он, то есть Я». По-русски это ближе всего к выражению «Я Есмь Сущий», или «Я есть то, что Я есть», «Мой разум и Разум Создателя едины», «Я есть частица Творца».

Теперь можно посмотреть с этой позиции и на заповедь «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Если ты познал, что являешься частью Единого Божественного сознания, то теперь понимаешь, что и сущность другого человека точно такая же. И если это поймёт каждый, то какая может быть тогда вражда? Просто у каждой души своя индивидуальная задача.

Но я возвращаюсь к самопознанию, и хочу повторить, что оно такое же древнее, как сама человеческая цивилизация. В восточных источниках мудрости: Упанишадах, Йоге, Бхагаватгите, Йога-сутрах Патанджали, в буддизме, даосизме, а также в греческой философии Сократа и Платона – прослеживается упорное стремление к познанию в человеке его высшей сущности, развитию способности управлять умом, чтобы раскрыть разум и сознание. До нас дошли поразительные высказывания философа-раба Эпиктета (50 – 138 г. н.э.), жившего при императоре Аврелии. Будто и не прошло двух тысяч лет – так полезны, так нравственны и так применимы к нам самим (стремящимся быть учителями и целителями) его слова: *«Прежде чем учить людей, обдумай построй свою собственную жизнь, познай самого себя и не принимайся за дело учительства без явного тебе указания Божьего».*

По Эпиктету, чтобы познать себя, сначала надо обдумать собственную жизнь. Пересмотр жизни – первый шаг. А дальше идёт контроль мыслей, желаний, страстей, убирание всякого сора. Его наставления можно смело использовать в психологической работе сегодня. Например, принцип самонаблюдения в таком вот афоризме: «Если хочешь стать праведником, то сначала убедись, что ты скверен».

Как это понять? Да просто прими себя таким, какой ты есть, а не таким, каким хотел бы себя видеть. Иначе нечего будет исправлять. И это очень важно: научиться не скрывать свою плохую уязвимую часть. Без грязи невозможно очищение, как оно невозможно без искренности.

Очистив огнём искренности свою душу (не ту, высшую часть, а психику), ты сможешь расчистить дорогу к своей высшей сущности – Душе, управляемой Духом. Это и будет наградой за твой очень нелёгкий труд. И что тогда? О, тогда-то ты и сможешь видеть другого в чистом свете, потому что снял со своего внутреннего пространства один за другим помехи, как с кочана все капустные листья. И никакого ясновидения не надо – ты просто видишь (или ощущаешь) то, что есть на самом деле, потому что сам стал тем, кем являешься в действительности.

Ты теперь способен помогать другим более осознанно и более эффективно. Потому что путь очищения сознания, которым ты шёл, будет тебе ориентиром в понимании другого.



Случаи из практики

«Внутренний голос»

Однажды я участвовала в семинаре-тренинге психологического консультирования. Женщина, опытный специалист по оказанию помощи в кризисных ситуациях, предложила разобрать один из случаев – консультирование девочки-подростка с врождённым уродством лица. Начали с техники «пустого стула»: консультант сидит напротив воображаемой клиентки с условным именем Лена и беседует с ней, потом пересаживается на пустой стул и описывает её мысли, чувства, эмоции.

Ведущий семинара неожиданно вызывает меня и предлагает стать «внутренним голосом» девочки, встать сзади консультанта и положить руки на плечи.

Я так и сделала. Через несколько секунд я ощутила сначала напряжение, потом биение в центре груди, чакре Анахата, затем сквозное отверстие, которое заполнялось энергией, разливающейся во мне вниз, вверх,вширь, вызывающей вибрации в ногах и голове. Стало трудно дышать. Я была одной сплошной болью: отчаяние, негодование, несправедливость, невозможность любви, общения со сверстниками – сгусток эмоций вырывался из меня в словах и рыданиях. Меня останаавливает ведущий. Я пью воду, делаю Кэнёку, счищая «не мои» переживания, быстро успокаиваюсь и становлюсь собой.

Затем мне предлагают сесть на стул и стать уже не «голосом», а клиенткой – девочкой Леной. На протяжении всей сессии я реально ощущала себя Леной. Выражение её мыслей и чувств было столь живым, что все наблюдающие, как они потом говорили, с трудом сдерживали порыв броситься мне на помощь и начать откачивать и спасать. Я же объяснила, что переживаемое не было «моим», поэтому никакой опасности для меня не представляло, тем более что я за секунды вышла из «ощущения души девочки». И всё же для меня самой произошедшее было полной неожиданностью и совершенно новым опытом.

Как я понимаю, это явилось целиком работой Рэйки. Универсальная жизненная энергия – это единое пространство для всех, и если ты сам открыт для него, то и душа другого живого существа для тебя такая же «своя», и ты можешь беспрепятственно слиться с ней и почувствовать её голос: и боль, и радость, и надежду, и даже способ решения проблемы.

В связи с этим хочется упомянуть вот о чём. Многим практикам Рэйки не известен тот факт, что в составе Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ) есть отделение, называемое «Инициатическая психотерапия и инициатическая психология – Рэйки». По-моему, в самом этом названии кроется секрет эффективности практики Рэйки, которая не является медицинской, а именно психотерапевтической и психологической. А силу ей даёт именно инициация, подключающая человека к Универсальной энергии жизни.

Но вернёмся к самопознанию. Итак, какими способами мы будем познавать себя? Я намеренно не говорю здесь о накоплении знаний, умений, всякого рода обучении и расширении мировоззрения. Как раз от очень многого из



этого багажа и придётся избавляться, чтобы обнаружить себя истинного, того, кто ты есть на самом деле.

А способы эти такие:

1. *Вспоминание*. Понимание себя начинается с рассматривания того, кем ты являешься на данный момент, кем себя считаешь или считал на протяжении жизни. Вспоминание – это инструмент изучения не только твоих достоинств, но и тех помех, которые ощущаются как страдание (к ним иногда даже прирагиваться боязно). Тебя прошлого уже нет, но в сознании осталась вся боль, накопившаяся за жизнь. Она-то никуда не уходит. И, значит, вспоминание нужно затем, чтобы собрать всего себя в одно целое, в тот предмет, который ты и будешь изучать.

2. *Самонаблюдение*. Это не просто глядение, а всматривание внутрь, созерцание того, что мешает. Потому что потом нам придётся убирать эти помехи. Так что следующий способ – очищение.

3. *Очищение*. Убирать надо то, что явно ощущается чужим. А в нашем сознании этого хватает: это привязки, подражания, всякие ложные мыслительные конструкции, обиды и страхи, вина, мнения и авторитеты, которые давно устарели и мешают жить. Чиститься нам есть от чего.

Иногда сознание надо особенным образом потормозить, чтобы что-то залежалое вышло наружу. Тут есть свои приёмы.

Одним из них является движение. Любое: танец, динамическая медитация, пение, рисование, даже записывание своих мыслей на бумаге. Сознание проявляет себя через движения тела. Использование в нашей школе подобных методов даёт хорошие результаты.

** В самонаблюдении предметом исследования являешься ты сам – такой, какой есть, без прикрас.*

«Что с тобой, родное?»

Было это несколько лет назад. Я вызвалась организовать семинар одной питерской школы самопознания, которая показалась мне интересной. С момента встречи в аэропорту двух представителей этой школы как-то сразу всё не заладилось. Мы разминулись у выхода с поля, потом я выслушивала упрёки в автобусе, потом им не понравилась квартира, куда я их устроила, и другая тоже, а в третьей они не только не заплатили за междугородные переговоры, но взяли с хозяйки приличную сумму за диагностику. При этом все две недели семинаров я ощущала дискомфорт, начались боли в сердце. Я набралась храбрости и сказала своим гостям, что не могу в дальнейшем сотрудничать с ними, пусть они найдут другого помощника. Расстались мы любезно, но напряжение, испытываемое мной всё это время, привело к состоянию, похожему на стенокардию.

Результатом тщательного обследования в больнице был вердикт: ишемическая болезнь сердца 3-й степени, необходима госпитализация. Вот те на! Да не может такого быть. Тут что-то не так. А что не так? Что? Что не так? Да, у мамы была ишемическая болезнь. Ну, так это не моё! Генетическая предрасположен-



ность? Ну, нет, подстраиваться под этот приговор я не хочу, не моё это, и всё тут. Тогда что?

И я уложила себя в постель и погрузилась в Рэйки: руки на сердце, внимание там же, и один вопрос: «Что с тобой, родное моё, расскажи?»

Я пролежала так много часов, задрёмывая и погружаясь в мысли, ассоциации и осознания. Я поняла, в чём дело. Не стану вас нагружать своими «изысканиями». Скажу только, что докопавшись до причины и пройдя через прощение, я абсолютно исцелилась. А медицинскую карточку с диагнозом и назначениями выбросила.

Куда печать ставить?

* В последние годы появилось много литературы, призывающей нас работать с аффирмациями, т.е. позитивными утверждениями. Занятие это может быть полезным, когда осмысленно, но ненужным и даже вредным, когда неосознанно.

Известный исследователь кармы рекомендует произносить новую установку взамен негативной 10 тысяч раз (это примерно 3,5 часа непрерывного говорения). Допустим, ты привык думать: «Деньги мне не нужны, от них всё зло». Но, поняв, что деньги всё-таки нужны, только «без зла», начинаешь утверждать: «Деньги мне нужны, они благо, свобода, независимость» или что-то другое в том же роде. Ну, а результат какой? Сначала ты впечатал в своё сознание одно убеждение, а теперь впечатываешь другое, на то же место, заметьте, ведь прежде ты не очистил. Прежде всего не разобрался, почему у тебя сформировалось негативное отношение к деньгам (а за этим может стоять и опыт детства, семьи, и даже карма), как тут же к неисчислимому множеству нерешённых проблем добавил новые. К примеру, решив обрести свободу и независимость через деньги, ты позволил себе вовлечься в какой-нибудь сетевой маркетинг, забыв, под воздействием активного психологического прессинга, что у тебя нет ни малейшей склонности к коммерции. Результат оказался неутешительным – денег опять как не было, так и нет. Но ведь у других-то получается! Так то другие, и ты другой, это просто не твоё занятие. И аффирмации тут не помогут.

Все проблемы, впечатавшиеся в наше сознание, не существуют поодиночке. Они связаны одной цепью, и когда вытаскиваешь одно звено, за ним тянутся следующие, порой совсем «из другой оперы». Когда я начала работать с проблемой денег, то попутно обнаружила много неожиданных, очень глубоких и важных аспектов. В итоге пришла не к финансовому благополучию, а совсем к другому, не менее, а, может, и более важному результату. Работа эта многогранная, часто интуитивная, использующая разные методы.

Перевесь ключи

Перед тем, как сесть за написание этой книги, я перебрала свои «Дневники самопознания» за несколько лет. Оказалось, что на проблему денег я вышла совсем недавно, и совсем не целенаправленно. А началом были... обиды! Да, да. И на близких, и на не близких.



Я разбиралась с тем, чему меня учат «обидчики», и выходила на самые разные проблемы, затаившиеся на разных уровнях, в том числе и на кармическом. Подмогой служили Руны, Ошо Таро, Ицзин, сновидения, которые я приучилась записывать. В результате комплексного анализа формулировались аффирмации, которые органично ложились на душу. Ну, а стержнем всей этой работы было, конечно, *Рэйки*. Хотя я не могу не отдать должное Писанкам, нумерологическому анализу, дереву рода, молитвам, помощи Ангелов и даже неожиданным озарениям, вызванным случайно прочитанной или услышанной фразой. И вот что самое интересное: работа над любой проблемой с убираанием разных помех сводилась, в сущности, к одной задаче: отпустить все я-не-я, обнаружить свою истинную индивидуальную природу. И чем ближе оказывалась эта цель, тем яснее и спокойнее становилось внутри. А как было трудно, Господи, как трудно! Особенно, когда обнаруживала, что «наступаю на те же грабли». Вот ведь как въедаются в нас эти, будь они неладны, паттерны, то бишь модели поведения. Изменить какую-то привычку в себе, даже самую безобидную, очень непросто. Например, попробуйте перевесить ключи с одного места на другое, и вы всякий раз, выходя из дома, будете испытывать лёгкий стресс. А тут целый клубок взаимодействий десятилетиями нажитых привычек! Но всё не так безнадежно, поверьте. Стоит только однажды начать отмечать в себе одну из привычек (раздражительность, обидчивость, неуверенность, критику, осуждение, излишнюю эмоциональность, многословие и т.п. – у каждого своё) и систематически отслеживать её, как бы держа за ниточку волшебный клубочек, как он потянет вас всё дальше и дальше, и приведёт к цели.

Это происходит примерно так. Я процитирую отрывок из своей Писанки годовалой давности на тему «Почему у меня не складываются продуктивные отношения с деньгами?» Начало было о том, что у меня сорвался очередной творческий проект.

«Первое, что пришло как осознание: я сама сглазила. И ведь это не впервые. Ещё мама мне говорила: «Помолчи, не говори о планах». И ведь говорить продолжала всю жизнь, хвасталась – недержание какое-то (ретроградный Меркурий!). Хотя всегда убеждалась: как расскажешь о предстоящем деле, так оно или сорвётся, или пойдёт наперекосяк... А ведь это не что иное как огромный отток энергии, обесточивание! Вместо того, чтобы копить внутри себя и уповать на Волю Божию, я куда-то лечу на поводу эгоизма. Вот разложила руны, и они ответили по этому поводу:

Вам надо хорошенько понять тёмную сторону своей личности и, если необходимо, очиститься. Только тогда вы сможете вступить на предложенный вам путь позитивного развития.

Спасибо, руна Лагуз! Лагуз – это вода, тайна, интуиция. Лагуз двойственна, как и вода. Вода может быть и очищающей, утоляющей жажду, и плохой – пениться в водоворотах, быть грязной, нести утопленников. А ведь я – Рак – водная стихия. При этом сознание моё – в Стрельце, знаке огня. При взаимодействии этих стихий получается пар, замутнённое сознание (ничего себе испытаньице!). Что надо делать? Быть бдительной, не спешить. И молчать!



Ведь всё это я давно знаю. Почему же снова попадаю в ловушку старого мышления? Надо составить аффирмацию.

Я осознаю необходимость сохранять бдительность и вдумчивость при любых ситуациях, связанных с моими творческими планами и денежными доходами, и во всём полагаться на Волю Бога. Господи, руководи мной!

Надо работать с этим утверждением в Гассё, вдыхая HS, ShK, CR. Всё».

* **Писанка** – это не просто дневниковая запись, это поистине магический приём самоисследования. Подробно о нём рассказано в главе «Древнерусское тайноведение». Им пользуются многие студенты нашей школы. Он помогает в исследовании не только психологических помех, но и физических недугов. Так, одна из студенток, имеющая уровень Синпидэн, стала жаловаться на головные боли и повышенное давление. Надо заметить, что на уровне Синпидэн человек не сразу адаптируется к непривычно высоким вибрациям энергии, что и вызывает иногда головную боль. Есть и такой аспект: энергия нового качества взаимодействует с телом на более глубоких уровнях и может обнаружить физиологический симптом, требующий психологического исследования. Наша студентка так и поступила. Она начала раскручивать свою проблему высокого давления в Писанках и постепенно вышла на анализ разного рода взаимоотношений. Осознав их, она забыла и о головной боли, и о высоком давлении. При этом ещё и получила дар от Рэйки. После очередного тренинга пришло озарение: для нормализации давления нужно практиковать дыхание энергией земли (вдох из земли в тандэн – выдох в стороны, вдох в тандэн – выдох в землю).

* Обиды и вина – две подружки, которые чаще других служат причиной серьёзных хронических заболеваний. Если ты отследил и исцелил в себе эти яды, то в других людях видишь их вполне отчётливо, и тогда легче бывает помочь человеку исцелиться.

Расскажу об одном, можно сказать, классическом случае.

Отмена диагноза

Ученица нашей школы попросила меня помочь матери своей подруги. Эта пожилая женщина (Фануза) была только что выписана из больницы с диагнозом – приговором: ишемическая болезнь сердца 4-й степени. Ей была назначена операция, но по причине сильного физического истощения операцию отменили и женщину выписали домой. Сама Фануза живёт в райцентре, но в тот момент находилась у дочери в городе. Дочь – деловая женщина, мечется между работой, домом, сыном-подростком и умирающей матерью. В общем, один сплошной стресс. А мать, худая и бледная, ничего не ест, даже сок пить отказывается, лежит с потухшими глазами. Увидев её впервые, я просто испугалась («Нечего и браться за лечение»), но всё-таки осталась.

Не буду утомлять подробностями. Скажу лишь то, что всю неделю лечения я вела записи, они заняли целую тетрадь. А суть такова. Фануза – учительница. По её словам, жизнь посвятила детям и семье, никому не делала зла, ни на кого не обижалась. И вдруг – сердце отказывается работать. Но ведь сердце – орган любви, и страдает оно от нарушения закона любви.



Если это так, то мы должны выйти на эти причины. И мы вышли. Фануза оказалась человеком, способным к яркой визуализации и осознанию.

Поначалу она только лежала и принимала Рэйки, а потом я поработала «проектором» на канале сознания, спрашивая время от времени, какие образы и ассоциации у неё возникают. Вскоре начали всплывать и «ненавистный свёкор», который «отравлял ей жизнь», и «неблагодарные» родственники, которые её «не любят», а лишь «используют», и жалость к себе самой, и желание любви. Фануза сама удивилась, как много негативного заперла в своём сердце и хранила долгие годы. Но при этом она с доверием приняла новые знания о причинно-следственных связях и оказалась способной к прощению и покаянию. Когда на второй день мы с ней провели медитацию со свечой «Освобождение» (она уже могла сидеть на стуле), то увиденный ею образ своих страхов и ошибок, которые надо было сбросить в костёр и сжечь, ошеломил её. А увидела она на своих плечах коромысло с ведрами, груз которых сильно давил. Сбросив его в костёр, где он сгорел чёрным факелом, она почувствовала облегчение

Шаг за шагом, используя разные методы, мы с Фанузой избавлялись от помех мышления. На пятый день она начала ходить и с аппетитом есть, на шестой – получила инициацию Первой ступени Рэйки, чтобы самостоятельно помогать себе, и вскоре дочь отвезла её домой в райцентр. В течение года я интересовалась её здоровьем – всё было нормально. Фануза помогла себе сама – собственным осознанием причин болезни и использованием Рэйки.

Медитация с символами

* Интереснейший метод самонаблюдения – медитация с символами Рэйки. Лучше всего её проводить так: подготовьте листы бумаги, кисточку и краску - акварель или гуашь. Затем создайте намерение, подышите методом Ки минут пять и начинайте кисточкой писать символ. Сначала иероглиф Рэйки. Вы можете испортить несколько листов бумаги, пока у вас получится гармоничное изображение и соответствующее ему внутреннее состояние. Тогда поставьте перед собой рисунок символа Рэйки, посмотрите на него внимательно, осознавая его значение, и закройте глаза.

Теперь вы можете играть с символом так, как вам захочется. Визуализировать его над макушкой, вдохнуть в тандэн трижды и выдохнуть в стороны. И наблюдать. Если вы не почувствовали усиление энергетического потока, пробуйте ещё раз. Можете визуализировать перед собою большой символ, во весь рост, и вдохнув его в себя, слиться с ним. И снова наблюдайте.

Я попробовала однажды вдохнуть символ Рэйки таким образом: верхнюю часть, означающую «дождь», расположить от трансперсональной точки (личная космическая звезда, чакра души – 10-15 см над макушкой) до горла; три квадратика, символизирующие три открытых рта – «молитва», расположить на уровне горла; фрагмент ниже – «колдун», «шаман» (или маг, который всё может, потому что обладает внутренней силой) – на уровне сердца. Тогда нижний фрагмент символа («пища, рис или то, что питает тело, ум и душу», «дыхание и огонь») расположится от уровня солнечного сплетения и



ниже. Я удерживала визуализированный символ в себе на таких уровнях и обменивалась дыханием со Вселенной. О, что это были за ощущения! Словами не передать. Попробуйте сами.

Вы можете работать с символом *Рэйки* по-своему, как подсказывает интуиция. Но в любом случае вы испытаете ощущения, свидетельствующие о взаимодействии энергии символа и энергетических центров тела (и даже разных тел, разных уровней).

Таким же образом попробуйте поработать с другими символами, с каждым в отдельности. Вы заметите, что они имеют свой «характер»: уровень вибраций, цвет, силу, по-разному воздействуют на энергетические центры, по-разному обнаруживают в теле те или иные помехи. Одним словом, работа предстоит весьма тонкая. Очень поможет углублённому медитативному состоянию звучание мантры «Ом» на протяжении всего сеанса.

Для «неслабых» и особо продвинутых рэйкистов могу предложить несколько усложнённый способ медитации.

Раскрасьте цветными карандашами или фломастерами один из рисунков «Цветка Жизни» и расположите его перед собой удобно для глаз. Сядьте на стуле с прямой спиной или, если любите, в позе лотоса. Руки на коленях. Смотрите в центр рисунка не мигая, спокойно наблюдайте за дыханием. Затем вдохните трижды символ Рэйки через макушку, расположив его внутри тела, как на рисунке (стр.72). Дышите через сердце, неотрывно глядя на рисунок. Когда глаза утомятся, можете закрыть их, переведя внимание в копчик. Наблюдайте за ощущениями. Затем снова откройте глаза и повторите цикл. И так не менее 30 минут.

Результатом этих медитаций будет ваше исцеление. При этом без помощи вашего ума, он-то как раз и замолкает. Поскольку *Рэйки* направляет Высшая сила, она точно знает, как помочь нам и что исцелить. При этом расширяются наши знания о самих себе и о качестве символов, которые нам приходится использовать и в практике целительства, и в работе по самопознанию.

Дом моей души

Знаете ли вы, что такое тотальное (расширенное, всеобщее) самонаблюдение? Тот, кто знает, согласится со мной: это невероятно трудно. Вот идёшь ты по улице и наблюдаешь за своим телом: как оно движется, как дышит, как распределено напряжение в разных его частях, в каком положении твоя спина, какое лицо, где сконцентрировано твоё внимание (в тандэне ли?), как ты воспринимаешь окружающее пространство и как ориентируешься в нём, о чём думаешь, что говоришь и т.п. – это задача архисложная и на первых порах почти невыполнимая. Но худо-бедно тебе что-то удаётся. Правда, ты замечаешь, что то, что зовётся телом, это не просто руки-ноги-туловище-голова-внутренние органы, а ещё и мысли, эмоции, чувства, реакции. И если за ощущениями тела и его поведением в пространстве ты мало-мальски научился наблюдать, то остальное, что можно назвать ум, или психика, вообще – неизвестная страна. Но ты всё же и её потихоньку осваиваешь, понимая, что



эта «терра инкогнита» и есть твоя личность, и что она накрепко срослась с телом, вернее, с тем, что ты считал телом (руки-ноги-туловище-голова-внутренние органы), а теперь это неразрывное сообщество правильнее было бы назвать тело-ум, или тело-психика.

Период наблюдения этого сообщества стал самым важным в моей жизни. Я исследовала едва ли не каждую свою мысль, эмоцию, реакцию, поступок, наблюдала за взаимоотношениями, вычислила главную черту личности и главный недостаток и начала бескомпромиссную, последовательную борьбу «за чистоту рядов». Одной из самых серьёзных задач было приобретение умения хранить молчание. Я училась держать побуждение к общению под постоянным контролем, хотя получалось это не всегда. И все-таки через несколько лет мне кое-что удалось. Прежде всего, множество разнородных «я», которыми была населена моя личность и которые я считала собой, покинули меня, освободив пространство для тишины. И в этой тишине стало обнаруживаться нечто отличное от «я», но более близкое моему сердцу и более истинное. Нас стало двое: я – личность и я – сущность. Порой их непохожесть была столь разительной, что я отчётливо осознавала, как глупа и беспомощна личность и как мудра сущность. И однако они взаимодействовали! Наверное, сущность – это и есть индивидуальная душа, а тело, плоть – место её существования. Душа выбрала его для своего воплощения. И вот это живое, наделённое сознанием высшее существо, должно быть, и является истинным Я. Выходит, что без него, этого одухотворённого сознанием существа, содружество под названием «человеческое тело» просто не может считаться полноценным. И «человеческий организм» как единство органов и систем, и психика не могут выжить без поддержки этой высшей силы. Так пришло понимание, что Я – это хозяин, а физическое тело – слуга. Используя тело, душа стремится исполнить какие-то свои цели на Земле. Понять, какие именно, можно, хотя и непросто. Тогда даже болезни и несовершенства тела становятся ступенями твоего обучения.

Концентрация. Упражнения

Концентрация на самом себе – очень трудная задача. Обычно на всех семинарах Сёдэн ученики отмечают, что им не удаётся зафиксировать своё внимание, в тандэне, это умение приходит после длительной практики. Поэтому я предлагаю начинать с простых приёмов освоения концентрации.

Энергия воздуха

Известно, что при дыхании мы втягиваем в нос не только воздух, но и энергию (прана, Ци, Ки и т.п.). Увидеть энергию можно. Просто смотрите на небо рассеянным взглядом, по возможности, не мигая. Это не сразу получается. Не огорчайтесь, моргните и продолжайте смотреть перед собой. Через какое-то время появится лёгкая дымка, а в ней искрящиеся точки,двигающиеся хаотично, как снежинки. Со временем будет достаточно нескольких секунд, чтобы сконцентрироваться, посмотреть на небо рассеянным взглядом и увидеть нескончаемый танец искрящихся точек.



Промывка энергией деревьев

1. Выберите высокое дерево с ровным стволом, возле которого можно удобно стоять, чтобы ступни ваши не чувствовали напряжения. Обнимите ствол, поздоровайтесь с деревом, посмотрите на его вершину, на ветви. Познакомившись таким образом, встаньте к дереву спиной. Ладони заведите за спину на уровне поясицы, прикасаясь ими к стволу. Теперь ваши локти вы воспринимаете как сучья дерева, плечи – ветви, голову – как макушку, устремлённую в небо, тело – ствол, а ноги – корни. Вы сливаетесь с деревом, представляете, как ноги-корни вырастают в землю, как тело-ствол наполняется соками земли. Вы ощущаете влажность, слоистость древесины, шершавость коры, в складках которой ползают жучки-солдатики. Ваши руки-ветви, голова-макушка шумят листвой, вы слышите щебетанье птиц. Восприятие себя деревом зависит от вашего же воображения. И вот когда вы ощутите свою полную тождественность дереву, сделайте следующий шаг: вдохните через корни питательные соки в свой ствол-тело до макушки, а с выдохом отправьте через ствол-тело снова в землю, и так несколько раз. Потом вы можете настолько расслабиться, что даже не заметите времени. Эта медитация закончится сама собой, если вы хорошо расслабились и «вошли в образ». Вы почувствуете лёгкость и свежесть в теле.

Позже вы сможете проделывать это упражнение мысленно, используя в качестве дерева запечатлённый в сознании образ.

2. Это упражнение я проделывала каждый вечер (если не было дождя или ветра в лицо) во время летнего отдыха в деревне. Я удобно располагалась под навесом с дровами, когда солнце опускалось за холмы, поросшие смешанным лесом. Налюбовавшись закатным небом, я концентрировалась на кромке леса не мигая. Через некоторое время вся картин подёргивалась лёгкой пеленой, а затем над вершинами деревьев на границе с небом резко вспыхивало серебристо-голубое сияние. В этот момент надо закрыть глаза и быстро мысленно собрать всю эту светящуюся энергию и пропустить её через макушку до копчика и обратно несколько раз. Затем можно открыть глаза и повторить упражнение.

Эта восхитительная концентрация на деревьях позволяет чудесным образом снять дневную усталость. Ею можно пользоваться в любых условиях: на даче, в парке, даже на городском балконе, если с него видны зелёный бульвар или заречные дали.

Поначалу эта концентрация может вызвать резь в глазах, слёзы, но с практикой это уйдёт. А когда вы впервые увидите вспышку энергии над деревьями, то испытаете необычайный восторг. Постепенно вы научитесь проделывать это упражнение без напряжения, быстро и легко.



Живой камень

Отдавать энергию могут любые объекты. Сияющий ореол, который мы видим вокруг них при концентрации, и есть эта энергия. Живой камень тоже ею обладает. Свой опыт работы с камнем я описала в части III этой книги. Вы можете получить при желании собственный опыт. В принципе, концентрировать внимание можно на чём угодно. Вопрос в том, зачем это делать, с какой целью.

Концентрация на живых объектах активизирует наши энергетические центры. Тот же эффект мы имеем при концентрации на иероглифе *Рэйки* и символах, поскольку в них заложена идея фокусировки энергии. Любые упражнения на концентрацию воспитывают внимание, успокаивают ум и тело. А есть такие, что и успокаивают, и энергией заряжают, и в медитацию погружают.

Цветок Жизни

К числу таких упражнений я отношу работу с особыми рисунками-символами. Такими, к примеру, что представлены в книге Друнвало Мельхиседека «Древняя тайна Цветка жизни». (См. рис. 20-28). Я не берусь рассуждать о заключенных в этих рисунках смыслах. Понять язык сакральной геометрии очень трудно, а кто захочет, сам прочтёт книги Друнвало. Скажу лишь об одном, на мой взгляд, важном наблюдении: когда мы на занятиях стали применять простейший элемент Цветка жизни – знак бесконечности, или горизонтальную восьмёрку, – в основании канала сознания или в разных энергетических центрах, то этот знак, едва получив направление движения, начинал двигаться самостоятельно. Он то становился Цветком (писал себя сам), то устремлялся в глубину, ширину, высоту, в чакры – одним словом, жил своей независимой жизнью. При этом наблюдатель отчётливо ощущал в теле его воздействие.

Согласно исследованиям Друнвало, сакральная геометрия Цветка Жизни – это универсальная матрица всего сотворённого мира, всех бесчисленных форм, включая человека. Когда мы концентрируемся на рисунках, ведя при этом самонаблюдение, то замечаем в теле нечто необычное: энергетические центры активизируются и взаимодействуют (по-разному с разными рисунками). Вы постепенно погружаетесь в медитативное состояние, закрываете глаза и, находясь глубоко внутри себя, продолжаете наблюдать за телом из места покоя. Бывает, что и засыпаете. Все испытывают разные состояния. Несомненно одно: эти состояния исцеляющие. Более того: работа с рисунками Цветка Жизни имеет эффект расширения сознания. Их можно использовать черно-белыми. Можно их прорисовать цветными фломастерами (не спеша, под медитативную музыку, наблюдая своё состояние), а потом поставить перед собой и сконцентрировать взгляд в центре изображения.

Предлагаемые в этой книге рисунки Цветка Жизни вы можете ксерокопировать, увеличить, размножить и использовать в своей медитативной практике творчески, как вам подскажет внутреннее чувство.



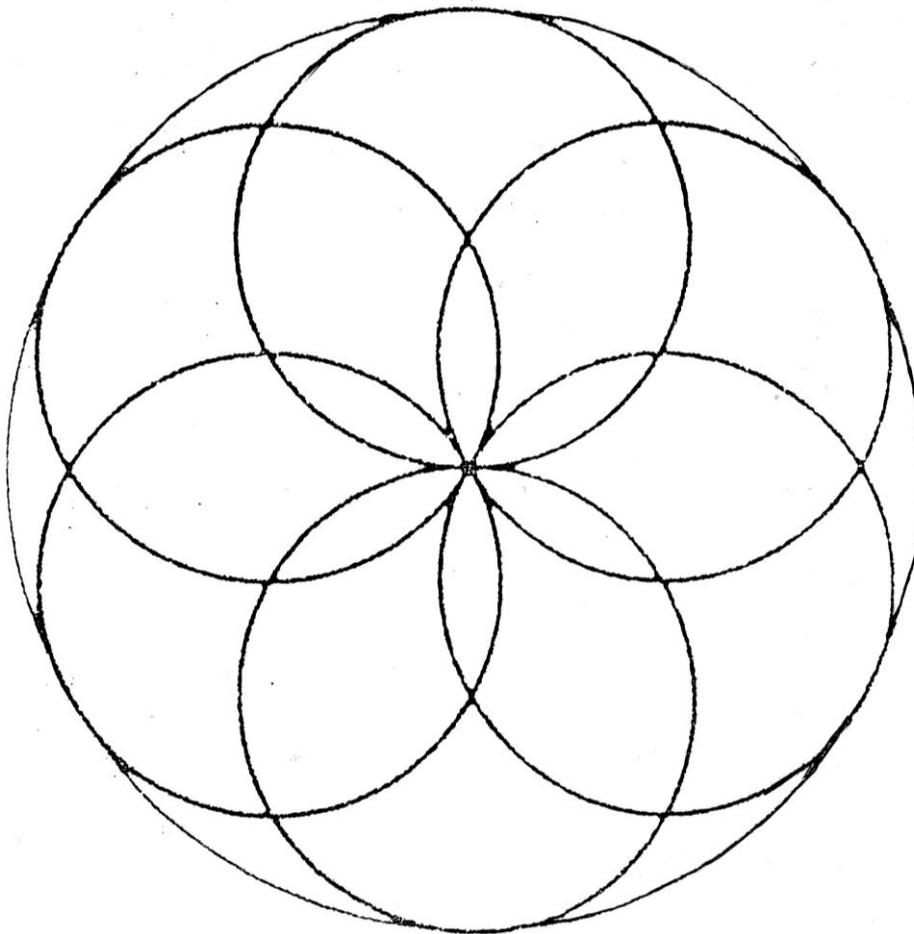
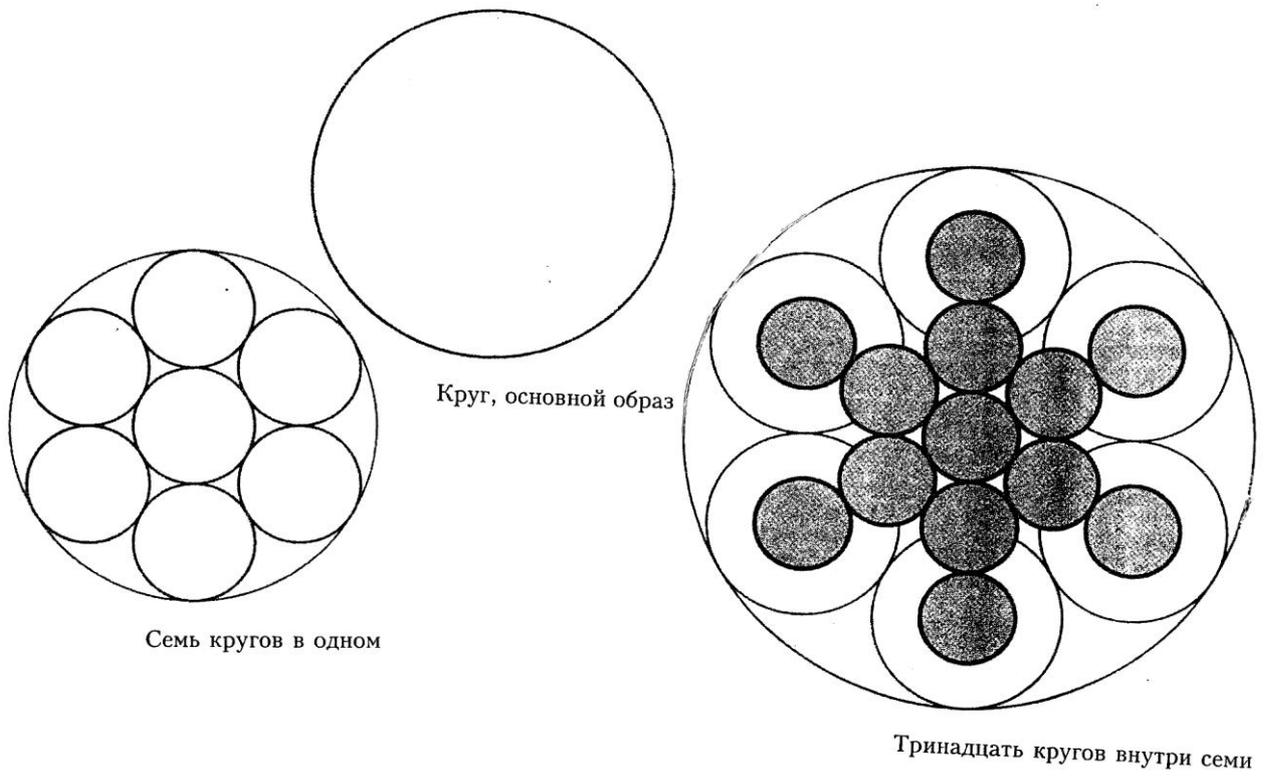


Рис. 20



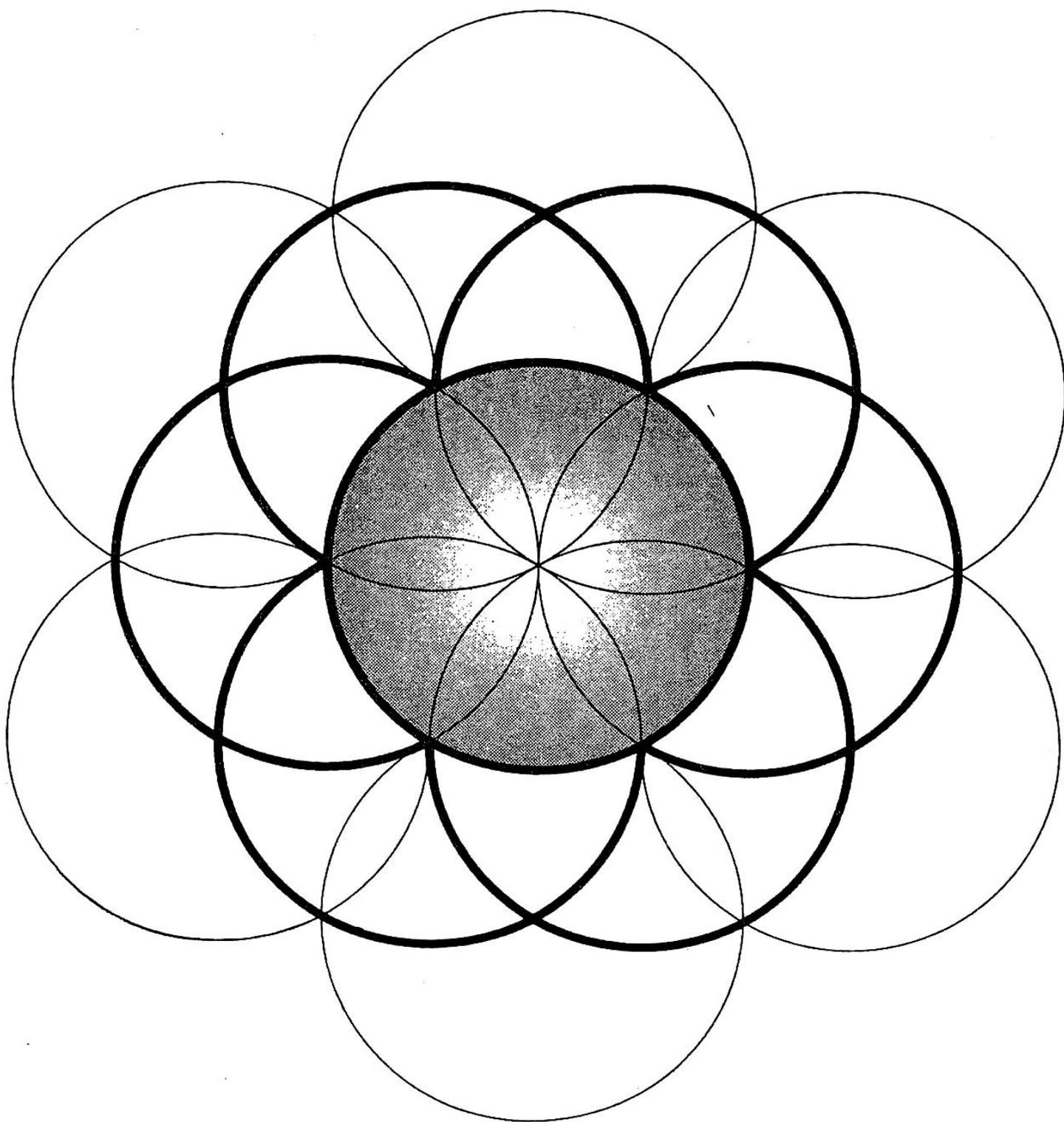


Рис. 21



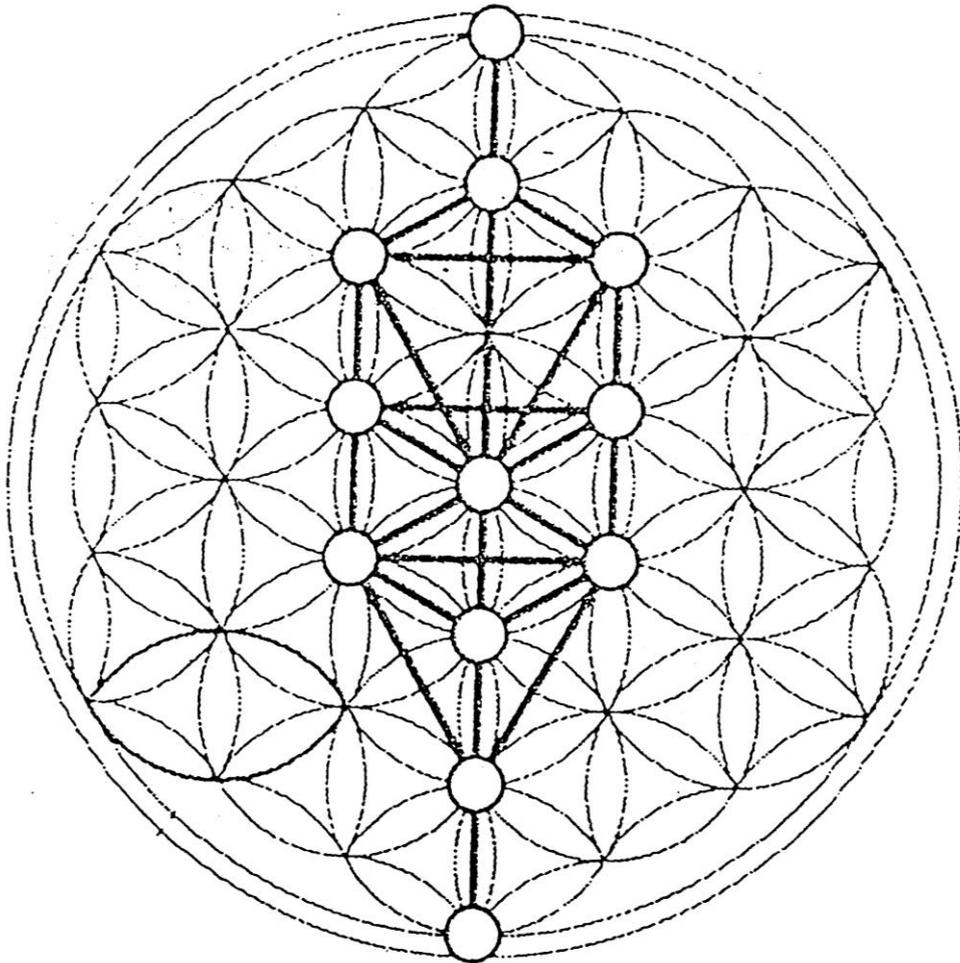
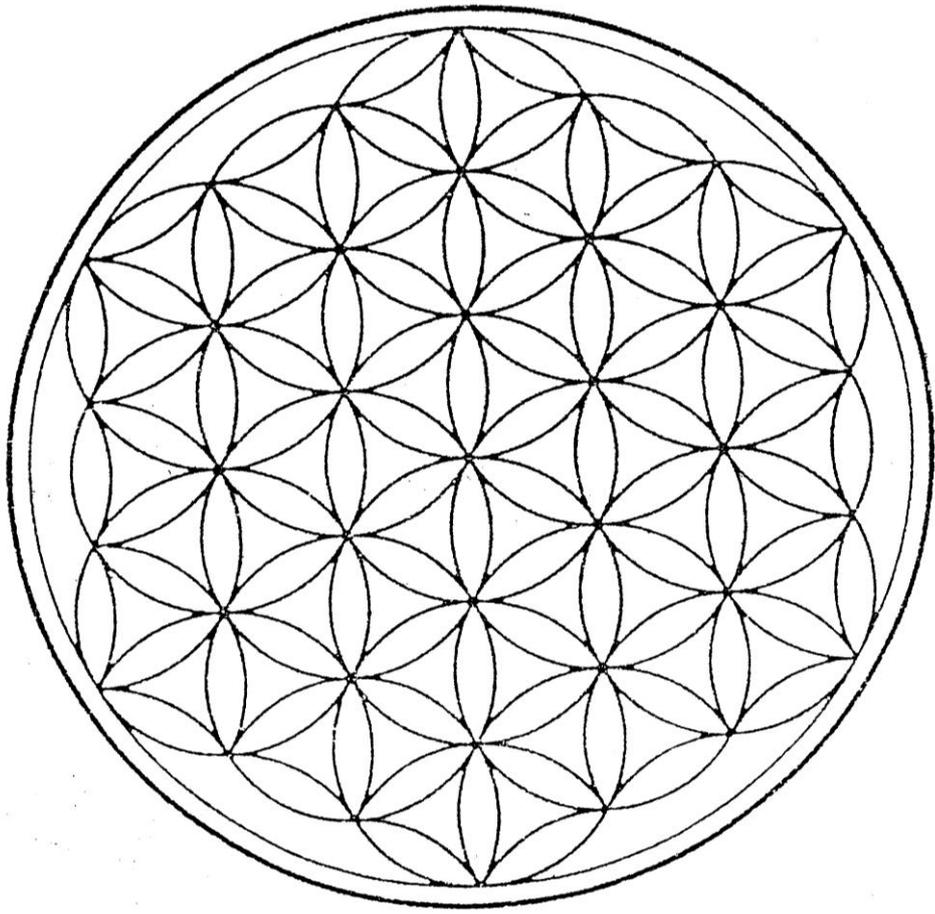


Рис. 22, 23



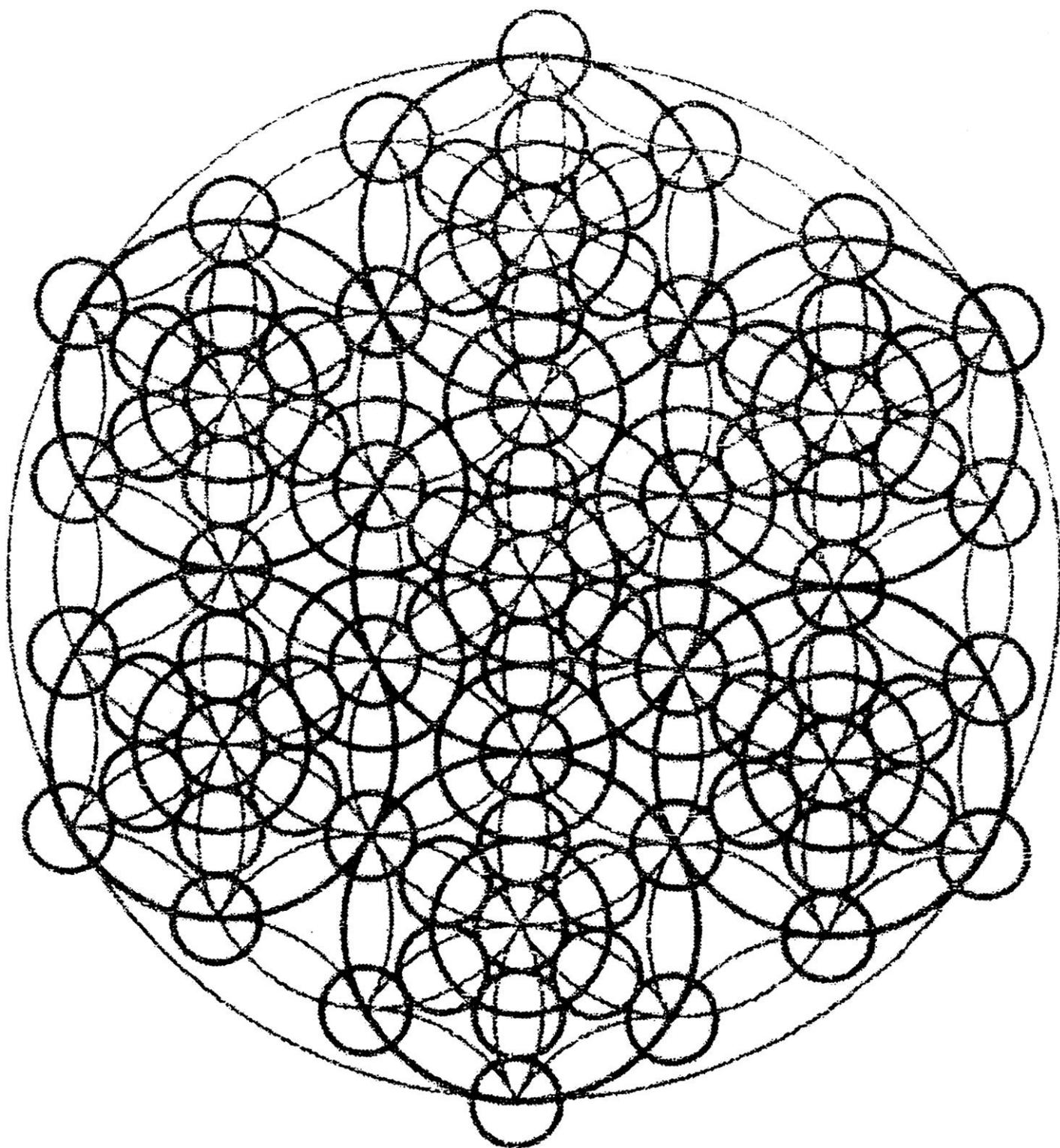


Рис. 24



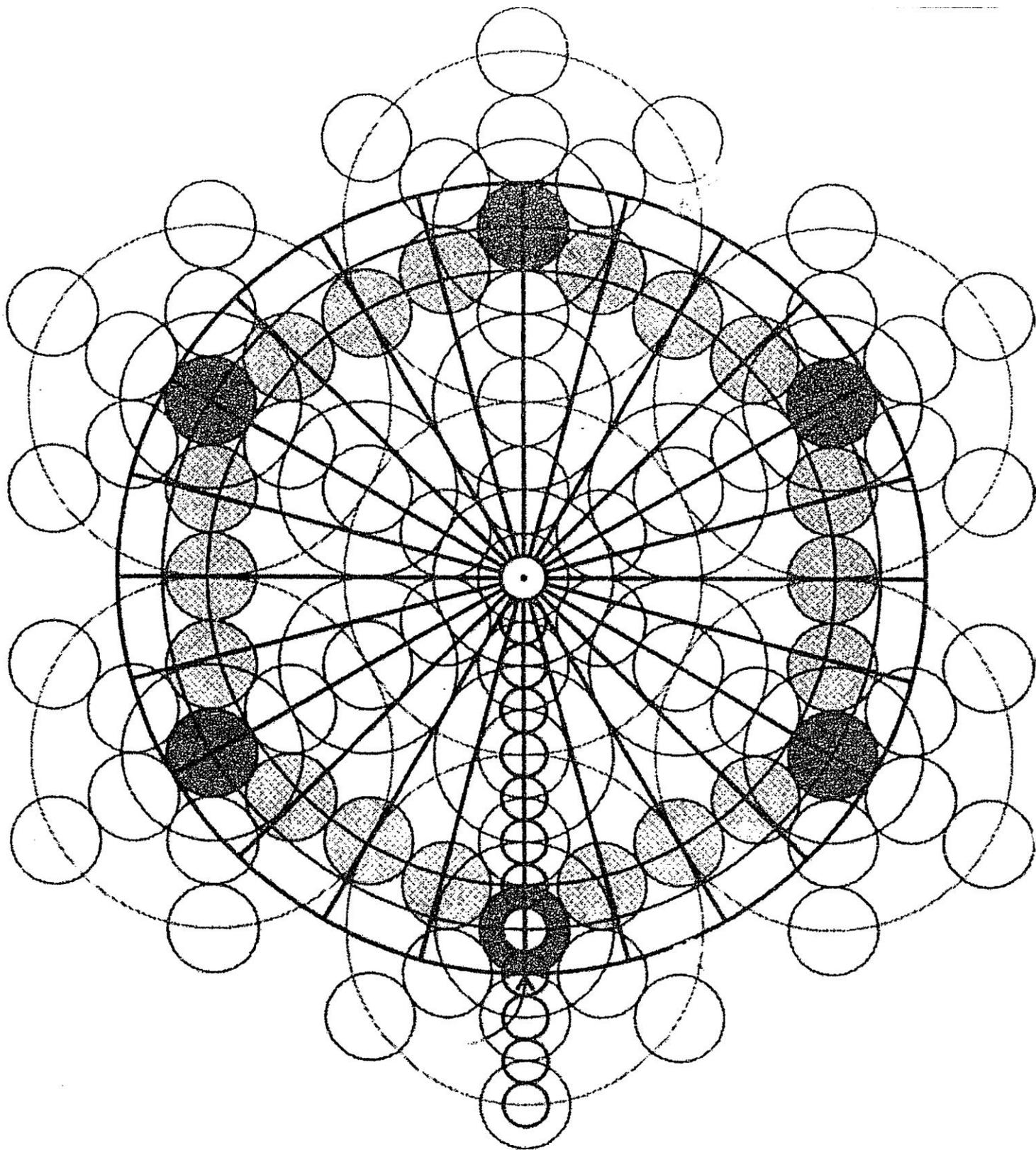


Рис. 25

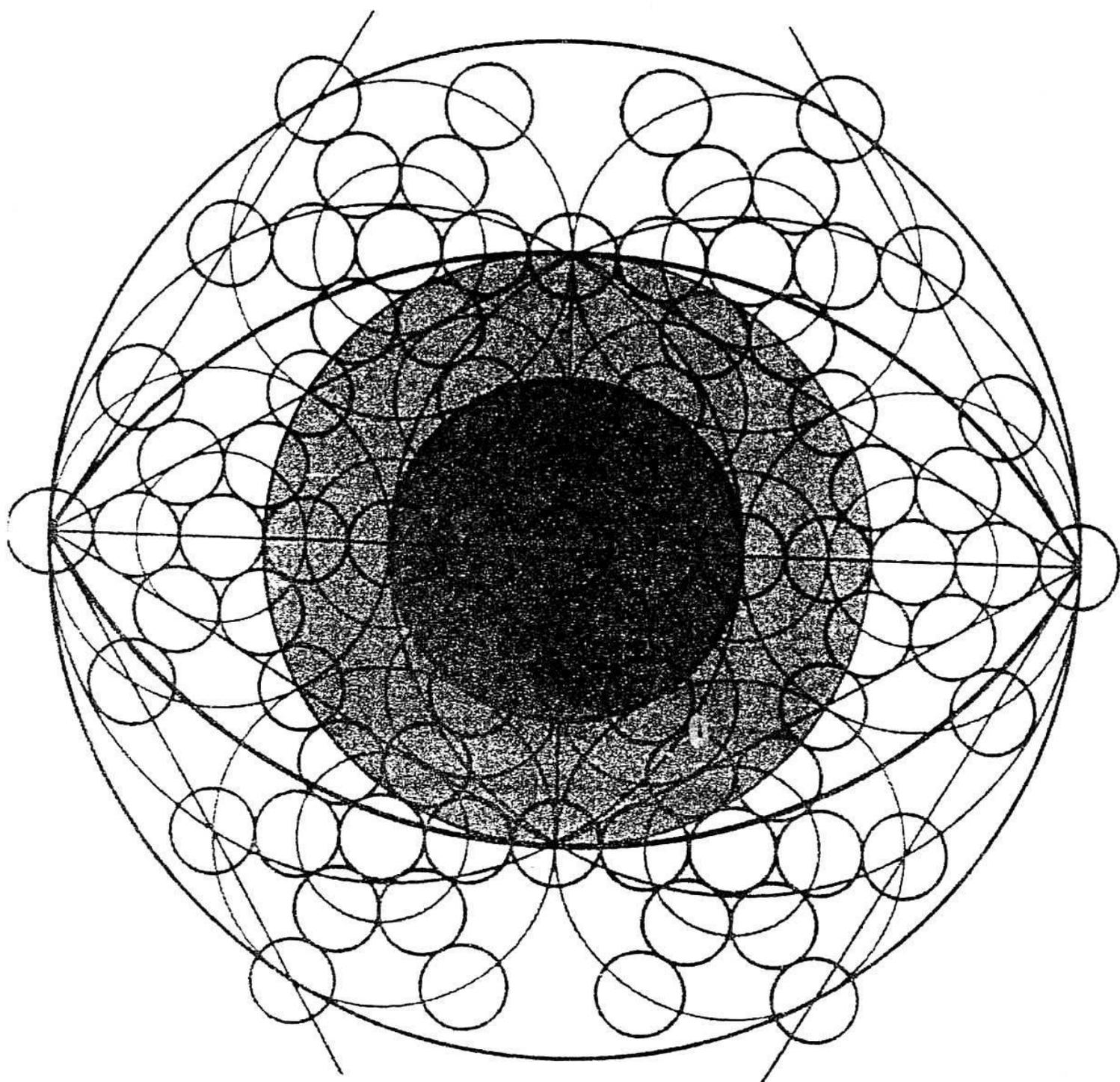


Рис. 26



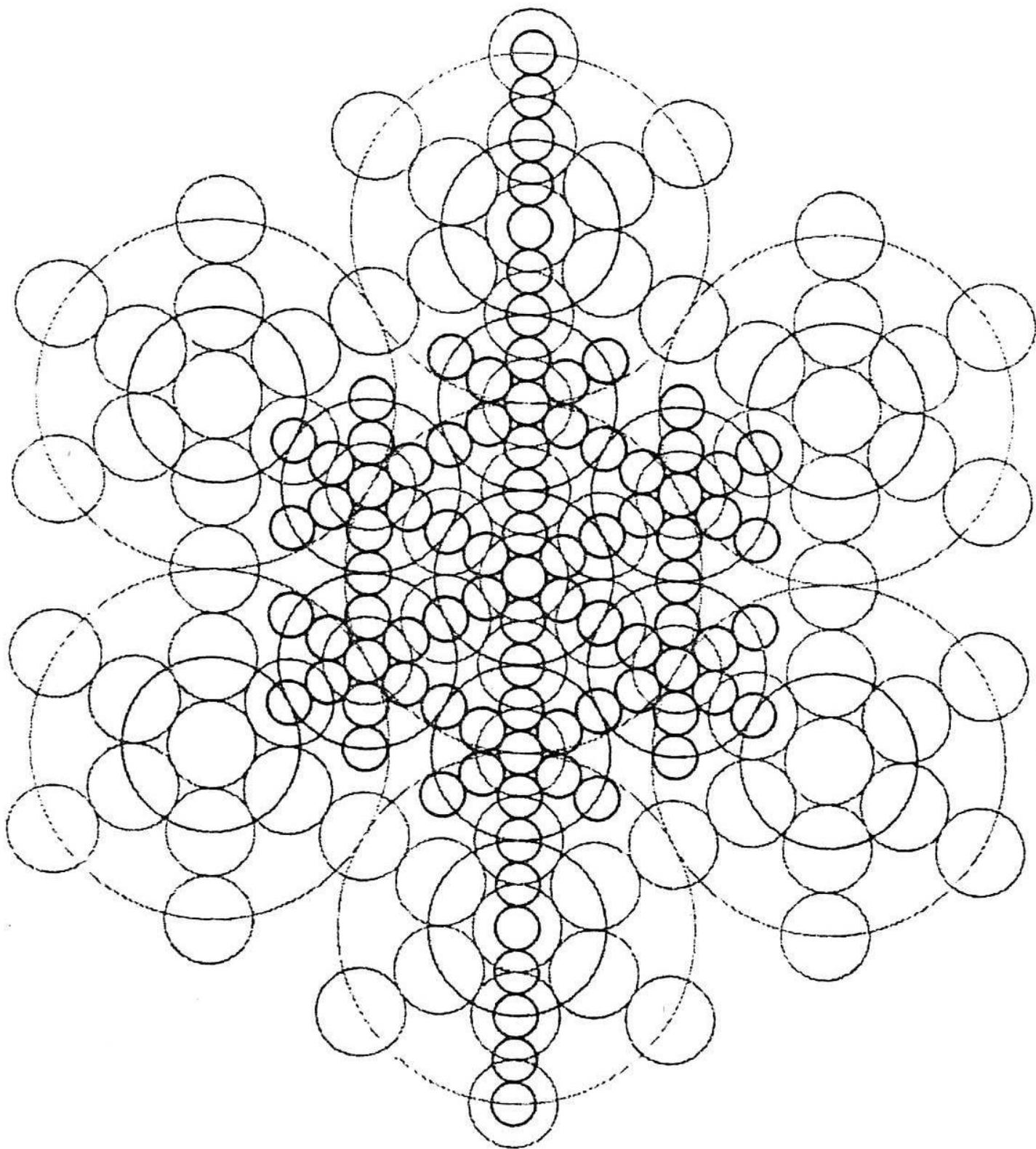


Рис. 27

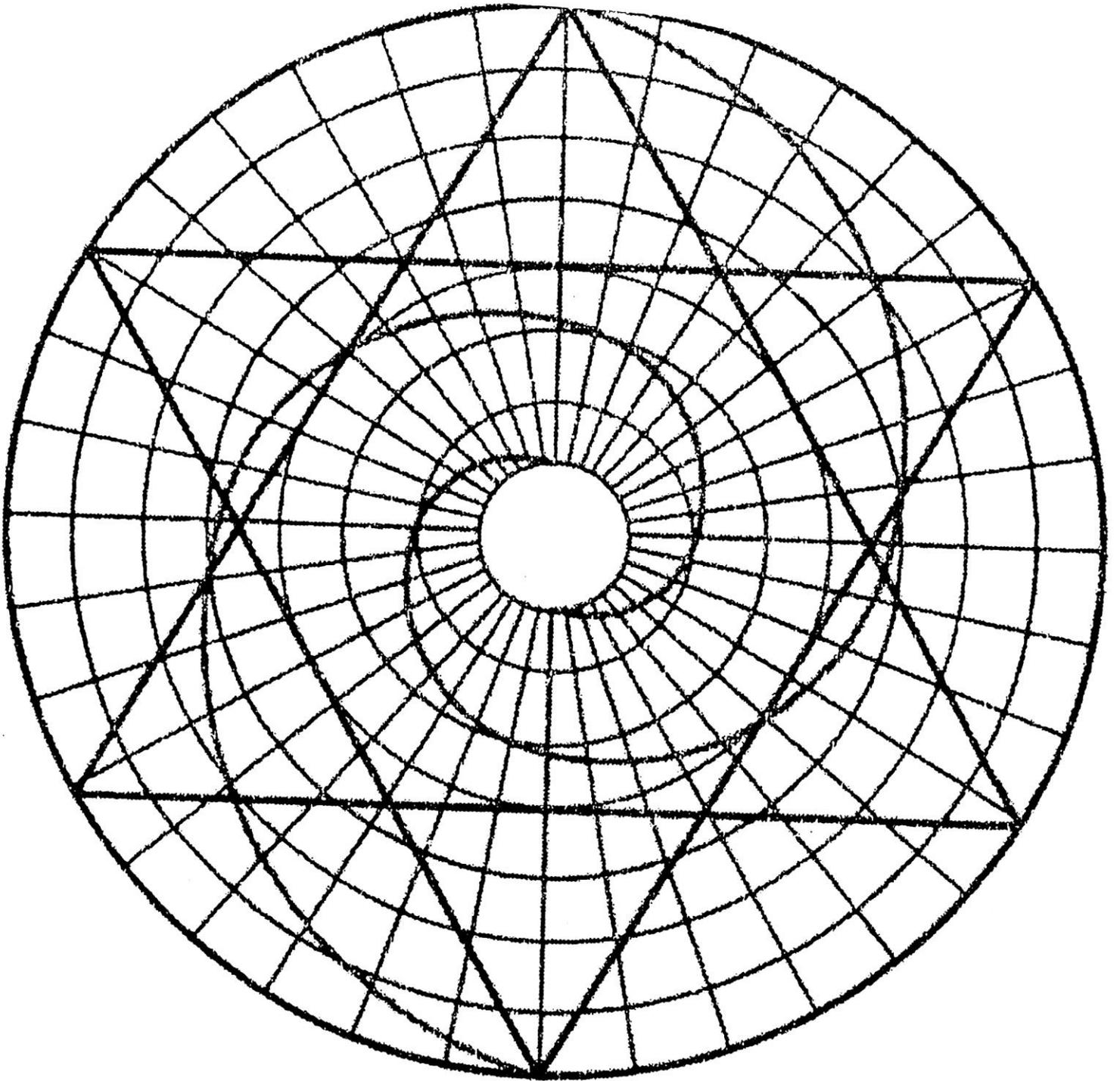


Рис. 28



Сознательное тело

Вот мы и подошли к самой трудной задаче – концентрации на самом себе. Но сначала я напомним вам слова из формулировки понятия «сознание» философом И.А. Бесковой: «... в том случае, если существо (вероятно, человек.- *Авт.*) воспринимает происходящее на основе использования сознания как универсальной силы, понимание достигается не за счёт анализа и размышлений, а за счёт концентрации». Из этого может следовать вывод, что мы не должны позволять мыслям блуждать бесцельно, а должны приказывать себе сконцентрироваться только на заданной идее: стянуть все мысли в точку, придав им центростремительное направление (это важно учитывать и при работе с намерением).

Перед началом следующего упражнения сконцентрируйтесь на фразе: «Я проявляю Бога в себе». Считается, что главный божественный принцип выражен в первозвуке «Ом».

1. Пропевание «Ом»

Сложите ладони в гассэ, вдохните символ CR или Рэйки и дышите через сердце некоторое время. Затем начинайте петь Ом, направляя его из сердца вперёд, ни о чём не думая, кроме «Ом». Звучание постепенно станет более сильным, а дыхание глубже. Звук «О» станет продолжительнее и даже превратится в образный туннель, увлекающий вас вперёд, вы почувствуете, что расширяетесь. Руки можете опустить на бедра.

Не теряя концентрации в сердце, теперь поочерёдно направляйте звук «Ом» в горловую чакру, в центр головы, макушку, в манипуру, живот, даже в копчик – куда захотите, порядок не имеет значения. Можете даже задержаться по 2-3 раза на отдельных чакрах. Затем направляйте звук в ноги, руки, поясницу, спину, лёгкие – во все части и органы тела. Почувствуйте вибрации в этих местах, а затем мысленно направьте звук из центра во всё тело. Вы почувствуете, что оно гудит и наливается теплом. Чтобы достичь этого эффекта, надо делать упражнение не менее 30 минут. Хорошо помогает приглушенная медитативная музыка со звуком «Ом» или любая другая по вашему выбору.

2. Випассана

Это упражнение лучше выполнять лёжа. Лягте на спину, руки положите ладонями вверх вдоль тела. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, сконцентрируйтесь в тандэне и произнесите про себя фразу: «Я осознаю своё тело». Некоторое время просто наблюдайте за вдохом и выдохом.

Теперь перенесите внимание на пальцы левой ноги и начинайте просматривать каждый палец, ступню, щиколотку, голень, бедро. Затем таким же образом просматривайте правую ногу, левую руку, правую руку, ягодицы, спину, живот и грудь, шею, лицо, голову. Затем переходите к



внутренним органам. Закончите просмотром позвоночника от копчика вверх.

Теперь вообразите себя лежащим на золотистом песке на берегу океана жизни. Его волны накатывают на ваше тело с ног до головы и обратно, очищая каждую клеточку и насыщая её энергией. И так несколько раз. Постепенно вы станете ощущать себя покачивающимся в тёплых, нежных волнах. Тело исчезает, остаётся ощущение существования в океане Единого, в благодати. Пробуждаетесь вы освежённым и здоровым.

Пояснение. Если вы станете просматривать своё тело подробно и тщательно, то вы, скорее всего, уснёте или «провалитесь». Хотя испытаете приятное переживание, всё-таки цели данного упражнения - осознания тела в целостности - не достигнете.

Сохранять бдительность наблюдателя удаётся не сразу, а с опытом, который предстоит наработать. Поэтому поначалу просматривайте тело не очень медленно. Важно при этом не терять в себе чувства любви и признательности к своему телу, каждой его части. Тело может откликнуться определённой ассоциацией, воспоминанием, эмоцией.

Приобретая опыт самонаблюдения, вы сможете потом проделывать это упражнение быстро, останавливаясь по своему желанию на тех частях тела или органах, с которыми вам захочется пообщаться более обстоятельно. Тут можно применить и символы *Рэйки*, и высказать намерение. Вас поведёт по этому пути собственное сознание, потому что оно хранит все образы вашего мышления и образы мира. И придёт однажды такой момент, когда вы абсолютно отчётливо, осязаемо ощутите внутри своей плоти нечто тонкое, живое, свою душу. Она-то и есть - ты сам. Это будет как озарение и, возможно, только однажды. Но этого будет достаточно, чтобы понять: ты сознателен, ты больше не спишь, ты пробудился. Теперь ты ощущаешь себя не плотью-телом, а высшей сущностью, поселённой в тело.

3. Концентрация в тандэне

Теперь мы можем перейти к упражнению, которое позволит нам осознать себя устойчивым и сильным существом, питаемым из неиссякаемого источника. Это место - нижний Даньтянь, внутренний аккумулятор энергии, или осознающий ум. Когда мы отождествляемся с этим местом покоя и силы, то обретаем центрированность и способны собирать сюда энергию одной лишь силой сосредоточенности.

Сядьте на стуле, спина прямая, ноги под прямым углом, носки слегка повёрнуты внутрь. Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли.

Сложите руки перед грудью в гассё. Затем вдохните трижды символ CR и опустите энергию по позвоночнику в тандэн. После каждого вдоха на 3-4 секунды задержите дыхание, потом сделайте выдох через ладони. Эта техника (она называется Юки) позволит наполнить тандэн энергией.



Продолжайте делать вдох в тандэн через сложенные ладони и таким же образом, из тандэна, выдыхайте обратно. (После этого можно приступить к лечению. Но у нас в данном случае другая задача).

Опустите руки на бёдра. Представьте свои ноги глубоко укоренёнными в земле. Вдохните в сердце и пошлите по каналу сознания вниз улыбку любви и благодарности матери-Земле. Через некоторое время вы почувствуете сильный восходящий поток, вливающийся в низ живота.

Снова вдохните в сердце и пошлите вверх через макушку свою любовь к Творцу, к источнику жизни Вселенной. Почувствуйте отклик неба и опустите своё внимание в тандэн, где смешиваются оба потока.

Теперь ощутите точку Хара (на 2-3 пальца ниже пупка) и проведите мысленно горизонтальную линию до середины крестца (Врата жизни). Затем направьте вертикальную линию из точки промежности до пересечения с линией Хара. И держитесь за это место, центр тандэна!

Как только вы в нём сосредоточитесь, то почувствуете как бы тяжесть тандэн-межбровье, пульсацию и напряжение в области «третьего глаза», а центральный канал станет как натянутый лук.

Теперь ваша задача – не терять концентрированности, не выскакивать из центра тандэна (пересечения линии сексуального центра и линии Хара). Она усложняется ещё и тем, что вы ведёте самонаблюдение: за расслаблением разных участков тела, особенно шейного отдела; за движениями, которые может совершать тело; за взаимодействием потоков и энергетическими центрами; за ощущениями в органах и частях тела, ассоциациями и т.д.

В ходе медитации вы узнаете о самом себе много интересного. Она поможет обнаружить и снять боли, блоки, стрессы – получить замечательный исцеляющий сеанс. И всё это благодаря одному простому действию – концентрации в центре тандэна. Это место – ваша внутренняя вселенная, которая вбирает в себя могучую силу осознания через энергию жизни.

4. Круговое наблюдение

Упоминание об этом упражнении есть в книге П. Успенского «В поисках чудесного». Он пишет о том, что на занятиях со своими учениками Г. Гурджиев предлагал им много упражнений для постепенного расслабления тела и всех его мускулов, начинавшихся всегда с мускулов лица, а также упражнений на ощущение рук, ног, пальцев. Это напомнило мне различные йоговские упражнения, которые хорошо подготавливают «физику» тела к медитации и работе с Рэйки (что мы нередко практикуем на дополнительных занятиях в нашей Школе).

Очень интересным показалось мне упражнение, в котором человек не последовательно, а как бы хаотично концентрируется на ощущениях в разных частях тела. Г. Гурджиев называл это «круговым ощущением». И хотя П. Успенский не даёт подробного описания такой техники, мы всё-таки освоили её, и результат оказался удивительным. Помимо чувства пульса во всём теле,



многие отмечали жар, устранение локальных болей, активизацию энергетических центров, глубокое успокоение и даже засыпание.

Упражнение начинается в положении лёжа на полу, расслабив всё тело, начиная с лица. Затем сконцентрируйте внимание на желании почувствовать свой нос. Достигнув этого, перенесите внимание на ухо и старайтесь почувствовать его. Когда и это вам удалось, переключите внимание на правую ступню, затем на левую, потом на левую кисть, а затем на правое ухо, потом снова на нос. Далее можете концентрироваться как вам захочется: лоб – колено, крестец – шея, голень – плечо и т.д. Закончите позвоночником и опуститесь в тандэн. Необычные ощущения гарантированы.

Пояснение. Это упражнение, помимо всего прочего, выполняет одну необычную функцию: оно разрывает круг привычного, встряхивает сознание. Когда человек решает заняться познанием себя и думать по-новому, любые привычные движения и ощущения удерживают его на старом пути, а вот необычное, новое меняет стереотипы, пусть даже немного, чуть-чуть, но меняет.

5. Энергетическое упражнение «Звезда» (Интерпретация техники, предложенной психотерапевтом Эрнестом Цветковым)

Прежде чем выполнять упражнение, представьте себя стоящим в таком положении, как на рисунке.

В ваших ладонях и ступнях символически содержатся определенные природные, психические качества и стихии.

Правая рука: интеллект, сметь, воздух.

Правая нога: интуиция, знать, вода.

Левая нога: воля, молчать, земля.

Левая рука: эмоции, желать, огонь.

А теперь постараемся осознать то, чем владеем.

1. Тот, кто использует интеллект, имеет смелость идти на риск и устремляется к активности. Руководствуясь разумом, он старается не уходить в оторванные от жизни, беспочвенные интеллектуальные построения (воздух).

2. Кто хочет владеть истинным знанием, прислушивается к интуиции, идет вглубь себя (вода), а не набирает новой информации в голову, как в мусорную корзину. Он разумно остерегается нереальных фантазий и инфантильной чувствительности, не доверяет галлюцинациям, а идет за голосом истины.

3. Кто молчит, тот сохраняет силу, себя не открывает, а всё впитывает, принимает к сведению (земля). Используя волю, не позволяет своей углубленности перейти в замкнутость и обособленность.



4. Кто желает, тот добивается, кто эмоционален и страстен, тот восприимчив и активен (огонь). Разумный человек держит под контролем свои влечения.

Конечно, этот перечень очень краток, мы не можем здесь объять всю человеческую природу, а показываем лишь точки опоры.

Каждое психическое качество имеет свою противоположность, каждое достоинство может стать недостатком. Например, эмоциональность и чувствительность хороши в одних условиях, но вредны в других.

Чтобы быть хозяином самого себя (см. рис. 29), надо ясно видеть сверху свои качества, их меру допустимости. («Мне сверху видно всё, ты так и знай», - поётся в известной песне). Из точки разума человек наблюдает и управляет. А попробуйте перевернуть эту звезду вершиной вниз – и вы получите положение, когда вами управляют. Тогда начинается неразбериха и путаница, а то и похуже. Каждый человек может стать при желании хозяином своих чувств, эмоций, мыслей, поступков. Давайте потренируемся.

Встаньте, сделайте глубокий вдох и полный выдох, отпустите все мысли, сконцентрируйте внимание в тандэне. Заземлитесь. Сложите ладони в гассэ, улыбнитесь своему сердцу. Поднимите руки высоко над головой и соединитесь с энергией Рэйки. Опустите руки вдоль тела.

Почувствуйте в тандэне (осознающий ум) разгорающийся огонёк. Поднимите этот огонёк в сердечный центр, средний Даньтянь (ум-сознание). Затем поднимите огонёк в верхний Даньтянь, к центру Аджна (активный ум). Отсюда переведите внимание к точке «третьего глаза»: по даосской терминологии, это И – объединенный ум. Сконцентрируйтесь в межбровье, в месте объединенного ума.

Теперь встаньте, широко раздвинув руки и ноги, и некоторое время осознавайте то, какими качествами и стихиями вы владеете, - в каждой руке и ноге.

Теперь мысленно из точки «третьего глаза» начинайте соединять концы рук и ног линиями, создавая фигуру звезды в таком порядке: лоб – правая ступня – левая ладонь – правая ладонь – левая ступня – лоб. Когда освоитесь и четко ощутите звезду, пошлите из точки И (объединенный ум) серебристо-синий огонек, который, как по бикфордову шнуру, побежит по линиям звезды.

Вы ощутите себя в серебристом сиянии. Ваше тело выстроится, вы почувствуете необычайную собранность, силу и радость. Если руки устанут, вы можете их опустить, сохраняя в воображении их энергетическую матрицу, и продолжайте находиться в сиянии звезды столько, сколько сможете.

По окончании сделайте глубокий вдох и выдох, поклон, благодарность. Можно потрястись, попрыгать.



Результат этого упражнения: вы привлекли психо-энергетические силы, посредством которых дали позитивную программу своему сознанию.

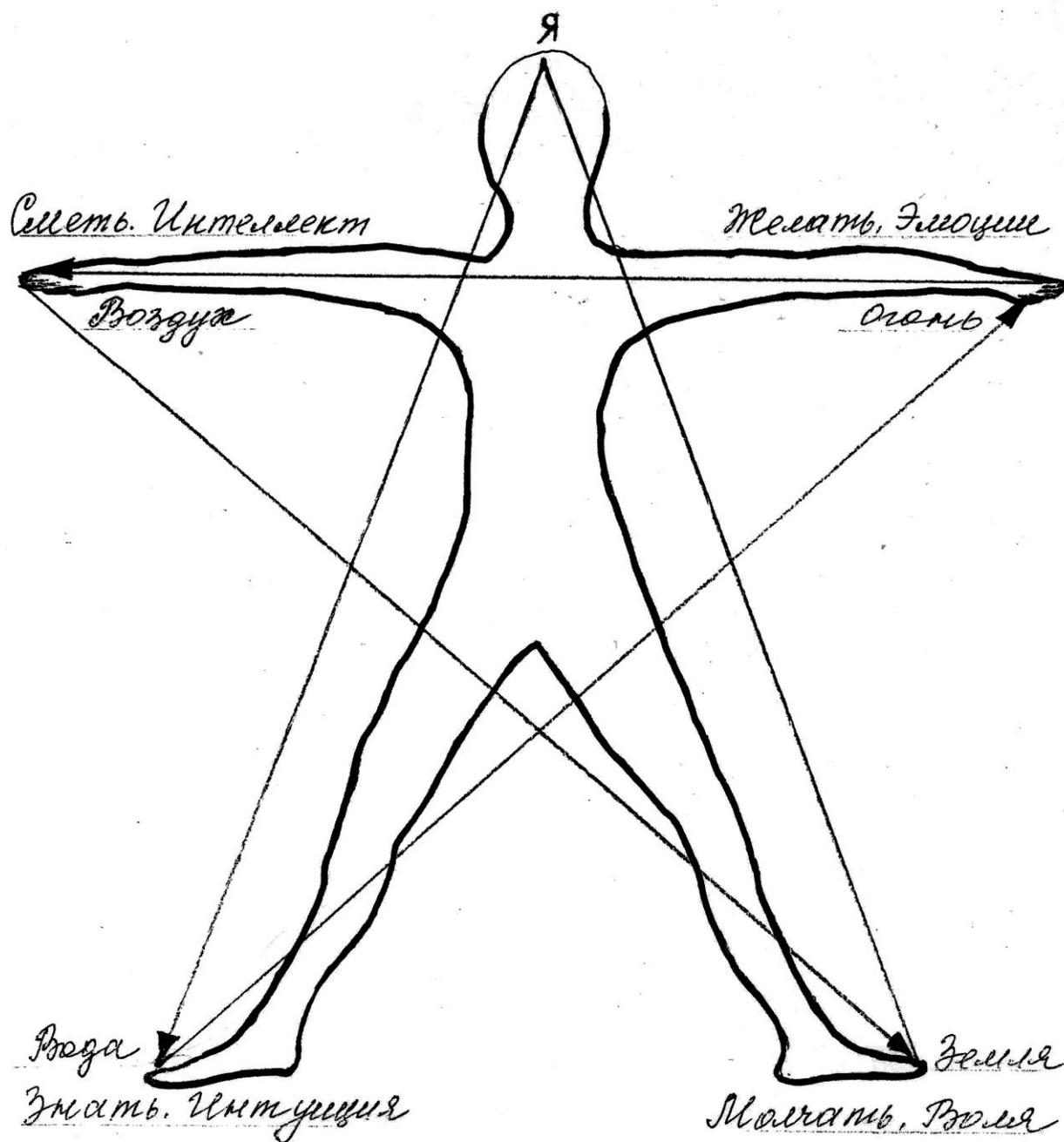


Рис. 29



6. Разум сердца

Упражнения на концентрацию внимания помогают собирать в теле созидательную творческую энергию, соответствующую степени нашего развития, то есть силе нашего сознания, постепенно расширяя его. Это делает тело более сознательным и обновлённым, учит слышать и ощущать каждую его часть и даже «регулировать взаимоотношения» с внутренними органами. Наше восприятие себя становится всё более утончённым.

Я не обладаю никакими сверхъестественными способностями: не слышу голосов, не вижу ангелов или святых, не обладаю ясновидением – в общем, обычный человек. Разве только чувствую энергию в теле и пытаюсь понять её «язык». Поэтому единственным инструментом познания себя для меня было и остаётся тело.

Сознание живёт в теле, и это подтверждалось практикой. Однако, думала я, должно быть ещё и какое-то конкретное место – вход в пространство сознания.

Когда я разбиралась с эмоциональными и ментальными проблемами, некоторые коллеги по московской школе Рэйки Риохо говорили мне: «Надо открыть сердце». Это у меня-то закрытое сердце? – вспыхивала внутри обида. Но продолжая упорно и много работать (переживая порой болезненные кризисы), я вдруг однажды обнаружила, как в центре груди словно бы раздвинулись с болью тяжёлые заржавевшие ворота, и туда хлынул поток светлой радости. Постепенно «ворота» открывались всё шире, и то место, что называется чакрой Анахата, стало просторным туннелем. В результате наступило удивительное состояние равновесия и понимания между собой и другими.

Следующим открытием было появление «сердечного биения» в правой стороне груди, а потом и физическое ощущение присутствия «второго сердца».

Может, оно и является сердцем души?

Ну, а где же точка разума, точка сознания, на которой можно сконцентрироваться и почувствовать, что это именно она? Пока ничего не получалось.

Концентрируясь в центре тандэна, я отчётливо ощущала его аккумулирующую силу, которая управляет остальными энергетическими центрами, работает в чакре причинного тела и в самом этом теле, размывая кармические блоки. Эта же сила работала как искусный мануальный терапевт в различных центрах головного мозга, в области шеи.

Она же, эта сила, однажды вывела меня к духу, когда я произнесла вслух намерение: «Частица Бога во мне, если ты есть, позволь мне почувствовать и увидеть Тебя!» Я повторяла эту фразу как заклинание, несколько раз, погружаясь всё глубже в тандэн. Наконец, перед глазами появилось дымчато-золотистое видение, как сквозь запотевшее стекло, – величественная фигура до пояса, с нежным лицом женщины неземной красоты и спадающими по плечам вьющимися волосами. Через мгновение лик её подёрнулся рябью, как от ветра на водной глади, а когда рябь стихла, проявился лик мужчины, спо-



койный и мудрый. Была в этих обеих фигурах такая мощь, такая сила вибраций, что тело не могло бы их выдержать дольше минуты. Так и случилось. Но этого было достаточно, чтобы понять: Бог во мне - это и мужское, и женское начало, единство противоположностей в Духе. Бог во мне - сила, не поддающаяся осмыслению. Но она есть! И я теперь вправе осознавать себя триединством тела, души и духа, потому что я это пережила. Более того, переживание произошло благодаря концентрации в нижнем Даньтяне, который есть осознающий ум. Ну, а если средний Даньтянь, область сердца, называется ум-сознание, значит, и вход в него находится в сердце. Именно в физическом, потому что мы познаём через тело, это наш главный и единственный инструмент изучения себя. Не здесь ли и находится та самая искра Божественного разума, что позволила появиться на Земле вслед за человеком прямоходящим человеку разумному - homo sapiens?

Как и бывает в таких случаях, вскоре я стала открывать уже прочитанные когда-то книги, с отчёркнутыми абзацами, подтверждающими мои предположения о роли сердца в расширении сознания. Если прежде эта информация заинтересовала меня чисто интеллектуально, то теперь было сильное желание прочувствовать её в опыте на самой себе. Тут мне попались новые книги Друнвало Мельхиседека «Живи сердцем» и «Любовь, эрос и духовный путь», которые и позволили мне войти в священное пространство сердца. Именно так называется медитация, которую предлагает Друнвало, - «Священное пространство сердца». Я её прилежно выполнила, даже под запись на CD-диске, который прилагался к книге. У меня вроде бы получилось, но не то, что я ожидала. Тогда я доверилась *Рэйки*, а это вещь глубоко интуитивная по своей природе, и то, что стало происходить, было просто потрясающим. И не для меня одной! Я провела эту медитацию на одном из мастерских тренингов. Эффект расширения сознания был у всех разный, но действительно необыкновенный. Я остановлюсь только на одном случае.

Валя Б. всегда признавалась, что у неё «плохо с визуализацией». Но во время медитации она не только вошла в сердце-сознание, но и увидела, как создавалось вокруг него электромагнитное силовое поле, так называемый тор. Более того, она увидела себя присутствующей при рождении ребёнка, реально наблюдая и переживая весь процесс. Оказалось, именно в это время её родственница родила, в чём она удостоверилась, позвонив через несколько минут в больницу.

Свои ощущения я описывать не стану: и потому, что они меняются в каждой медитации, и потому, что описать их просто невозможно языком материального мира. Правда, об одном ярком впечатлении умолчать не могу. В одной из медитаций, концентрируясь на сердце в точке входа в сознание, я почувствовала сильную пульсацию и расширение. И вдруг одновременно ощутила во всём объёме своё физическое сердце слева, духовное сердце справа и сердечную чакру в центре груди! Эта «связка» пульсировала так, что стало трудно дышать. Вслед за тем появился эффект когерентности: сердечная энергия устремилась в головной мозг, и он (не могу подобрать слово) загудел,



наполнился потоком плотной мощной энергии – не знаю, как точнее выразить состояние высокого напряжения. Я чувствовала в себе по отдельности три сердца и одновременно их могучее единство и подключение к силе мозга! Во всех последующих медитациях вход в священную точку сознания стал происходить почти мгновенно, при этом тут же спонтанно создавалась связь: точка сердца-тандэн-второе сердце-Анахата. И этот «треугольник» автоматически подключал к своей мощи мозг. Когерентность, согласованность сердца и мозга была очевидной. Точка Божественного разума в сердце – это, на мой взгляд, и есть точка сборки тела, души и духа через сознание, силовая точка Бытия.

Медитация «Разум сердца»

Когда медитирующий входит в священную точку сознания (по ощущениям, действительно крохотное пространство), то непременно узнаёт об этом каким-то образом, но каждый по-своему. Один ощущает что-то вроде электрического импульса, другой – боль (она быстро проходит), третий – вращение, утягивающее вниз, ну, и так далее. Можно и в «астрал улететь», как было с одной моей ученицей. Всякий раз, входя в точку разума, она оказывалась то на площадке с ведущими в разных направлениях ступенями; то в светлом пространстве, где демонстрировались несметные богатства из золота. И лишь когда она, в очередной медитации сердца, сконцентрировалась на намерении сохранять бдительность и наблюдать за телом, ей удалось пережить иные ощущения, более информативные.

Что бы с вами ни происходило в этой медитации, принимайте всё с благодарностью. Раз за разом вы будете больше и больше открывать себя, доселе неизвестного, и становиться сильнее и мудрее.

Начинаем медитацию

Сделайте глубокий вдох, с выдохом отпустите все мысли. Руки лежат на бёдрах. Некоторое время наблюдайте за вдохом и выдохом, за расслаблением тела, начиная с лица.

Сложите ладони в гассэ перед грудью. Вдохните через макушку символ CR или ДКМ, опустите вдох в тандэн и задержите дыхание на 3-4 секунды, затем выдохните через сердце в 6-и направлениях: вперёд-назад, влево-вправо, вниз-вверх. Повторите такой вдох-выдох три раза. Таким образом вы создаёте вокруг себя сферу света.

Опустите ладони на бёдра, продолжая дышать через сердечный центр Анахата секунд 10, ощутите внутри огонёк любви и пошлите энергетический шарик в сердце матери-Земли по центральному каналу сознания. Ждите её отклика, он придёт быстро в виде восходящего потока.

А теперь огонёк любви пошлите через макушку в небо, к центральному источнику жизни. И ждите отклика.



Приняв нисходящую энергию в Анахату, начинайте направлять свой энергетический шарик любви сначала в горло, освещая и просматривая его, затем в центр головы, в межбровье («третий глаз»), снова в Аджну, Вишудху, а отсюда через трахею – прямо в живое бьющееся сердце.

Теперь отпустите свой огонёк, просто наблюдайте, как он проходит через сердечную рубашку, движется по сердцу и замирает в том месте, где вы начинаете ощущать нечто необычное: это точка средоточия сознания.

Находитесь в этой точке до конца медитации. Если случится, что вы отключились, постарайтесь вернуться снова в эту точку. Наблюдатель не теряет бдительности. Он отмечает все ощущения в теле и сознании. Если вы сохраняете бдительность, можете попробовать изобразить в священной точке сознания знак бесконечности – горизонтальную восьмёрку – и отметить новые ощущения. Можете отправить в эту точку символы HS или ДКМ.

Завершите медитацию так: переместитесь из сердца в тандэн, сделайте три глубоких вдоха, откройте глаза. Можете потрясти всем телом, прогладить его ладонями, потянуться. Потом поделитесь впечатлениями.

Р. С. (Информация к размышлению)

Чтобы завершить разговор о медитации «Разум сердца», я хочу поделиться с вами тем, что узнала из книги Д. Мельхиседека «Любовь, эрос и духовный путь». Вы можете сами прочесть эту книгу. Я же хочу сказать лишь о том, что непосредственно расширяет понимание вышеописанной медитации.

В американском Институте математики сердца ученые вполне современными методами доказали наличие «сосредоточенного в сердце сознания». Они пришли к выводу, что если научиться в него проникать, это может вскоре изменить вашу жизнь. Качества, которые развивает сознание, сфокусированное в сердце, повышают продуктивность работы любого человека. Самое главное, что узнали ученые, это то, что именно физическое сердце является точкой входа Духа (сознания) в материю.

Оказывается, во время внутриутробного развития сердце формируется первым. Оно начинает биться ещё до появления физического мозга. Учёные сделали вывод: жизнь начинается тогда, когда что-то включается в сердце. Это что-то и есть одухотворение человека, вхождение Духа-сознания, и сердце начинает биться.

Сердце является также и гормональным органом – производит окситоцин, так называемый «гормон любви». Его вырабатывает и головной мозг, но сердце этому способствует. Ещё более удивительно вот что: сердце является сильнейшим источником электричества, в 40-60 раз мощнее мозга. Измерительные приборы фиксировали электромагнитное поле в форме тора на расстоянии 2,5-3 метров вокруг сердца (я тоже его видела и ощущала). Это именно электромагнитная энергия, а не аура. Это поле действительно излучается физическим сердцем.



Ученые доказали, что когда люди находятся в гармонии со своим сердцем, создаётся так называемая когерентность – согласованность с головным мозгом – для восприятия большей картины мира, расширения сознания.

И вот ещё один вывод: сердце представляет собой вход в совершенно иной разум, в корне отличный от привычного логического, линейного мышления.

* Чтобы обрести разум, базирующийся в сердце, надо войти в священный чертог сознания, предварительно очистив сердце от наслоений мышления: обид, вины, ревности, зависти, алчности, тщеславия, страхов и многих других негативных помех. Из-за этих помех у многих людей медитация «Разум сердца» не получается. Им нужна предварительная подготовка. А для этой подготовки нужно понимание некоторых вещей. Во-первых, что значит – жить сердцем? Для многих это связано с проявлениями сочувствия, отзывчивости, сентиментальности, привязанности, порывистых или безрассудных поступков, самопожертвования и других эмоциональных состояний. Которые очень часто приводят к своим противоположностям: «от любви до ненависти – один шаг». Я бы назвала такие проявления (и множество других) качествами «физического сердца», которое отражает двойственную природу нашего ума, личность, постоянно решающую свои проблемы разделённости.

А истина – в духовном сердце. Это – единственный орган, который может привести человека к самому себе. Почувствовать это сердце – значит пробудиться, и, протерев заспанные глаза, начать всё расставлять по своим местам.

Упражнения для активизации сердечного центра и исцеления энергией любви

Как вы уже поняли, исцеление человеческого тела осуществляется на трёх уровнях: физическом, психо-энергетическом и духовном. Всё это сочетается и в техниках Системы Рэйки. Однако не возбраняется дополнять их тем, что органично вписывается в эту работу. Так, например, на дополнительных занятиях в нашей Школе мы с удовольствием используем некоторые **асаны из Хатха-йоги**, в частности, те, что способствуют раскрытию сердца. (см. рис. 30-).

1. *Встаньте на колени, оперевшись ладонями на пол. Начните наклоняться, скользя руками и продвигая тело вперёд, пока не ощутите напряжение между лопатками. С помощью бёдер перемещайте тело вперёд-назад, это воздействует на обратную сторону сердечной чакры – волевой центр. Отдохните и снова повторите упражнение.*

2. *Для следующего упражнения возьмите плотный валик вроде диванной подушки-бочонка, или соорудите энергетический стул, можете воспользоваться большим тугим мячом. Лягте на него спиной, твёрдо опираясь на*



ноги. Можете «поёрзать» от копчика до шеи, потом остановитесь на области сердечного центра. Расслабьте руки, грудные мускулы, шею. Полежите так сколько сможете, затем мягко спуститесь вниз.

3. Сидя со скрещенными ногами, сложите ладони перед грудью, локти в стороны. Дышите равномерно, начинайте давить с силой ладонь о ладонь, напрягая пальцы. Передохните и снова давите.

Затем, не снижая давления подушечками пальцев, разведите запястья и растопырьте пальцы, снова сведите ладони вместе, снова напрягите подушечки и раздвиньте пальцы и запястья.

Соедините ладони, вдохните, на выдохе сожмите. Вдох – ослабление, выдох – сжатие.

4. Сидя со скрещенными ногами (поза фузай), сцепите ладони в замок на уровне сердца, локти горизонтально. Начните сильно тянуть руки в стороны на каждый вдох и выдох (10 раз). Затем на каждый вдох и выдох, продолжая растягивать руки, качайте локтями (10 раз). Отдохните. Повторите ещё раз.

Проделайте то же самое стоя на коленях. Это способствует подъему энергии сознания.

5. Стоя, сделайте глубокий вдох и с выдохом соедините ладони за спиной на уровне лопаток, напротив сердечной чакры. Продолжайте дышать через сердце не менее 5 минут. Почувствовав тепло в ладонях и пульсацию в груди, переместите руки вперед и в положении гассё продолжайте некоторое время дышать через ладони в сердечный центр.

А теперь активизируйте 6-ую чакру, сцепив пальцы в замок перед горлом, и, сильно растягивая локти в стороны, сделайте 10 равномерных вдохов и выдохов. Затем, не размыкая пальцев, поднимите руки над макушкой и так же растягивайте сцепленные пальцы 10 секунд.

Сцепив все пальцы, указательные вытяните вверх. Голову держите прямо, на линии позвоночника, внимание на вытянутых указательных пальцах. Почувствовав восходящую энергию и тепло в позвоночнике, сделайте глубокий вдох и с выдохом медленно опустите руки перед лицом, вдоль срединного канала.

6. Стоя или сидя в позе кизай сконцентрируйтесь в тандэне, укоренитесь, сделайте вдох из земли в сердце и продолжайте дышать методом чакра-кассей кокю-хо через 1,4,7 чакры: вдох через копчик в сердце – выдох в стороны, вдох в сердце – выдох в макушку, вдох через макушку в сердце – выдох в стороны, вдох в сердце – выдох в копчик. Сделайте несколько таких циклов.



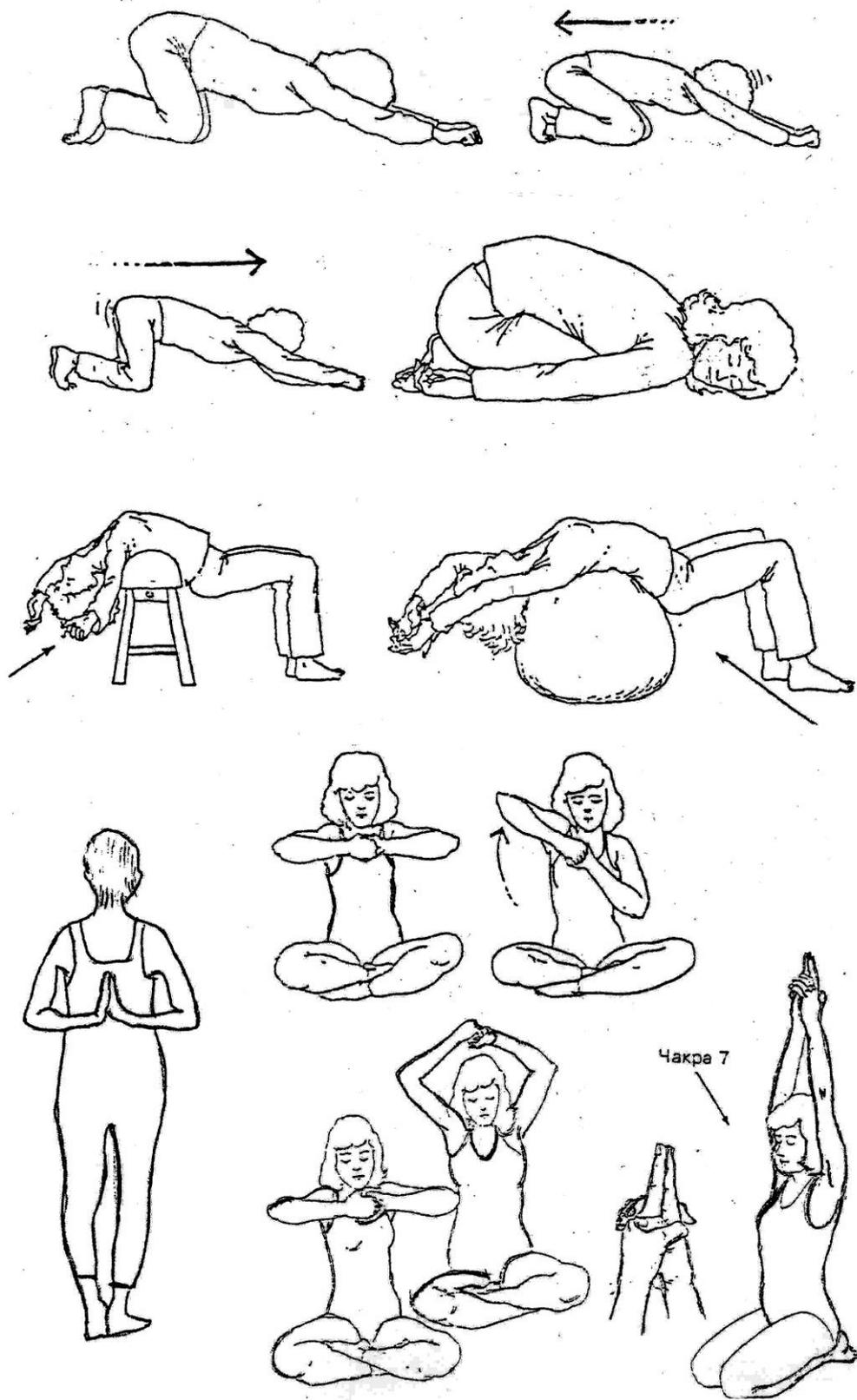


Рис. 30

Другие упражнения на рисунках – без комментария, там все достаточно понятно.

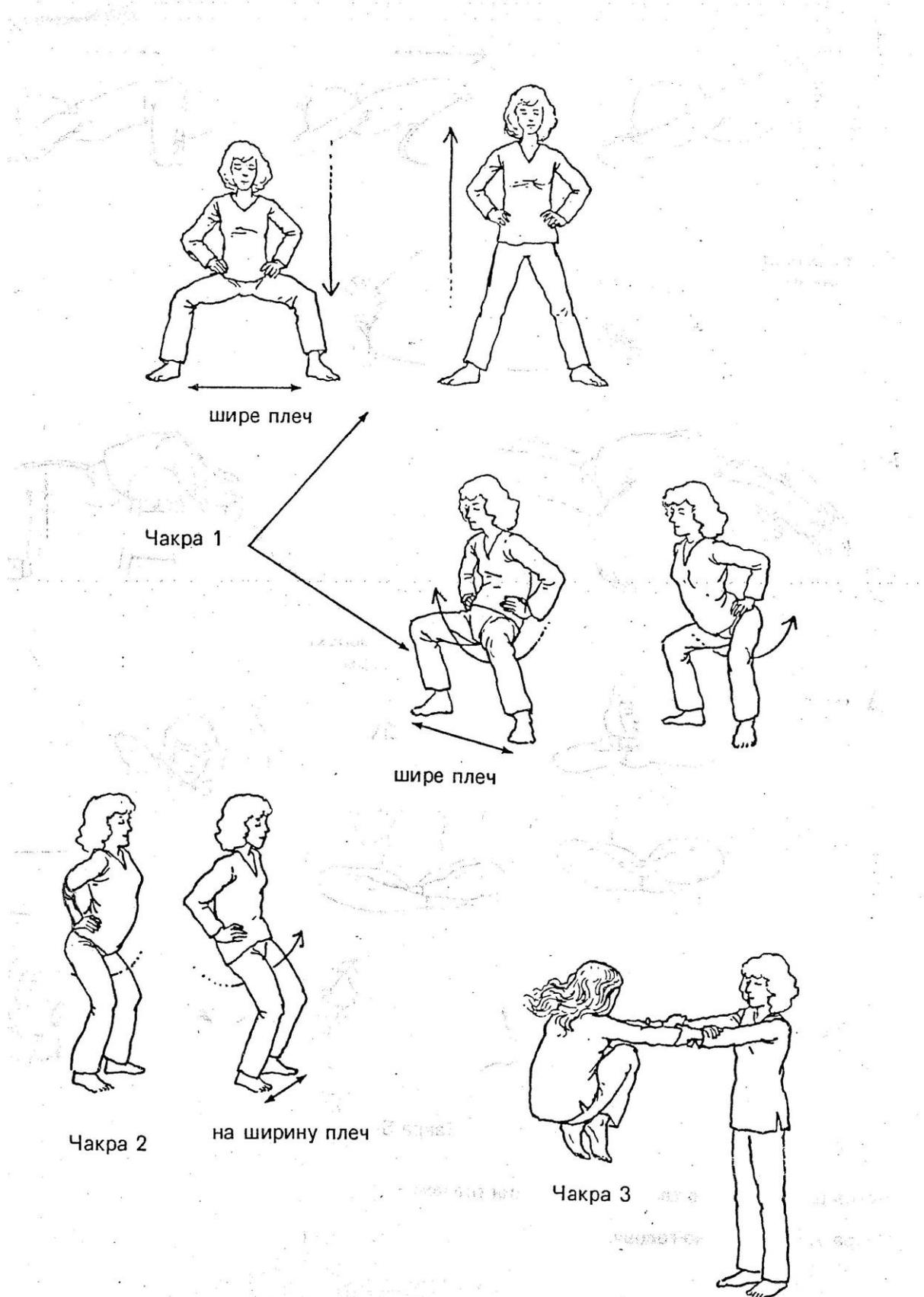


Рис. 31



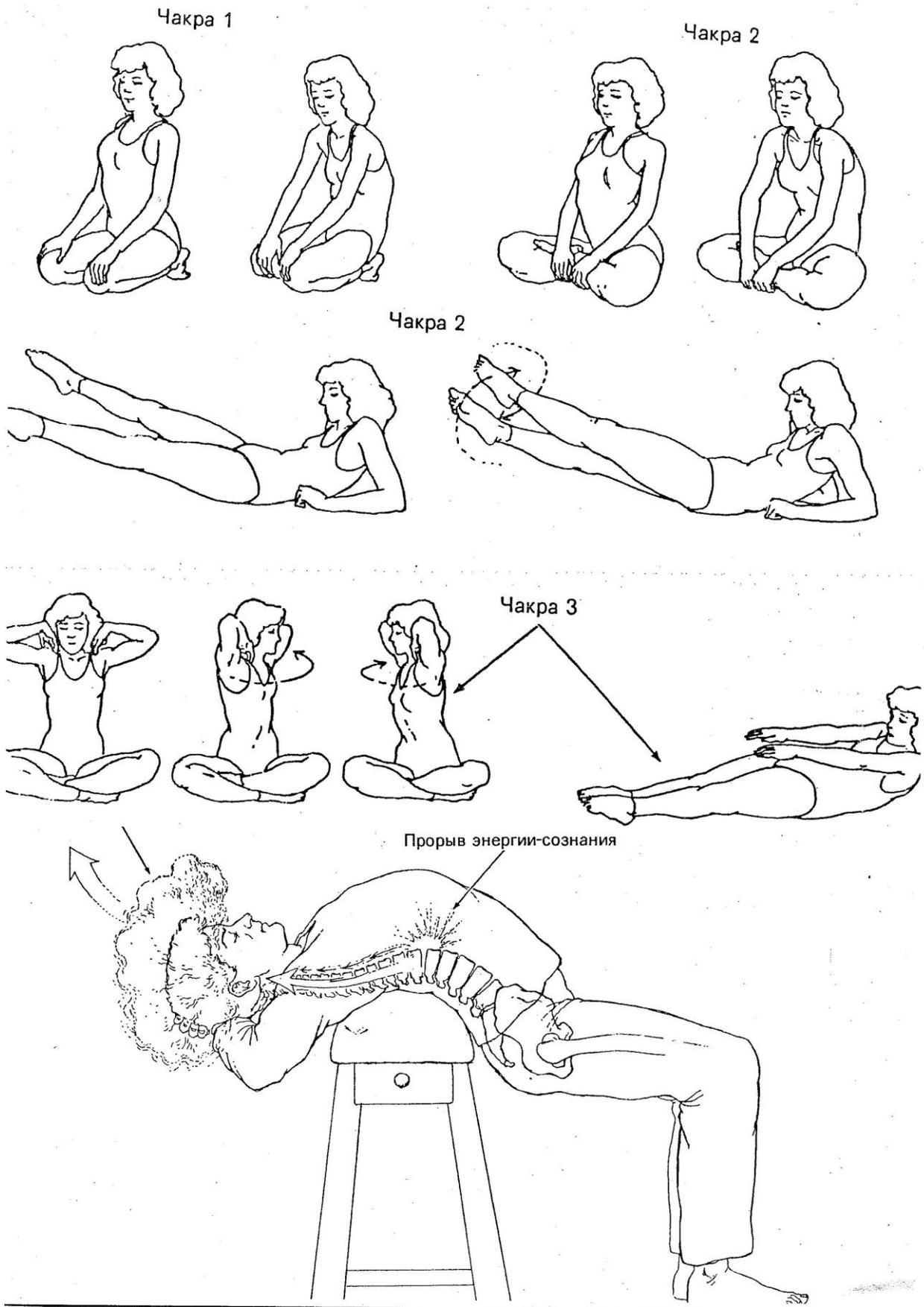
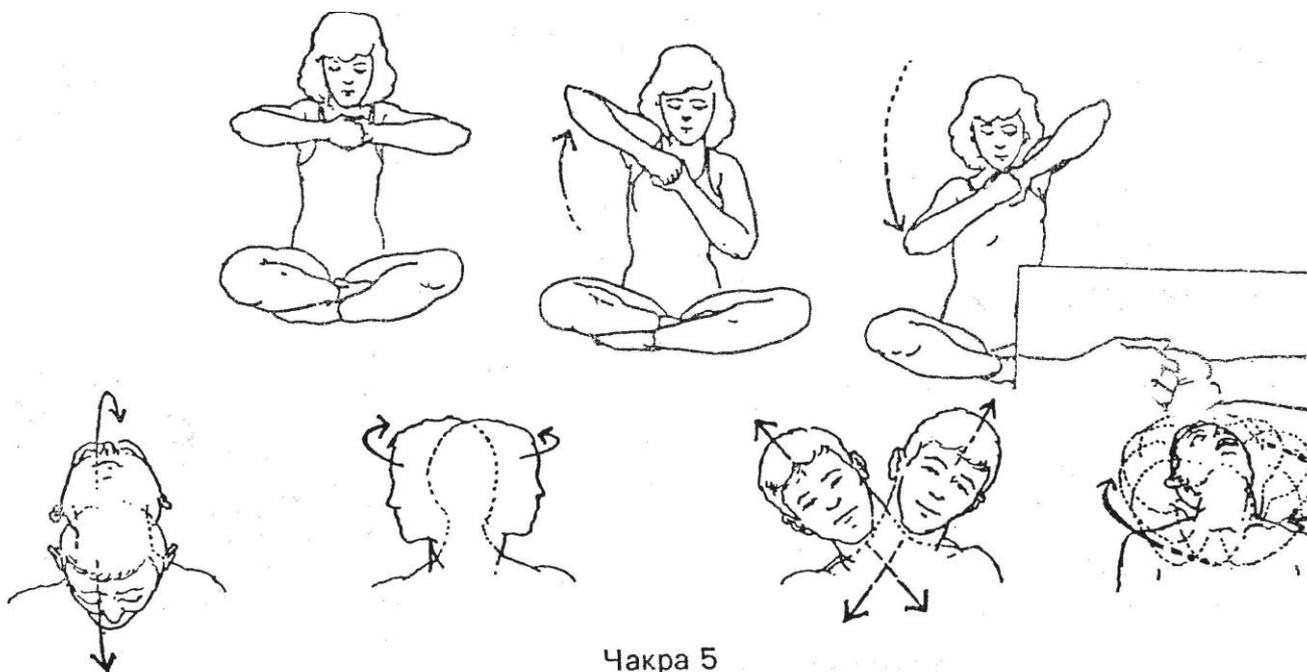


Рис. 32



Чакра 5

Чакра 6. Прodelайте такие же движения глазами.

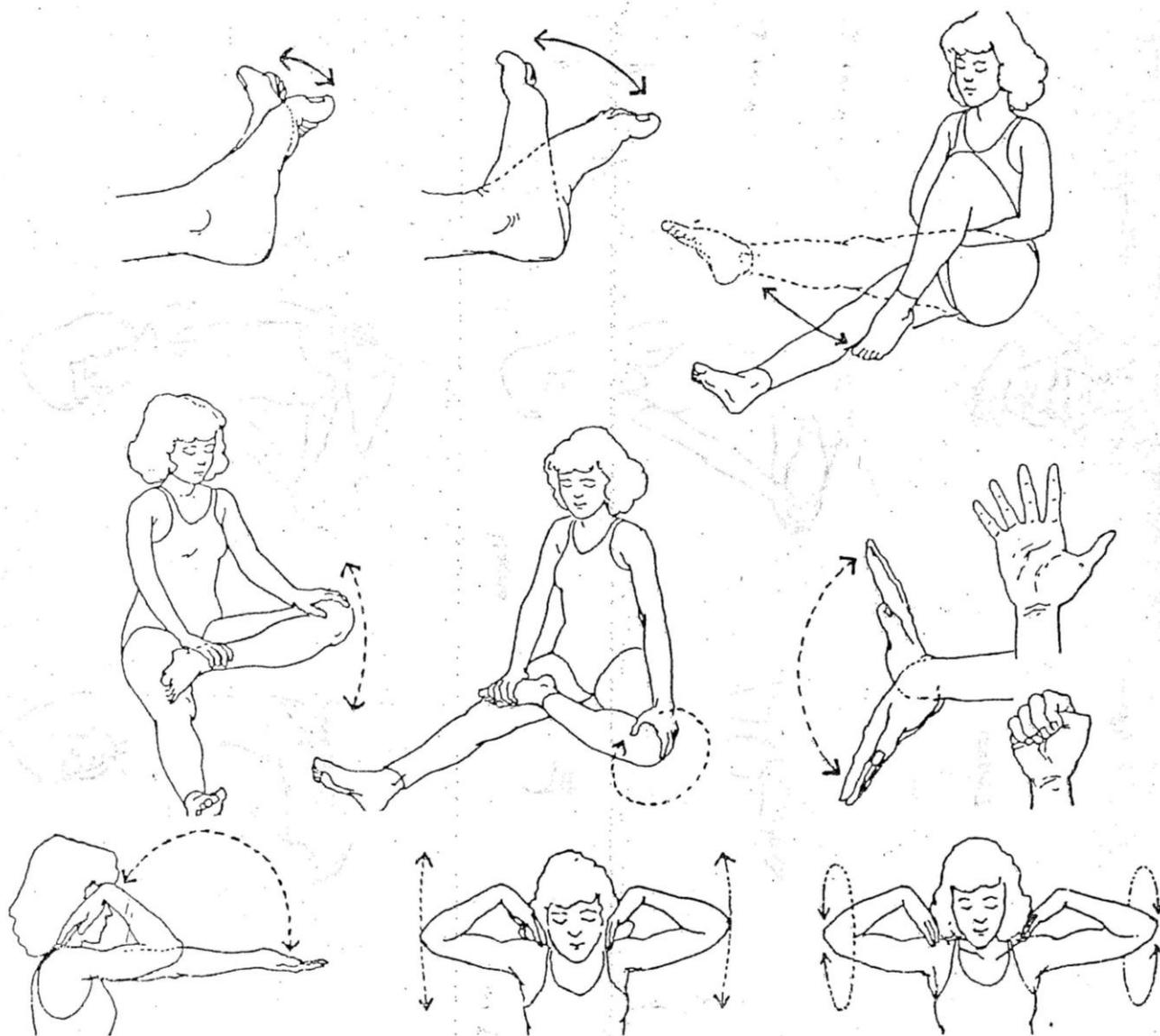


Рис. 33



Исцеление любовью

Случается так, что вам хочется полечить человека, но вы не можете это сделать контактно: или нет такой возможности, или человек по какой-то причине сам этого не хочет. Особенно так бывает при сложных или конфликтных взаимоотношениях, которые не удаётся разрешить обычными способами. Тут как раз и подойдёт этот метод – исцеление любовью. Ведь мы все ею дышим, энергией любви пропитана сама жизнь. Здесь не требуется согласия пациента на проведение сеанса: любовь не может навредить никому, ни при каких обстоятельствах.

Сеанс этот очень прост. Вам нужно сесть в удобную позу, расслабиться, успокоить ум, понаблюдать несколько секунд за дыханием, настроить сердце на любовь и представить вашего пациента сидящим напротив вас. Увидьте его как можно подробнее, в деталях: поза, выражение лица, улыбка, готовность открыться любви (несмотря на то, что он проявляет себя по отношению к вам не лучшим образом). Почувствуйте в нём высшую сущность, ту искру Божию, что живёт в каждом человеке, даже если он её и не осознаёт.

Теперь изобразите под стопами CR и начинайте дышать через сердце методом чакра-касsey кокю-хо, создавая поле света. Затем вдохните в своё сердце символ HS и объединитесь в дыхании с сердцем пациента, произнеся про себя фразу: «Мы едины в любви, мы дышим с тобою одной энергией жизни». А дальше можете сказать всё, что чувствует ваша душа. В действительности, нет никакой разделённости, мы все – частицы Единого. Разница только в уровнях нашего сознания. И если вы в данный момент осознаёте это, а другой человек пока нет, то вы, направляя свет любви в его сердце, помогаете ему расширить своё сознание, стать более понимающим и более сильным.

Завершается сеанс глубоким вдохом и выдохом, лёгким поклоном со сложенными ладонями и словами благодарности энергии жизни, учителем, пациенту и себе.

Бывает, что результат такого сеанса проявляется сразу, а иногда требуется несколько сеансов. Не отступайте, будьте терпеливы, вы обязательно увидите обнадёживающие перемены.



Направленная визуализация

Ultra-3D на озере

Многие сегодня знают о существовании объёмных картинок Ultra-3D и работают с такими альбомами. Я не исключение. Особенно завораживала меня картинка, в центре которой, при сосредоточении, вдруг возникало объёмное сердце, а за ним – простор, пустота, и за тем слоем проглядывал следующий. В некоторых картинках можно угадать до семи и более слоёв, уходящих в бесконечность.

На рис. 34-36 изображены картинки «Истинная любовь», «Целуй меня крепче» и «Райская бухта». Смотреть их надо так: приблизьте изображение к глазам на расстоянии около 10 см, а потом начинайте медленно отодвигать. Смотрите рассеянно в центр рисунка, и в какой-то момент вы «схватите» объём. Тогда погружайтесь в него и наслаждайтесь. Эти объёмные изображения имеют не только развлекательную цель. Не знаю, тренируют ли они зрение, но то, что вводят в медитативное состояние и активизируют энергетику, это точно.

«Мир не прост, совсем не прост», - поётся в одной известной песенке. Если мы внимательны, он приоткрывает свои тайны в сновидениях, медитациях, в проникновенном общении с природой, когда мы бываем внутренне тихи и сосредоточены (очень хорошо описал свою игру со стихиями реки Даниил Андреев в «Розе Мира»).

А со мной произошёл такой случай. Мы с внучкой катались на лодочке в детском парке. Стоял тихий безветренный день ранней осени. Ивы, клёны, дубы, тополя, кустарники, окаймляющие чашу озера, отражались в его глади дивной, манящей в глубину тайной. Я попросила Сашу опустить вёсла. «Давай, - говорю, - постоим в тишине, посмотрим на отражения». Особенно многоцветны и причудливы они были у береговой кромки. Сидим, наблюдаем. Такая тишина разлилась вокруг, будто и не было рядом других отдыхающих. И вдруг, о чудо!, отражение подводного мира размножилось на несколько уходящих один за другим слоёв, как театральные кулисы. Оно стало объёмным сказочным царством – живым, притягательным. «Саша, ты видишь?» - шёпотом спросила я. Она также шёпотом ответила: «Да», и мы ещё минуты две-три наблюдали это фантастическое видение. А потом оно исчезло, и картина стала обычной, сразу поскучевшей в сравнении с дивной многомерностью только что виденного чуда. Через минуту мы, сосредоточившись, снова вызвали это мимолётное виденье дивной красоты. Но только раз. Больше не удалось. Воистину, прав Иисус Христос, сказавший: «У Отца моего обителей много».

Ну, а какой из всего этого практический вывод, спросите вы. А вот какой. И объёмная картинка «Сердце», и многомерность подводного мира, и медитация «Разум сердца», и сердечная связь с Землёй и деревьями, и сновидения – всё это вместе привело к мысли работать с разными проблемами в пространстве Души, ибо оно-то и наделено бесконечной силой жизни, способной не только трансформировать любой негатив, но и исполнять желания.



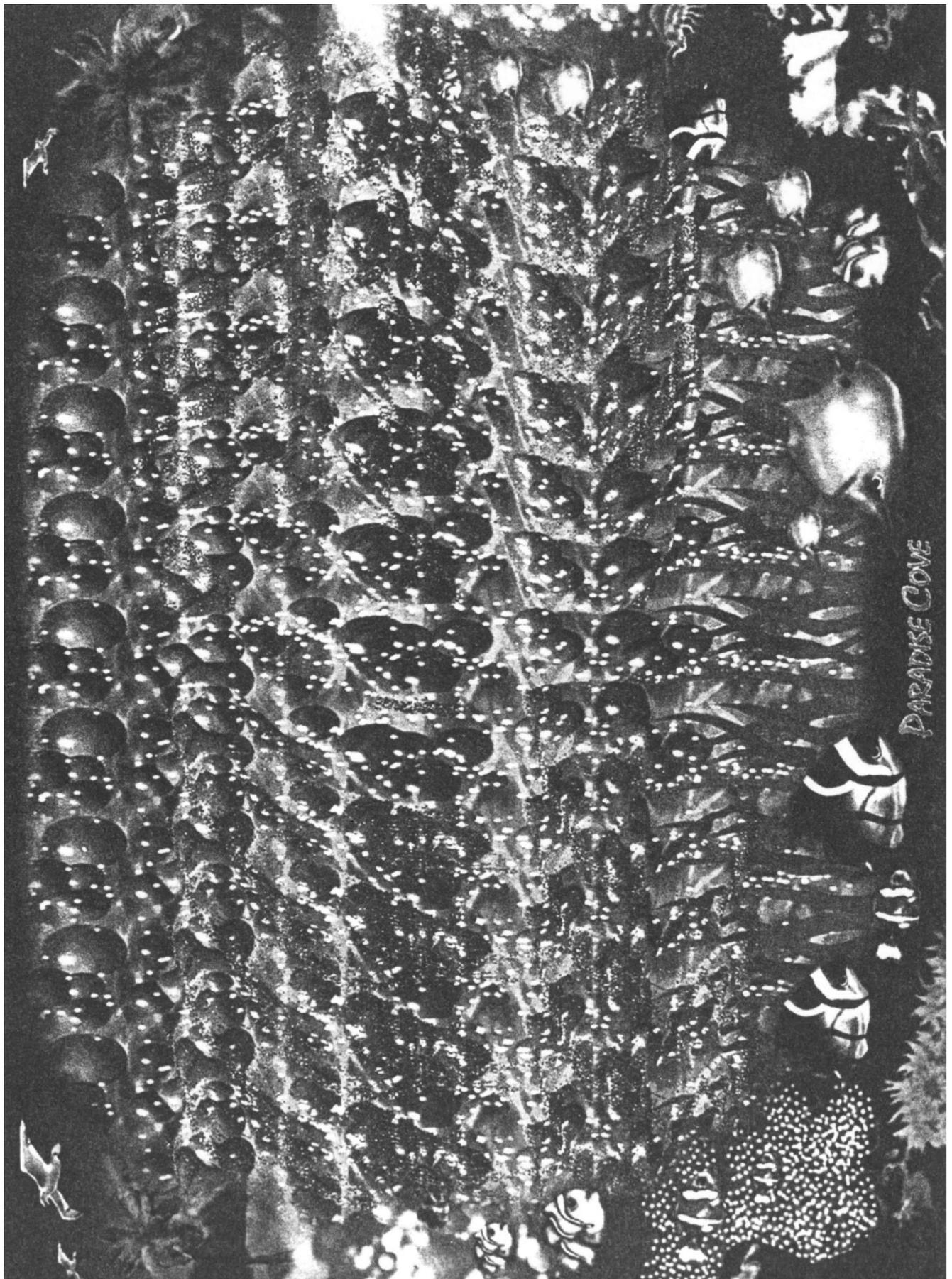


Рис. 34

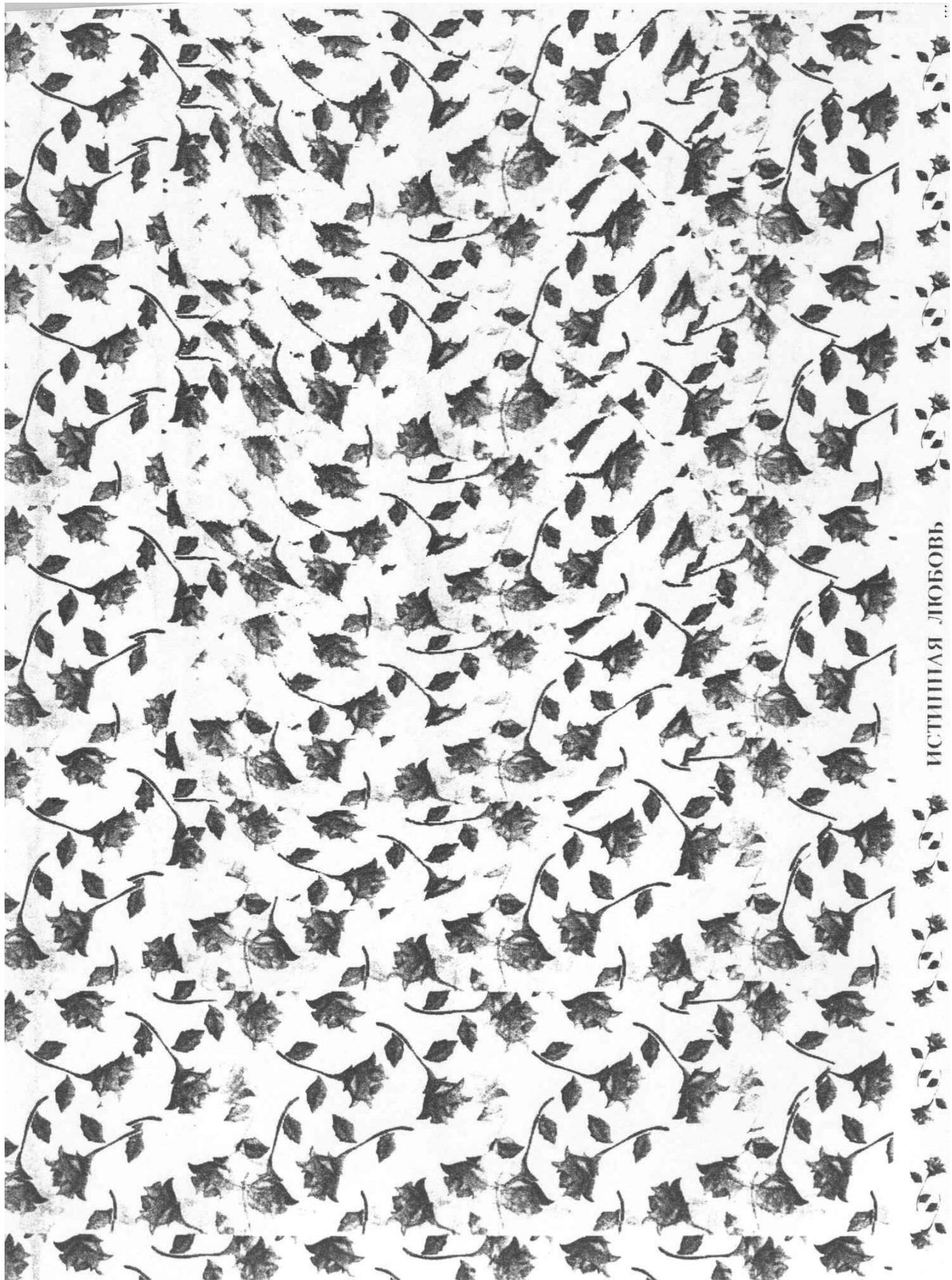


Рис. 35



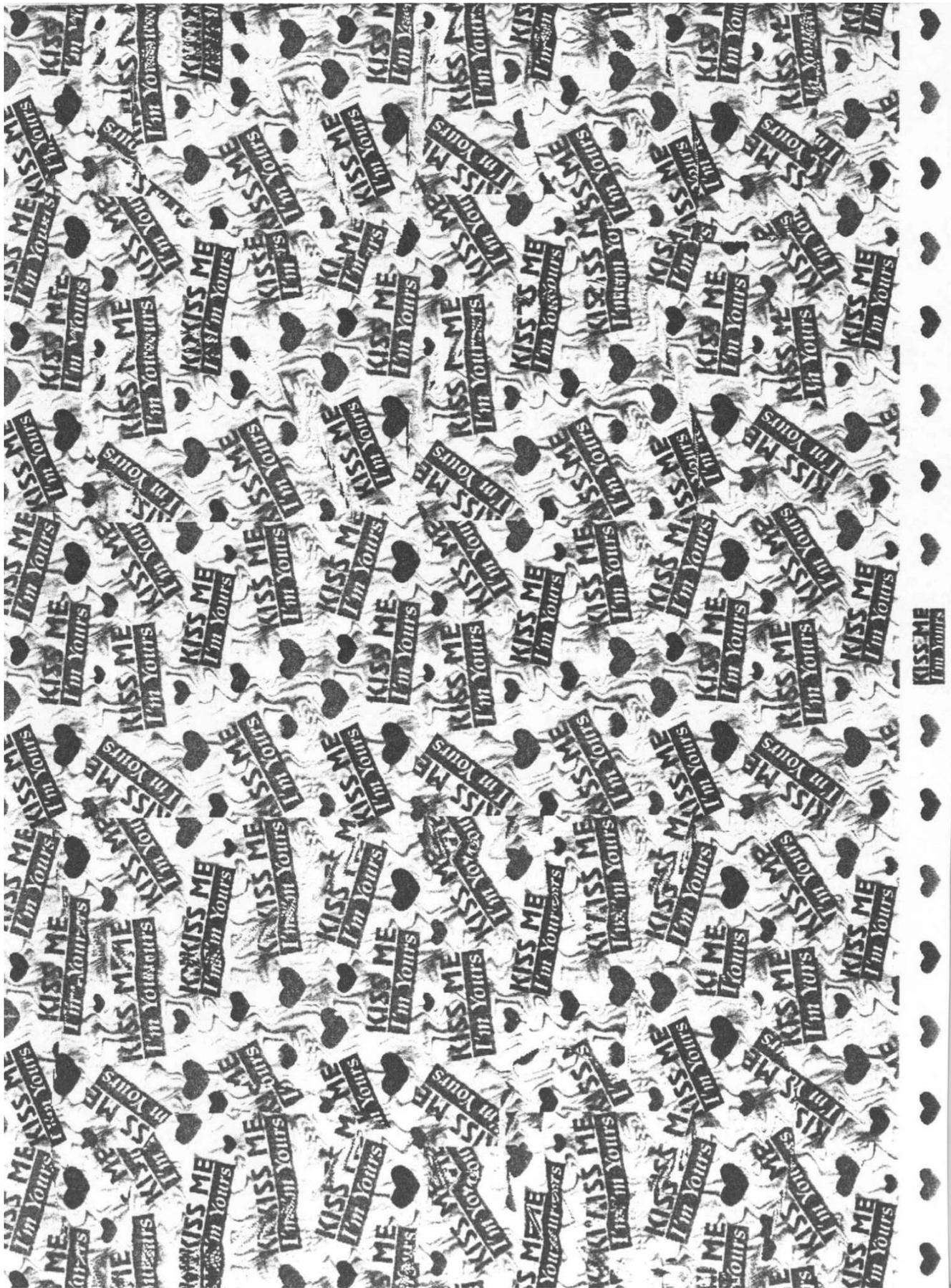


Рис. 36



О методах направленной визуализации, применяемых с целью исцеления, решения личных проблем и исполнения желаний, написано сегодня так много книг, что выбрать что-нибудь полезное для себя очень трудно. Лучше всего, когда этот выбор небольшой и встраивается в систему, которую ты практикуешь, особенно если это *УсуиРэйки* Риохо. Вот и мы в своей школе адаптировали к *Рэйки* некоторые известные техники визуализации, кое-что изменив в них или упростив, так что теперь считаем их «своими» и с успехом практикуем. Готовы и вам рассказать.

Но сначала ознакомимся с правилами вхождения в глубокую медитацию перед посещением Волшебного Мира Души. На мой взгляд, без медитации вообще невозможно истинное самопознание. Оказывается, по исследованиям современных учёных, медитация является врождённой способностью человека противостоять стрессам (суете, информационному прессингу, страхам). Медитация – это биологическая реакция человека на стрессы (например, на него кричат, а он впадает в ступор – защищается; или дремлет на собрании под монотонные речи ораторов). Зная эту свою способность, мы можем её тренировать и сделать управляемой. На Востоке давно придумали множество способов достижения медитации. Но главное в них: очищение от мыслей через концентрацию на дыхании и постепенное погружение в пустоту; концентрация на словах (молитва, мантра ОМ, принципы *Рэйки*), звуках (расслабляющая музыка) и движениях (*Рэйки* Ундо и т.п.).

Из медитативного состояния (максимального расслабления тела и успокоения ума) и надо совершать управляемую визуализацию (как бы заказ на желаемое) и последующее перепрограммирование мышления путём повторения намерения и кодовой фразы.

Правила подготовки к визуализации

1. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе со звуком ха-а отпустите все мысли.
2. Укоренитесь в земле на расстоянии около метра под ступнями. (по желанию, можете изображать СР или горизонтальную восьмёрку – символ бесконечности).
3. Дзосин кокю-хо. Вдохните через макушку в тандэн символ *Рэйки*, СР или ДКМ и выдохните из тандэна через тело в ауру. С каждым новым вдохом и выдохом всё больше погружайтесь внутрь себя, наблюдая за дыханием и расслаблением тела.
4. Гассё – дыхание светом через ладони в сердце.
5. Расширение сознания через уравнивание обоих полушарий мозга.

Из положения Гассё раздвиньте ладони на 30 см друг от друга. Левую ладонь держите неподвижно, а пальцы правой согните под прямым углом в сторону левой ладони. Далее начинайте медленно двигать пальцами правой руки вверх-вниз, представляя, что исходящие из них лучи касаются ладони



левой руки. Наблюдайте за ощущениями в левой ладони, в теле, пока правая рука не начнёт произвольные движения и не завершит вместе с левой сеанс скрещением рук на груди.

6. Настройтесь на любовь. Осознайте поставленное намерение.

7. Представьте перед глазами горящую свечу, от её пламени вдаль уходит световая дорожка.

8. Ступайте на световую дорожку и идите вперёд.

9. Визуализируйте перед собой большое светящееся сердце (как на объёмной картинке), войдите в него и наполнитесь светом любви.

10. Снова идите по световой дорожке.

11. Визуализируйте дверь в Мир Души, откройте её, войдите в световой туман, наполнитесь им.

12. Ступайте на световую дорожку, она приведёт вас на Волшебную поляну, где возможно всё.

Обратный путь.

1. Световая дорожка – туман – дверь Души.

Выходя, оставьте её открытой и произнесите про себя кодовую фразу: *«Моё сознание едино с мировым сознанием. По мере моего продвижения вперёд во мне бурлит мощный поток мировой жизненной энергии».*

2. Световая дорожка – сердце – кодовая фраза на выходе: *«День за днём во всех отношениях мне становится всё лучше и лучше».*

Откройте глаза. Поблагодарите энергию Рэйки, своих учителей, себя.

Исцеление взаимоотношений

Этот способ исцеления любовью и прощением очень эффективен. Если вы кого-то из родственников никогда не видели или не помните, особенно дедушку или бабушку, не смущайтесь. На уровне Души память жива. Так, одна женщина на занятии сказала, что не знала свою бабушку по линии матери, но в визуализации увидела её, сказав, что любит и просит прощения, если в чём-то есть её вина. Они очень трогательно расстались, после чего осталось ощущение лёгкости и прилива сил.

Если у вас нет способности к визуализации – не беда, воспользуйтесь представлением, и всё получится. Результат – ощущение освобождения, энергетической наполненности, расширения и ещё чего-то очень личного для каждого.

Итак, сначала составляете список. В него включите дедушку и бабушку по отцовской и материнской линии. Напишите имена. Если не помните, то в визуализации будете просто говорить: *«Бабушка по материнской линии».* Затем идут отец, мать и (по одному) дядя, тётя, брат, сестра, двоюродный брат, двоюродная сестра, сын, дочь, племянник, племянница, внук (внучка). Против каждого напишите имя. Затем идут один любовный партнёр (или муж, жена), один сосед, один учитель, один сослуживец и один друг. То есть



получился небольшой социально-психологический портрет вашего окружения, оказавшего влияние на ваше воспитание, мировоззрение и поведение.

Исцелить весь список за один раз трудно: и времени много, и энергетически тяжело. Можете разделить его на части, как вам удобнее, и проработать за несколько дней.

Положите перед собой список с именами. Выполните правила вхождения в медитативное состояние. Войдите по световой дорожке на Волшебную поляну. В центре её растёт большое Дерево силы. Встаньте возле него приклонившись спиной к стволу. Корни дерева глубоко в земле, а ветви высоко в небе.

Настройтесь на любовь и прощение. Представьте, как перед вами появляется человек, как вы направляете из своего сердца свет и любовь в его сердце, просите у него прощение за непонимание между вами и прощаете его. Представьте, как вы обнимаетесь или пожимаете руки. Он уходит, а вы испытываете облегчение и душевный подъём.

Выходит следующий человек, и вы с ним проходите через такое же взаимное прощение. И так – весь список.

В завершение вы появляетесь перед самим собой, просите у себя вошедшего прощение за все случаи, когда вы себя унижали или недооценивали. Простите себя, обнимите.

Завершите медитацию согласно правилам.

Освобождение от психологических блоков

Сначала напишите на листе бумаги ваши основные психологические блоки, с которыми вы свыклись. Будьте честны с собой. А теперь – в путь.

Представьте, что вы должны прибыть в некую счастливую страну, где обретёте ясность и широту сознания, радость понимания и материальное благополучие, то есть гармоничную жизнь. Но для этого надо пересечь широкую реку.

Вы идёте по Волшебной поляне и выходите на берег реки. Видите лодку. Забираетесь в неё и начинаете грести вёслами. И тут чувствуете, что тяжело грести, что-то мешает. Оказывается, на носу лодки сложены какие-то мешки с балластом.

Вы идёте к носу, поднимаете один мешок и видите на нём надпись «Тревога». Вы с усилием сбрасываете мешок за борт.

Снова гребёте. Стало легче, но не намного. Вы поднимаете следующий мешок, читаете надпись и – за борт.

Так вы избавляетесь от всех больших и маленьких мешков, читая надписи на них.

Наконец, лодка легко скользит по поверхности воды. Стоит прекрасный день. Вы причаливаете к новому берегу вашей жизни, освободившись от налипших к вам помех. Простите себя и похвалите.



Если в будущем вы снова допустите в себя такие загрязнения, то смело отправляйтесь в путь на лодке и сбрасывайте в воду свой психологический балласт.

Итак, вы причалили к берегу, выходите из лодки и, поднявшись по склону, оказываетесь на своей Волшебной поляне. Возвращаетесь знакомым путём, в конце произнесёте такую фразу: «День за днём во всех отношениях мне становится всё лучше и лучше».

Союз с иммунитетом

В первой визуализации мы исцеляли взаимоотношения с родными, близкими и знакомыми людьми, во второй – избавлялись от психологических блоков, а сейчас самое время укрепить свой иммунитет. Будем аккумулировать внутреннюю силу и освободиться от того, что осталось незамеченным и неисцелённым.

Что такое иммунитет в широком смысле, знает, пожалуй, каждый. Это, попросту, невосприимчивость к чему-то вредному для нас. Например, к инфекционному заболеванию. А может, и к зависти, морозу, сверхнагрузкам – как устойчивая реакция к чему-нибудь или против чего-нибудь. Поэтому говорят «выработать иммунитет», то есть определёнными способами сформировать устойчивость организма к чему-то опасному для его стабильности. Обливаешься холодной водой – не простужаешься, практикуешь медитацию – не гневаешься, накапливаешь в сердце любовь – не подвержен сглазу. А раз иммунитет – моя собственная способность (как и способность видеть, слышать, осязать, обонять), то я могу её развивать, тренировать и использовать себе во благо. Поэтому в следующей визуализации мы так и поступим.

Наше намерение сформулируем так: «*Накопление внутренней силы и укрепление иммунитета*».

Далее выполняем правила вхождения в медитативное состояние и оказываемся на Волшебной поляне.

Посередине Поляны растёт Дерево Силы. Вы встаёте к нему спиной, осознавая его глубокие корни, мощный ствол и уходящую в небеса крону. По краям поляны – кустарник, за ним – могучий лес, скрывающийся где-то в бесконечности. Вы осматриваетесь и замечаете в кустах лёгкого, весёлого мальчика - гимнаста. Его зовут Иммунитет. Он всегда на страже границ вашей Поляны. Вот и сейчас он выглянул, улыбнулся, помахал вам рукой – не волнуйся, мол, я здесь.

Вы сливаетесь с Деревом Силы, всё глубже расслабляясь. В метре от себя, среди травы, вы замечаете бьющий из земли ручей, который постепенно превращается в маленькое озерцо. Вы подходите к нему, погружаете ступни в приятную, бурлящую шелковисто-мягкими пузырьками прохладу. Вода становится теплее, а напор её всё сильнее. Из земли с нарастающей силой поднимается гейзер. Он входит в ноги, в позвоночник, во всё тело, разлетается ослепительным фейерверком огненной энергии. Ваше тело превращается в танцующий факел, сердце переполняется радостью от ощущения могущества жизни. И тут мальчик Иммунитет вылетает из



кустов и устремляется прямо внутрь этого искрящегося цветами радуги гейзера. Он начинает делать гимнастические упражнения, асаны йоги, движения Ундо – всё, что вы обычно и сами делаете, но с большим энтузиазмом и вдохновением.

Наконец, сила гейзера убывает. Мальчик скрывается в кустах, а вы ощущаете спадающие вниз потоки и убывающее под ногами озерцо. Тело ваше наполнено гудящей внутри, вибрирующей силой. Тут вы замечаете, как с вышины спускается к вам сияющий серебристый шар света. Он зависает над макушкой, готовый войти к вам в голову. Как вдруг из кустов вылетает мальчик. Оказывается, шар не совсем чист. На нём есть пятна и даже какие-то неприятные существа. Мальчик с ловкостью мага убирает их и уничтожает, а потом скрывается. Чистый светящийся шар мягко погружается в вашу голову, проникает во все энергетические центры тела, насыщает его бодростью и силой, растворяет остатки боли. Вы чувствуете себя освежённым и радостным.

Покидая Поляну по световой дорожке, вы оставляете открытой дверь Души, произносите первую кодовую фразу, а пройдя через сердце, вторую. Затем делаете глубокий вдох, с выдохом открываете глаза. Вы вернулись в реальность привычного мира. Поблагодарите энергию, учителей и себя.

*Волшебная поляна – это воображаемая реальность. Но поскольку мы все, по образу и подобию Божию, творцы, то вправе творить любую реальность, какую только сможем вообразить: «нарисуем – будем жить». Воображение сильнее мышления, это доказано. Главное – хотение, умение и делание. Хочешь быть здоровым – научись полезным практикам и делай. То же: хочешь жить в мире с людьми – пригласи их на свою Поляну (т.е. в Дом твоей души) и создай нужные взаимоотношения. Хочешь быть начальником – вообрази ситуацию во всех деталях и начальствуй сколько тебе угодно. Но делай это постоянно, настойчиво, вживайся в роль. Так можно работать с любым намерением, важно только, чтобы оно было чистым и соответствовало твоей жизненной задаче. Тогда и деньги можно в банке получить, и дом построить. А можно возвести на Поляне храм мудрости и придти сюда за советом.

Ну, а пока мы продолжим укреплять своё здоровье.

Исцеляющее зеркало

Оказавшись на Волшебной поляне, сядьте на стул спиной к Дереву Силы. Вообразите перед собой большое зеркало в красивой раме. Поместите в него свой образ во весь рост. Поздоровайтесь, расскажите себе о своей проблеме. Например, вы испытываете боль в правом боку, в области желчных протоков. «Дорогая моя, - скажите себе, - что происходит в этой области?» И начинайте просматривать. (Учтите, что изображение – зеркальное, и то, что справа в вашем теле, справа и в образе). Вы сразу заметите, что в желчевыводящих путях, в пузыре, в печени начинается очищающий процесс. Дождитесь его завершения, поблагодарите и переходите к другой проблеме.



Если у вас расширение вен, работаете с венами. Вернее, работаете не вы, вы только наблюдаете, как идёт работа: вены очищаются и даже оперируются. После сеанса вы можете увидеть результат.

Если хотите провести омоложение лица – пожалуйста. Посмотрите после сеанса в реальное зеркало – удивление будет нешуточное.

Какую бы проблему тела вы ни поставили перед собой, в Волшебном зеркале она будет решаться у вас на глазах.

Только вот о чём надо помнить, чтобы сначала не впасть в эйфорию от простоты этого метода, а потом не разочароваться в нём. Работа эта требует последовательности и настойчивости. Как и в случае медикаментозного лечения. Вы например, начали принимать замечательные капли для очищения печени, через неделю почувствовали их эффективность и перестали применять, несмотря на рекомендацию пить их 40 дней, для закрепления эффекта. Так и в случае управляемого воображения: закрепляйте результат последовательно и терпеливо.

А теперь второе напоминание: исполняйте правила вхождения в медитацию. Сила – в энергии. Чем более расслаблено наше тело, тем больше его пропускная способность для энергии, тем меньше ума, который только мешает работе исцеления. Медитация – это состояние не-ума. И вот тут-то нашим помощником становится главное чудо *Рэйки* – её способность, как разумной силы, взаимодействовать с организмом и исполнять его нужды.

Многочисленные наблюдения показывают, что люди, знакомые с медитациями *Рэйки*, значительно легче и эффективнее работают в управляемой визуализации, чем те, кто с *Рэйки* не знаком.

После работы с Зеркалом, как и всегда, поблагодарите за всё, что вам подарили, и покиньте Поляну обычным путём, не забыв произнести кодовые фразы.

Медитация целостности

Эта медитация сродни направленной визуализации, но выполняется иначе и скорее напоминает медитацию «Исцеление любовью». В ней вы представляли перед собой образ человека, с которым хотели бы иметь гармоничные отношения и растворить непонимание и обиды, дышали через сердце, обмениваясь энергией любви.

Здесь вы тоже дышите сердцем, посылая луч любви в воображаемую картину. Но сначала надо подготовиться. Возьмите лист бумаги. Разделите свою жизнь на семилетние периоды, напишите их: от 1 года до 7 лет, от 7 до 14, от 14 до 21 года, 21-28, 28-35 и т.д. Мысленно пробежите каждый период. Затем представьте себя в своей квартире со своими близкими, своими животными, всем привычным окружением. Затем представьте свой дом со всеми соседями, животными, с радостями, невзгодами, надеждами. Потом – свой город, страну, всю Землю. Теперь приступайте к медитации.



Вдох-выдох. Заземление. Хатсурэй-хо. Гассё. Намерение: «Исцеление моей жизни в её целостности», Теперь сложите руки внизу живота и дышите через сердце, посылая свет, любовь, силу в воображаемые картинки, сменяя их одну за другой: периоды жизни, семья, дом, город, страна, Земля. Следуйте интуиции: если почувствуете необходимость усилить воздействие, можете послать в какой-то фрагмент символы HS, SHK, CR или Рэйки. Если вам привычнее держать образы между ладонями, делайте так. Эта медитация отлично сочетается с музыкой Вангелиса, «Энергией жизни» из серии «Музыка энергий» или «Ом». По окончании – благодарность энергии, учителям и себе. Наибольший эффект этой медитации достигается в группе.

Упражнение для тренировки внутреннего видения

Многие люди не имеют способности к визуализации, а опираются на представления и особое чувствование энергии. Но способность к визуализации можно тренировать и развивать. Выполнение энергетических техник Рэйки Риохо (Дзосин кокю-хо, Чакра-кассей кокю-хо, Секизуи Дзока Ибуки-хо и др.) приводит к пробуждению скрытых способностей, в том числе ясно-видения. Мы, в сущности, имеем в себе от рождения все дары, задача состоит только в том, чтобы их вспомнить. Ну, а для этого надо немного потрудиться: награда-то ой какая ценная. Так что начнём. Стоя, сидя или лёжа, как удобно.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха ха-а. Вдохните в сердце символ Рэйки и растворитесь в нём. Опустите в землю корни из стоп и канала сознания на уровень чакры заземления (или глубже – по ощущениям). Теперь пишите в точке заземления горизонтальную восьмёрку. До тех пор, пока не почувствуете её сопротивление, когда она сама начнёт свои письмена. Замерьте в точке заземления. Наблюдайте. Вскоре вы можете ощутить тепло и распирание в копчике, давление в голове, груди, какие-то другие проявления в теле.

После этого визуализируйте на месте восьмёрки нижний фрагмент символа Рэйки – Ки. Удерживайте изображение Ки и начинайте вдыхать его в копчик и выдыхать в землю – накачивайте Ки. Сделайте 7-10 таких вдохов-выдохов.

Теперь сделайте из земли глубокий вдох (через копчик, по каналу сознания, представляя и осозная его) в центр головы, в Аджну, а затем сильный, полный выдох через глаза вперёд, в пространство перед собою, как можно дальше.

Не напрягайтесь, дышите ровно, сильно, ритмично: вдох из земли по позвоночнику в Аджну, выдох через глаза. Можете представить, что ваши глазные чакры – это автомобильные фары, далеко освещающие дорогу.

Сделайте 7-10 таких вдохов-выдохов, затем сконцентрируйте внимание в копчике, дышите спокойно и наблюдайте.

Потом снова сделайте 7-10 вдохов-выдохов. Снова опуститесь в копчик и наблюдайте. Затем – ещё один цикл, и снова наблюдайте. Выйдите из медитации естественно: вдох-выдох, откройте глаза. Или, если вы лежите, вдох-выдох, расслабьтесь и засыпайте.

Поскольку уровень энергетической проводимости каждого человека глубоко индивидуальный, то каждый в этом упражнении может импровизиро-



вать по-своему. Кто-то может сделать только два цикла и устанет. Кому-то захочется дать дополнительные символы в проблемное место. Ну, и т.п. Всё будет уместно, когда слушаешь и слышишь.

Делайте это упражнение каждый день в течение месяца. Что-нибудь произойдёт.

Медитативное рисование

1. Составьте произвольный список ваших переживаний, действий, мыслей, запишите их словами: например, *) каждое утро я просыпаюсь с мыслью о своем сыне, который... *) я постоянно жду каверзны от своего начальника; *) меня угнетает мысль о бесперспективности моего будущего; *) я хотела бы примириться с тем-то..., но не нахожу сил сделать первый шаг; *) меня ранит мысль о том, что все, что я сделала для любимого человека, не имело никакого смысла; *) я хотела бы быть финансово независимой, но не знаю, как это сделать; *) я вижу себя молодой и привлекательной; *) меня любят и ценят такой, какая я есть; *) я хочу встретить близкого по духу человека; *) я ненавижу в себе привычку заискивать перед сильным и наглым человеком, потому что пасую перед агрессией...

2. Затем составьте список эмоций, которые вы часто испытываете: чувство вины перед (или за что-то), обида, ревность, гнев, доверчивость, черт характера, которые считаете нежелательными, мешающими: жесткость, бескомпромиссность, рассеянность и т.п.

3. Во время медитативного рисования наблюдайте за своими ощущениями, ассоциациями (какую цепочку воспоминаний потянула за собой та или иная эмоция, мысль, черта, переживание), запишите их. Потом можно к ним вернуться и отдельно прорисовать. Возможно, вы вернётесь к исходной точке, породившей нежелательное поведение (страх из детства, который надо простить).

- Медитативное рисование может быть спонтанным. Как только испытаете или вспомните оскорбление, обиду, гнев, по возможности быстрее начните рисовать. Берите фломастер, вдох-выдох, тандэн – и спонтанные движения на листе бумаги.

- Если вы дали себе задание зарисовать свою обиду, вам поневоле придется отвлечься и сосредоточиться на движениях пальцев, в результате чего от обиды отнимается энергия. Медитация освобождает душу от «грязной» энергии.

- Если вы рисуете какой-то симптом (боль в пояснице, тревога в душе и т. д.), то при рассмотрении рисунка вы можете неожиданно выявить какую-то эмоцию или мысль.

- Сколько обид, столько может быть и сеансов медитативного рисования. «Обиды на сына, друга, дочь, супруга, начальника, на жизнь, на себя...» Каждый раз записывайте свои мысли, симптомы в теле, ощущения, ассоциации,



чтобы потом проработать и их тоже. Рисование позволит вам обнаружить и исцелить негативные эмоции в считанные часы. Желательно проработать все основные обиды, чтобы вспомнить тот вредный ход мыслей, который свойственен вам при переживании определенной эмоции, чтобы потом его угасить и изжить.

Все листы МР исцеляйте *Рэйки*. При этом вы будете испытывать некие ощущения, которые позволят вам также лучше узнать себя и исцелить.



Часть V

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ

*Но нету жребия мудрее,
чем подчинить себя Себе.*

Стать собой

Система естественного исцеления Усуи Рэйки Риохо является, в первую очередь, духовной практикой. Как говорил сам Мастер, начиная с исцеления тела, мы приходим к исцелению духа. Правда, мне кажется, будет точнее сказать – к пробуждению способности жить в духе. Ведь дух изначально чист, могуч, независим. Дух – хозяин, а наша задача – пробудившись, став более осознанным, услышать его зов и привлечь в свою жизнь как партнёра, старшего друга, учителя. Возможно, это состояние и называется сатори – просветление. Людей, достигших просветления, много, они живут среди нас. Но вот степень просветлённости бывает разная. Любопытный искатель истины, вставший на духовный путь, достигает шаг за шагом просветления сознания, т.е. начинает видеть взаимосвязи жизни всё яснее, всё более проникая в суть вещей, приближаясь при этом к источнику единого Божественного начала в себе и других.

Будда (на санскрите – просветленный) был обычным человеком, царским сыном по имени Сиддхартха Гаутама, который достиг просветления, т.е. состояния высшего совершенства, сидя под деревом. Случилось это в 6 веке до н.э. Но как это произошло, неизвестно. А было бы интересно узнать, что это за состояние такое.

Недавно ушедший из земной жизни (19 января 1990 года) просветленный Мастер Ошо (Раджниш Чандра Махам – так его звали) оставил нам поражающий воображение рассказ о том, как к нему пришло просветление. Я позволю себе привести его полностью, потому что это важно для дальнейшего нашего разговора. Отрывок, который я цитирую, взят из главы «Биография Ошо» в книге «Смерть – величайший вымысел» (Гуманитарный центр «ЭНРОФ», Москва, 2000, стр.255).

«Интенсивность медитаций Раджниша продолжала углубляться. Одна из них, особенно мощная, заключалась в том, что он сидел на верхушке дерева спиной к стволу. Примерно за год до просветления Раджниш ясно пережил первый опыт отделения от тела. Вот как он это описывает.

«Однажды ночью я так глубоко ушел в медитацию, что не заметил, как моё тело упало вниз с дерева. Я с подозрением осмотрелся вокруг и увидел моё тело лежащим на земле. Я не мог понять, как такое случилось, что я продолжал сидеть на дереве, а моё тело лежало на земле. Яркая линия, мерцающий серебряный шнур, выходящий из моего пупка, соединялся со мной вверху, там, где я сидел. Мне было трудно понять или предсказать, что будет дальше, и я беспокоился о том, как вер-



нуться в своё тело. В ту ночь я впервые увидел своё тело со стороны, и с тех пор простое физическое переживание моего тела закончилось для меня навсегда. И с того времени смерть также перестала существовать, потому что я пережил, что тело и дух это совершенно разные вещи, отделенные друг от друга. Трудно сказать, сколько это продолжалось. На рассвете две женщины, переносившие бутылки из одной деревни в другую, проходили этой дорогой и увидели моё тело...лежащее там. Я видел их, рассматривавших моё тело, с верхушки дерева, где я сидел. Они коснулись моего лба своими ладонями, и в одно мгновение, как будто повинувшись силе притяжения, я вернулся внутрь моего тела, и мои глаза открылись. После этого я экспериментировал с этим феноменом 6 раз».

После этого Раджниш был отброшен назад к своему центру – но теперь уже навсегда. Он потерял честолюбие. У него не было никакого желания кем-то стать или чего-то достигнуть. Он не был озабочен богом или нирваной. Болезнь – «подражание Будде» – совершенно исчезла. Удобный момент наступил, двери были почти открыты. Жизнь в этом состоянии очень похожа на умирание, а когда личность умерла, кто будет задавать вопросы? Все материи, по поводу которых можно спросить, стали несуществующими. И вот 21 марта 1953 года в возрасте 21 года Раджниш окончательно пришел к себе. Он стал просветленным. Многие были просветленными, но никто до него не описал это переживание так детально.

«В течение многих жизней я работал над собой, боролся, делал всё, что можно, и ничего не происходило. Лишнее усилие было барьером, лишний груз препятствовал, излишнее желание искать было ошибкой, но это не значит, что человек может достигнуть без поиска. Поиск необходим, но затем наступает момент, когда поиск должен быть отброшен. Лодка необходима, чтобы пересечь реку, но затем вы оставляете её позади и забываете о ней. За семь дней до 21 марта я прекратил работать над собой. Наступает момент, когда вы видите всю тщетность усилия. Вы сделали всё, что могли, и ничего не происходит. Вы сделали всё, что в человеческих силах. После этого что вы ещё можете сделать? В полной беспомощности человек отбрасывает всякий поиск. Я уже ничего не искал, ничего не ждал, не надеялся, что что-то произойдёт. Семь дней я жил в по-настоящему безнадежном и беспомощном состоянии. Фактически я был счастлив, я был очень тих, спокоен и центрирован. Безнадежен, но в совершенно ином смысле. Не существовало надежды, так как же здесь могла быть безнадежность? Они исчезли обе. Это было совершенно новое состояние бытия без надежды. Это было абсолютно позитивно. И когда я говорю, что стал беспомощным, я не имею в виду слово в словаре. Фактически я узнал, что меня нет, поэтому я не мог зависеть от самого себя...Я был...в бездонной бездне. Но не было страха, потому что нечего было защищать и некому было бояться...

...Новая энергия возникла ниоткуда. Она приходила из ниоткуда и отовсюду. Она была в деревьях, в камнях, в небе, в солнце – она была везде. А я так тяжело искал её, я думал, что она была далеко. Она была так рядом и так близко. Те семь дней были тотальной трансформацией. А в последний день присутствие совершенно новой энергии, много света и нового наслаждения стало таким интенсивным, что это было почти невыносимым, как будто я взрывался, как будто сходил с ума от блаженства. Было невозможно понять из всего этого, что происходило. Это очень трудно описать, используя слова, языки, объяснения...Ум исчезал. Я был просто ин-



дифферентен ко всему. Не было нужды в постоянном единстве с прошлым. Я выпал из моего прошлого, я терял мою автобиографию, я становился не-бытием...

Что-то было очень близким, что-то должно было произойти. Может, это должна была прийти моя смерть, но страха не было. Я был готов к этому. Те семь дней были такими прекрасными, что я бы с радостью встретил смерть. Я ушел спать. Это был очень странный сон. Тело спало, я бодрствовал. Это было так странно, как будто сон и сознание встречались вместе, встречались смерть и жизнь. Около двенадцати мои глаза вдруг открылись – я не открывал их. Сон был нарушен. Я чувствовал великое присутствие вокруг меня в комнате. Я чувствовал пульсирующую жизнь всего вокруг меня, великую вибрацию – почти похожую на ураган, громадный шторм света, радости, экстаза. Я тонул в этом. Это было так ужасно реально, что всё стало нереальным – стены, дом, моё тело... В ту ночь другая реальность открыла свою дверь, другое измерение стало доступным. Внезапно это было здесь, другая реальность, отдельная реальность, реально Реальное, или как вы хотите называть это – назовите это Бог, назовите это Истина, назовите это Дхарма, Дао, как вам нравится. Это было безмянным, его было так много, а я ещё не был способен воспринять его. Оно почти душило меня в этой комнате. Глубокая необходимость заставила меня выскочить из комнаты и оказаться под небом. Оно бы убило меня! Его было так много, что, похоже, задержись я на момент дольше, оно бы задушило меня!

Я выскочил на улицу. Большая необходимость была в том, чтобы побыть здесь под небом, вместе со звездами, с деревьями, с землёй... быть с природой. И немедленно чувство удушья исчезло. Я направился к ближайшему саду. Это была совершенно новая ходьба, как если бы гравитация исчезла. Я был в руках какой-то странной энергии. В первый раз я не был одинок, в первый раз я больше не был индивидуальностью, капля упала в океан. Теперь весь океан был мной, я был океаном. Не было границ. Огромная сила пробудилась, и казалось, что я мог бы сделать всё, что угодно. Меня не было. Была только сила.

Что-то толкало меня по направлению к саду, где я гулял каждый день. Помешать самому себе для меня в тот момент было выше моих сил. Я именно плыл. Вот что я имею в виду, когда говорю опять и опять – «Плывите с рекой, не толкайте реку». Я был в состоянии «будь что будет», меня не было здесь. ЭТО было здесь, назовите это Бог – Бог был здесь. В тот момент, когда я вошёл в сад, всё стало светиться. Это было над всем этим местом – благословение, блаженство. Я видел деревья как будто в первый раз – их зелень, их жизнь, бегущие соки. Весь сад спал, но я мог видеть весь сад живым. Одно дерево светилось ярче других – дерево маулири. Оно притягивало, тянуло меня к себе. Я не выбирал этого, Бог выбрал это. Я подошёл к дереву и сел под него. Как только я сел, все вещи установились. Вся Вселенная стала благословением...

Когда я пришёл домой, было четыре часа утра. Но те три часа, что я провёл в саду, не имели ничего общего со временем. Это было безвременьем, это было бесконечно!»

Собственно, 21 марта 1953 года Раджниш Чандра Махам умер, как и предсказывали астрологи. Но в то же время он возродился как Ошо, что означает «океан», «божественный», «достигший», «растворившийся в океане». Это



имя дали ему много позже, когда в коммуну близ индийского города Пуна потянулись тысячи духовных искателей со всего мира, чтобы послушать его беседы. А до этого он закончил университет, работал преподавателем, стал профессором философии и приобрёл репутацию блестящего учителя. Сегодня мы имеем счастье читать беседы Ошо в изданных его учениками книгах и осваивать различные техники медитации, которой он отводил главенствующее место в самопознании и самотрансформации.

Но учиться, как вы понимаете, можно не только у Ошо. Я рассказала о нем в контексте заданной темы: чтобы обратить ваше внимание на невероятную, непостижимую мощь той Силы, к которой он прикоснулся и в которой растворился: Сила Великого существования, Бытия, Жизни, Любви, Бесконечный океан энергии.

На мой взгляд, *Рэйки* является очень мягким способом подключения человека к Великой Силе Бытия. Поскольку наши тела, в большинстве своем, не готовы в полном объёме пропустить через себя изначально могучую энергию жизни, то под воздействием *Рэйки* мы начинаем их постепенно, поэтапно очищать, увеличивая как бы свою пропускную способность. Но даже в таком небольшом объёме кое-кому эта энергия оказывается не по силам. У меня был случай, когда после первых двух инициаций ученица не захотела продолжить обучение Первой ступени, испугавшись новых ощущений в теле: страх, который блокировал её детородную функцию, вышел на поверхность и стал узнаваем, а она не захотела признать его как очищение и первый шаг к исцелению.

Если мы позволяем Божественному войти в нас, оно всегда действует как очищающее средство. Вы, наверное, замечали, что во время коллективной молитвы в храме кое-кому бывает плохо. Это не из-за духоты, поверьте, сама испытала подобное состояние. А экзорцизм, изгнание бесов особыми молитвами, разве не есть очищение Божественным?

Принцип действия *Рэйки* тот же: чем больше даём себе энергии жизни, тем более очищаемся. Но поэтапно: тело, психика, душа, дух. Только так. Большие дозы нежелательны. В моей практике были случаи, когда даже упражнение Ундо испугало женщину: интенсивные движения тела, освобождающегося от блоков, показались ей столь непривычными, что ей было легче отказаться от них, чем принять нечто новое и признать необходимость изменений, и она захотела остаться на уровне лечения прикосновением рук, не больше. Так что, как видите, у каждого свой выбор, и далеко не все могут принять необходимость восхождения к духу как возможность придти к себе. Все мы очень разные. В первую очередь, по уровню опыта души. Если Ошо Раджниш готовил себя к просветлению на протяжении множества предыдущих жизней, то он и достиг сознательно поставленной цели. А если другому человеку предназначено быть просто хорошим семьянином и добрым другом, то зачем ему просветление? Но уж если вы, пусть неосознанно, ощупью, интуитивно, но всё-таки идёте к себе, слыша едва уловимый зов духа, то тут надо постараться добраться до цели. Награда того стоит.



*Победа там, где побеждает дух.
Всё остальное – не победа.*



«Прямоезжая дорожка заколодела...»

Лет 20 назад я впервые прочла сборник стихов Валентина Сидорова «Устремленье» и записала в дневнике понравившиеся строчки – в них было что-то незнакомо-будоражащее. «Всеми силами тормозите дух» – призывал поэт. Станным было то, что тогда, 20 лет назад, я не помышляла не только о каких-либо духовных поисках, но даже молитвы «Отче наш» не знала. Но ведь что-то задела во мне его стихи!

* Пылайте сердцами!

Творите любовью!
И всё, что тебя осаждало когда-то,
И всё безнадежно глухое, слепое
Уйдёт без возврата.
Уйдёт без возврата.

* Унынье и усталость преходящи.
Непреходяща радость и любовь.

* А устремленье высекает радость
Из всех препятствий и из всех преград.

* Коль обозначены дороги восхожденья,
Наполовину путь преодолен.

* Вперёд, вперёд, – дабы прийти к себе!

Что же всё-таки затронули во мне эти строчки? Сегодня я могу предположить, что это был зов предназначенья, о котором знали душа и дух, но ещё не знала личность – ей предстояло немало поработать, чтобы расчистить пути наверх, к совершенству.

В Писании Иисус Христос говорит: «Будьте совершенны, как совершенен Отец наш Небесный». То есть – стремитесь к духу в самом себе, он и есть источник Божественного.

Много лет, много книг и много размышлений понадобилось мне, чтобы понять, что такое дух. Чужие доктрины не убеждали. Осознание пришло во время православной молитвы Святому Духу при глубоком погружении в ка-



ждое слово. Это просто чудо-молитва! Потрясающий стих с потрясающим смыслом! Только послушайте.

Царь небесный!
Утешитель!
Дух Истины,
Который везде существуешь
И всё Собою наполняешь!
Источник всякого добра
И Податель жизни!
Приди и вселись в нас!
И спаси, Милосердный, наши души!

Так что же такое Дух? Это то, что «везде существует и всё собою наполняет», т.е. Он наполняет тело Бога – Бытия – Великого Существования – Истины. Дух и сам является Истиной – вечной движущей Силой. Он – Царь небесный, безраздельно владеющий Великим Существованием. Он – Податель жизни. То есть без Него, без одухотворения, ничто не живёт, ничто не движется. Мёртвое тело без духа – холодная плоть. Значит, если ты болен, - в тебе ослабел дух, и ты можешь его призвать. Ибо Он – Утешитель. Но Он также и Источник всякого добра, поскольку власть и сила Его безраздельны. Тебе надо только обратиться к Нему: «Приди и вселись в нас!» И вот тут нужна сила устремленья. Не вялое, механическое прочтение привычных слов, ибо, как сказал поэт, лишь «устремленье высекает радость из всех препятствий и из всех преград». А теперь главное: «И спаси, Милосердный, наши души!» Вот что в первую очередь спасает Дух – нашу душу.

Не за этим ли во все века совершали паломничества в святые места тысячи людей? Например, к старцу Серафиму в небольшой российский город Саров приходили не только за исцелением тела, но и за ответами на вечные вопросы о смысле жизни. Одну из таких встреч с великим старцем описал купец Мотовилов в своей книге «Великое в малом».

«- Истинная цель жизни нашей христианской, - сказал о. Серафим, - состоит в стяжании Духа Святого Божия.

... Цель жизни мирской обыкновенных людей есть тоже стяжание, или наживание денег, а у дворян – сверх того – получение почестей, отличий и других наград за государственные заслуги. Стяжание Духа Божия есть тоже капитал, но только благодатный и вечный, и он, как и денежный, чиновный, временный, приобретается одними и теми же путями, очень сходственными друг с другом.

Так желал бы я, ваше Боголюбие, чтобы и вы всегда рассуждали о себе, в Духе ли Божиим вы обретаетесь или нет; и если в Духе Божиим, то – благословен Бог – не о чем горевать: хоть сейчас на Страшный Суд. Ибо «в чём застаю, в том и сужу». Если же – нет, то надобно разобрать, отчего и по какой причине Господь Бог Дух Святой изволил оставить нас и снова искать и до-



искиваться Его и не отставать до тех пор, пока искомый Дух Святой не сыщется и не будет снова с нами – Своею благодатию.

- Каким же образом, - спросил я батюшку о. Серафима, - узнать мне, что я нахожусь в благодати Духа Святого?

- Это, ваше Боголюбие, очень просто! – отвечал он мне. – Потому-то и Господь говорит: «Всё простится обретающим разум». Да беда-то вся наша в том, что сами-то мы не ищем этого разума Божественного, который не гордится, ибо не от мира сего есть. Разум этот, исполненный любовью к Богу и ближнему, созидает всякого человека во спасение ему.

Я отвечал:

- Всё-таки я не понимаю, почему я могу быть твёрдо уверенным, что я в Духе Божиим. Как мне самому в себе распознать истинное Его явление?

Тогда о. Серафим взял меня весьма крепко за плечи и сказал мне:

- Мы оба теперь, Батюшка, в Духе Божиим с тобою. Что же ты не смотришь на меня?

Я отвечал:

- Не могу, батюшка, смотреть, потому что из глаз ваших молнии сыплются. Лицо ваше сделалось светлее солнца, и у меня глаза ломит от боли...

О. Серафим сказал:

- Что ж, батюшка, не смотрите мне в глаза? Смотрите просто и не убойтесь – Господь с нами!

Я взглянул после этих слов в лицо его, и напал на меня ещё больший благоговейный ужас. Представьте себе в середине солнца, в самой блистательной яркости его полуденных лучей, лицо человека, с вами разговаривающего. Вы видите движение уст его, меняющееся выражение его глаз, слышите его голос, чувствуете, что кто-то вас руками держит за плечи, но не только рук этих не видите, не видите ни самих себя, ни фигуры его, а только один свет ослепительный, простирающийся далеко, на несколько сажен кругом...

- Что же чувствуете вы теперь? – спросил меня о. Серафим.

- Необыкновенно хорошо!

- Да как же хорошо? Что именно?

Я отвечал:

- Чувствую я такую тишину и мир в душе моей, что никакими словами выразить не могу!

- Что же ещё чувствуете вы?

- Необыкновенную сладость! – отвечал я... - Необыкновенную радость во всём моём сердце... Теплоту необыкновенную...какая бывает в бане, когда поддадут на каменку и из неё столбом пар валит.

- И запах, - спросил он меня, - такой же, как из бани?

- Нет, - отвечал я, - на земле нет ничего подобного этому благоуханию...

И батюшка, приятно улыбнувшись, сказал:

- Будете ли вы помнить теперешнее явление неизречённой милости Божией, посетившей нас?



- Не знаю, батюшка, - сказал я, - удостоит ли меня Господь навсегда помнить так живо и явственно, как теперь я чувствую эту милость Божию.

- А я предполагаю, - отвечал мне о. Серафим, - что Господь поможет вам навсегда удержать это в памяти вашей,... тем более что и не для вас одних дано вам разуметь это, а через вас для целого мира, чтобы вы сами, утвердившись в деле Божиим, и другим могли быть полезными. (Из книги «Радость моя», Москва, Даниловский благовестник, 2000, в сокращении).

Пояснение. Этот отрывок я включила в свою книгу, когда в ней была поставлена последняя точка. Собравшись уже отдать рукопись в набор, я вдруг подошла к книжной полке и там, где стоит православная литература, не задумываясь, взяла маленькую книжечку о любимом батюшке Серафиме Саровском, раскрыв её на том месте, где Мотовилов рассказывал о явлении Святого Духа. А теперь попробуйте возразить, что это не есть руководство свыше.

Без энергии Божественной Любви душа не может быть в движении, не может себя проявить, реализовать свою программу, с которой она воплотилась в данном теле, в данное время, в данном месте, - ей душно, тесно, она болит, томится. Ни психология, ни психотерапия не смогут ей помочь - ей нужна энергия Духа.

Дух есть сама Любовь, Истина, Бог. Дух вселяется в человеческий эмбрион, чтобы, используя материальную форму тела, душа раскрыла все заложенные в ней потенциальные возможности своей индивидуальности. Правда, увы, человек постепенно забывает о своём божественном первородстве, и, чтобы осознать в себе Бога, должен приложить немало усилий, прежде чем встретиться с самим собой.

Один христианский святой 4-го века, не помню его имени, сказал, что человек - это животное, которое должно стать Богом. То есть в конце своего жизненного пути, испытав все аспекты земной жизни, мы должны соединиться со своей Божественной частью. Не в том ли смысл слова «счастье»? Быть с частью себя как истинного божественного зародыша?

Современная цивилизация, к сожалению, ориентирует нас на другое счастье - потребительское, агрессивное благополучие. Оттого и проблемы множатся, как лавины. Но людей, устремлённых к духу, к истине и любви, меньше не становится. В них - наше спасение.

Когда человек понимает, что смысл жизни - не столько в накоплении материальных благ, сколько в познании себя, соединении с собой, то жизнь его становится гармоничной, уравновешенной, и блага приходят естественно, ибо он выполняет своё главное назначение, а значит, и получает поддержку свыше. Но эта, казалось бы, простая истина, очень трудна в исполнении. Чтобы её осуществить, надо расчистить путь к Божественной сущности, сняв с эго-личности один за другим множество слоёв, сросшихся порой в такой плотный кочан, что отрывать приходится с немалой болью. Но так уж



сложилось, что дорога назад, к своей душе, всегда, даже в незапамятные времена, была трудной и опасной.

Если взглянуть на русские народные сказки и былины в этом ракурсе, то мы увидим в привычных сюжетах совсем иную картину.

Вот едет дородный добрый молодец, славный богатырь святорусский (тело-личность) и видит, что «прямоезжая дорожка заколодела», по ней давно никто не хаживал ни пехотою, ни на добром коне. А то как же! Жил-поживал, добра наживал, о душе не вспоминал, тем более о духе – так дорога и заросла травами переплетенными, кустами одеревеневшими. Страшно...

Да у той ли у берёзы у покляпяя,
Да у той ли речки у Смородины,
У того креста у Леванидова,
Сиди Соловей разбойник во сыром дубу,
Сиди Соловей разбойник Одихмантьев сын,
А то свищет Соловей да по соловьему,
Ён кричит злодей разбойник по звериному
Й от него ли-то от посвисту соловьяго,
Й от него ли-то от покрыку зверинаго,
То все травушки муравы уплетаются,
Все лазуревы цветочки отсыпаются,
Тёмны лесушки к земли вси приклоняются,
А что есть людей, то вси мертвы лежат.
Прямоезжею дороженькой пятьсот есть верст,
А й окольной дорожкой цела тысяща.

(Текст былины – из книги А. Андреева «Мир Тропы», С.-Петербург, 2000, стр. 243).

Каково добру молодцу – искателю истины – в таком жутком лесу: Соловей-разбойник свистит, рычит, все травы и деревья к земле пригибаются, мертвецы лежат (должно быть, это мёртвые мысли, идолы, культы, ложные суждения, страхи). Ну, уж нет, решает он, напрямки не проехать, надо в объезд, хоть и «цела тыща вёрст», да всё безопасней.

Напрямки не всякому удаётся прорваться к духу. В предыдущей книге я рассказывала историю о наркомане, который, оставшись один, брошенный женою и детьми, не веря в бога, несколько часов взывал и молился как мог о спасении, и исцелился враз, а потом стал христианским проповедником. Это случай исключительный. Вероятно, сила устремленья была недюжинная, от полной безысходности.

В обычных случаях дорога к душе полна опасностей и страхов. Каково это, в себе, любимом и пушистом, увидеть столько нечистоты, что голову хочется втянуть в плечи и повернуть назад. Признать, что в тебе есть гнев, зависть, корысть, честолюбие, обида, вина и бог знает ещё что – ну, уж нет,



увольте. Не трогайте меня, я не такой. А вот если не испугался и признал свои страхи и ошибки (не грехи, а именно ошибки), то можно и в объезд тысячу вёрст пройти, зато наверняка будет, не столь опасно: как у поэта, - «коль обозначены дороги восхожденья, наполовину путь преодолён». И уж когда бурелом расчищен и небо проглянуло - то-то радость тебе: достиг-таки, ай да я, молодец! Тут и дышать полегче стало, и солнце греет, и света больше. Уверенность в своих силах обрёл - и поддержку свыше получил.

Посмотрите под таким углом зрения на другие русские сказки - и вам откроется их потаённый смысл. Возьмём для примера «Сказку о мёртвой царевне» Александра Сергеевича Пушкина. Условимся, что её герои это:

Царица - («Высока, стройна, бела, и умом и всем взяла; но зато горда, ломлива, своенравна и ревнива») - эго-личность, животная душа;

Царевна-падчерица - духовная душа;

Королевич Елисей - осознанный человек, желающий совершить брак со своей душой.

Царица - капризна, признаёт только свои желания. Присутствия падчерицы-царевны (прекрасной, чистой, высокой души) не выносит, ибо это может разрушить её представление о себе, будто она «всех красивей и милее».

Изгнанная из дому царевна, однако, не пропадает в глухом лесу, ибо она так добра и чиста, что не любить её невозможно. Даже девка Чернавка не решилась привязать её верёвками к дереву.

Забывая и брошенная на произвол судьбы, душа-царевна не озлобилась. Попав в дом к семи богатырям, она стала им доброю сестрицей (семь тонких тел человека живут в гармонии, объединённые заботливой душой).

Но и такое положение не нравится эгоистичной царице: она решает отравить свою царевну-душу ядом красивого сочного яблока. И душа впадает в глубокий летаргический сон, почти как смерть. И вот тогда

Королевич Елисей,
Помолясь усердно Богу,
Отправляется в дорогу
За красавицей-душой,
За невестой молодой.

Труден был его поиск. Скачет он по свету, нет как нет невесты.

И кого ни спросит он,
Всем вопрос его мудрён;
Кто в глаза ему смеётся,
Кто скорее отвернётся.

Заметьте, если б действительно речь шла о пропавшей девушке, то чего ж тут смеяться, да ещё и отворачиваться. Тут речь идёт о внутреннем мире, по нему только ты сам можешь ориентироваться. Это когда ты копался в психологии, то мог идти толпой, а последние шаги - к миру духовному - ты про-



делаешь только в одиночестве, один на один с самой жизнью. И кто же поддерживает Елисея?

К красну солнцу наконец
Обратился молодец.

Только месяц показался,
Он за ним с тоской погнался.

Елисей, не унывая,
К ветру кинулся, взывая...

А теперь – апофеоз. Вчитайтесь в эти магические стихи.

Вот идёт; и поднялась
Перед ним гора крутая;
Вкруг неё страна пустая;
Под горою тёмный вход.
Он туда скорей идёт.
Перед ним, во мгле печальной,
Гроб качается хрустальный,

И в хрустальном гробе том
Спит царевна вечным сном.

И о гроб невесты милой

Он ударился всей силой.

Гроб разбился. Дева вдруг

Ожила. Глядит вокруг

Изумлёнными глазами,

И, качаясь над цепями,

Привздохнув, произнесла:

«Как же долго я спала!»

И встаёт она из гроба...

Ах!... и зарыдали оба.

В руки он её берёт

И на свет из тьмы несёт.



Что теперь делает обременённое желанием эго – злая мачеха? «Тут её тоска взяла, и царица умерла».

И с невестою своею
Обвенчался Елисей;
И никто с начала мира
Не видал такого пира.

Очень-очень давно, «с начала мира», человек начал забывать дорогу к своей невесте-душе, оттого ему и приходится так трудно. Но усилия стоят награды: когда он вышел «на свет из тьмы», и душа его «оживла», - от счастья «зарыдали оба».

Ну, как тут не воскликнуть словами самого поэта: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!».

P.S. (Комментарий из практики).

Разлученность человека с душой нередко отчетливо просматривается, когда он приходит с просьбой разрешить какие-то свои проблемы. Ты видишь, что у него закрыто сердце – дверь души, но сам человек этого не понимает. Он пытается объяснить свои проблемы умом, но энергии не хватает, он мечется по кругу в бесчисленном количестве предлагаемых умом-компьютером вариантов. А надо-то всего выйти на просторы души – сознания – духа. Сделать это можно с помощью различных психотренингов, но это, как водится, требует времени и упорства. А можно через инициацию Рэйки – за несколько минут. Фантастика? Не скажите.

Оля пришла ко мне на инициацию Первой ступени Рэйки. Худенькая, скромная, зажатая. На удивление легко она освоила брюшное дыхание, Випассану, дыхание Ха-до, Ундо и даже Рэйдзи, после чего почувствовала давящую боль в груди. Боль усилилась в технике Гассе. Когда я начала инициацию, Олино тело стало легонько сотрясаться, потом раскачиваться, потом прорвались рыдания. Не прекращая инициации, я сказала: «Не сдерживайся, кричи». И она кричала, заливалась потоком слез, пока не успокоилась через несколько минут, вздохнув с облегчением. И мы продолжили работу.

И на второй инициации, и на третьей Оля начинала всхлипывать, сотрясаться, рыдать, потом успокаивалась, а на четвертой инициации сидела умиротворенная, благостная, минут тридцать пребывая в этом состоянии. По ее словам, в груди стало просторно и светло. Ее глаза могли это подтвердить: они излучали спокойствие, радость, чистоту. Вот так она вышла «на свет из тьмы», и душа ее «оживла», прорвавшись через рыдания.



*...и когда мы узнаём из опыта,
что мрак и трудности нам
также необходимы, как свет и
лёгкость, тогда мы получаем
совершенно иное мировоззрение.*
Ошо

Безмолвное Нечто

Оно заявило о себе неожиданно. Это случилось через полгода после получения инициации Первой ступени *Рэйки*. Я занималась вдохновенно и радостно лечением себя и других людей и всё, казалось, шло хорошо и правильно. Как вдруг однажды... Я сидела на веранде своего деревенского дома, перебирала ягоды, наслаждалась тишиной и солнечной зеленью сада. Над макушкой почувствовалось сильное давление и вращение. Я расслабилась – ощущения стали сильнее. Не знаю почему, но мне показалось, что с этим неведомым Нечто можно поговорить. Нарисовав на листке нумерологическую таблицу букв и цифр, я спросила Его: «Ты можешь мне ответить, кто ты и как тебя зовут?» Последовал утвердительный кивок головой. Тогда я попросила Его отвечать мне кивками на каждую букву имени. Признаюсь: я ожидала чего угодно (Усуи, Эль Мория и т.п.), но только не того, что услышала, точнее – наживала головой. А наживала я своё собственное имя. Потом я спрашивала другими способами – всё равно получалось Лия. Ничего себе! Это что же – я сама к себе постучалась в голову?

В течение последующих пяти лет Нечто «брало власть в свои руки» мягко, настойчиво и неуклонно. Самое лёгкое воздействие – это вращение головой с потрескиванием в шейном отделе. Остальное описывать не стану. Каких только страхов я ни натерпелась (а это происходило перед сном), когда лёжа или сидя я наблюдала за этим процессом «мануальной терапии»! Самым страшным страхом было опасение, что меня подключили к испытаниям какого-то психотронного оружия (в СМИ тогда появлялись подобные слухи). Несмотря на то, что в шее наступило облегчение и полностью исчез остеохондроз, я продолжала сомневаться. Обратившись в один эзотерический центр, я получила ошеломляющий диагноз: канал *Рэйки* закрыт, и ко мне присосались какие-то сущности. Ну, уж нет, такой вздор я не приму! И тут как раз покупаю книжку Дугласа де Лонга «Древние учения», в которой он объясняет именно моё состояние: подобные ощущения возникают, когда пробуждаются высшие энергетические центры головного мозга. И я успокаиваюсь. Но опять, как водится, ненадолго. В наш город регулярно приезжал один известный человек по фамилии Березиков: художник, писатель, ясно-видящий, проповедник, парапсихолог. На встречи с ним приходили сотни людей. На одной из таких встреч и я решила побывать. Когда закончилась общая молитва, Березиков попросил всех, у кого были индивидуальные про-



блемы, встать в очередь для назначения приёма. Какое-то робкое желание шевельнулось во мне, я подошла к Березикову и спросила: «Могу ли я встать в очередь?» Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «На все вопросы ты сможешь ответить сама, я тебе не нужен».

Вскоре последовало обучение в школе *Рэйки* Риохо, я стала активно использовать новые медитативные техники, но воздействия в голове стали ещё более сильными. Однажды я находилась в доме моего ученика, врача и ясно-видящего, где проводила семинар Сёдэн, и когда прилегла отдохнуть, снова испытала такое мощное давление на лбу, что, казалось, будто слон поставил туда свою ногу. Пригласив хозяина, я попросила его посмотреть, что происходит. «Да это же инициация», - спокойно ответил он.

Вот те раз, без меня меня женили. Более всего раздражало непонимание того, что происходит: зачем, для чего и что из этого будет? Тут опять подал голос «Фома неверующий». И я снова пошла к ясновидящей, православной целительнице. «Это ты сама, - сказала она мне, - твоя высшая сущность». Настала пора поверить себе, и «Фома» был повергнут.

Теперь я решила подружиться с самой собой. Чего пугаться, если всё происходит в тебе, надо просто стать собой, слиться с частью. И вот тогда я взмолилась: «Дух мой, частица Бога во мне, услышь меня, явись и покажи, что это Ты работаешь над моим исправлением!» Он явился. У нас была потрясающая энергетическая связь, которую я завершила словами: «Я вверяю себя воле Бога, я отдаю своё сердце и душу Богу. Я достойна лучшего в жизни. Да будет воля Твоя, Господи, и моя воля едины!» С тех пор Безмолвное Нечто – мой учитель, партнёр, лучший друг. Он ведёт меня по жизни за руку. Поистине, иго Его сладко и бремя Его легко. Чтобы осознать это, мне понадобилось десять лет сомнений, метаний, ошибок, болезней и кризисов, но также и счастливых находок.

Аватар Саи Баба сказал: «Простое пятиминутное озарение может убедить вас в том, что вы не тело, не чувства, не ум и не разум, не имя, не форма, а что вы – Сам Дух. Тот же Дух, который проявляется во всём. Получив озарение этой истиной, держитесь за неё, не позволяйте ей ускользнуть... Как только вы испытаете эту радость, вы ни на секунду не сможете существовать без неё. Тогда Господь возьмёт на себя всю ответственность и станет вашим покровителем, вашим руководителем и вашей побуждающей силой».

Когда я наблюдала, как работает в моей голове энергия духа (это большой спектр ощущений), то иногда чувствовала, как неведомая сила вытягивает из меня вверх нечто вроде сети, заполненной мусором, и я однажды взмолилась: «Освободи меня из этой ловушки ума, я больше не могу терпеть, мне больно!» Ассоциация «ловушки» возникла сама по себе. Были и другие подобные ассоциации: отдираемой жвачки, пластилина, высверливания и вывинчивания чего-то.

Я уже говорила, что меня беспокоило непонимание происходящего: зачем это нужно и к чему приведёт? И вдруг, как всегда, внезапно, я ощутила, проснувшись, полную пустоту в голове. Ни единой мысли! Какой день, что



мне делать, куда идти, кому звонить – ни единого намерения. Тишина внутри. Понемногу я освоилась с непривычным состоянием. Оно длилось около недели. Я, конечно, функционировала в обычном режиме, но совсем иначе, чем прежде, – из пустоты, из какого-то нового мироощущения. Будто видение расширилось и прояснилось. Конечно, личность ещё продолжала «выскакивать», но я это тут же подмечала. Вообще, трудно было привыкнуть к тому, что моя активная думательная машина вдруг стихла и включалась лишь когда было нужно. Я отчётливо стала «видеть» процесс думанья, когда в нём не было нужды, и легко останавливала, переключаясь на здесь-и-сейчас.

Так вот чего добивался от меня дух столько лет! Помимо того, что физическое здоровье неуклонно улучшалось, он ещё позволил мне изучать себя через взаимодействие с энергией.

* * *

Пожалуйста, не подумайте, что описываемое – некая модель пробуждения самосознания, упаси Бог, это только сугубо индивидуальный случай, в который именно мне угораздило попасть, сомневаться и карабкаться. Путь к себе – процесс всегда неповторимый, штучный. Общим может быть только одно – он никогда не бывает легким. И ещё есть, пожалуй, некоторые общие закономерности. О них-то и хочется поговорить.

Эти закономерности стали осознаваться после получения инициации Рэйки Риохо. На мой взгляд, безусловную роль катализатора играет именно духовное наполнение этой традиции: осознанность своего бытия и медитативная практика.

Наблюдая за энергетической работой чакральной системы, под невидимым «высшим» руководством, я решила не быть «подопытным кроликом», а включиться в осознание процесса. Для этого пришлось освежить некоторые забытые знания о чакрах и энерго-информационном пространстве человека, после чего многое стало понятным. Например, если Муладхара (корневая чакра) является местом расположения Кундалини – *всей потенциальной энергии синтеза духа и материи*, а Сахасрара (коронная чакра) – *энергия безличностного, совершенного сознания, связанного со Вселенной*, то они просто обязаны соединиться, и именно это я наблюдала. При взаимодействии этих чакр происходит невероятное напряжение, движение Кундалини свободно вверх и обратно.

И ещё один важный момент обнаружился в наблюдениях. Если Муладхара опирается на Землю, а Сахасрара связывает человека с Космосом, то при чрезмерной духовной устремлённости можно буквально «оторваться от земли». Если ты этого не осознаёшь – тебя «заземлят» насильно, и придётся пережить «грубые» житейские ситуации, а, осознав их значение, стать более бдительным, т.е. заземляться самому и вовремя – тогда ты избежишь принудительного обучения. Особенно это важно на уровне Синпидэн Рэйки Риохо, когда активизация высших энергетических центров наиболее интенсивна. Заземление в разных ситуациях может быть разным,



иногда оно само останавливается на уровне 30-70 см под ногами, иногда идёт дальше, едва ли не до центра Земли или Галактики. Доверяя ощущениям, невозможно ошибиться: обычно о правильном заземлении говорят сами высшие чакры.

Стало понятным и сильное напряжение в центре головы и межбровье. Аджна на санскрите означает *знать, подчиняться, следовать*. Поэтому её функция - командовать, управлять всей системой чакр. Она пробуждает самосознание, проводя волю Всевышнего, или иными словами - представляет интересы Сахасрары. Поэтому и вибрации этой чакры очень высокой частоты. Назначение Аджны - *управление жизнью человека через систему чакр*.

Должно быть, древние создатели йоги, давая названия чакрам, хорошо знали их функции и механизмы взаимодействия. Горловая чakra Вишудха, например, не зря называется *очищение*. Ведь не очистив область горла (высшее эмоциональное и причинное тела) от негативных эмоционально-ментальных и кармических наслоений, нельзя пробудить сознание истинного Я, как и услышать голос интуиции.

А посмотрите, какое замечательное название у сердечной чакры Анахаты - *нерушимая, непревзойдённая*. Только такая чakra может уравнивать желания и импульсы, идущие снизу, с такими же желаниями и импульсами сверху. Нелегко принять в своё сердце людей, события, всё, что окружает, таким, как оно есть, и смотреть на это глазами любви. Выходит, что как только сможешь стать *нерушимой, непревзойдённой*, так начнёшь восхождение на уровень безусловной любви, к более высокой энергетике.

Ещё одно интересное наблюдение: каждая чakra работает не только по прямой, т.е. на центральном канале Сушумна, но и в других направлениях. Видимо, у них есть своя индивидуальная программа. Сначала это обнаружилось при написании горизонтальной восьмёрки, или знака бесконечности. Потом стало совершенно отчетливо прослеживаться при исполнении техники Рэйдзи-хо. Работа руками в Рэйдзи выявляет через эти отклонения от прямой разные энергетические блоки и помогает их устранить или сгармонизировать.

Глубины информационно-энергетического пространства человека необозримы - там спрятаны все тайны. Балансировка чакр - процесс сугубо индивидуальный, творческий, здесь надо только доверять себе самому.

Любопытно, что при работе техникой Рэйдзи левая и правая рука вызывают разные энергетические и даже визуальные ощущения, как и работа обеими руками. Левая рука связана с правым полушарием мозга (образное, абстрактное мышление), а правая - с левым полушарием (логика, рациональность). При работе в Рэйдзи руки гармонизируют бессознательное с сознательным, информация из одного полушария переходит в другое. Как оказалось, энергия чакр состоит из многих слоёв, разной плотности и вибрации, и опытные руки это хорошо чувствуют. И предлагая нам технику Гассё, гениальный Усуи опирался на её способность балансировать энергии низа и верха, Земли и Неба. А создатели системы До-Ин добавили к ней ещё и соединение ладоней за спиной на уровне Анахаты, что позволяет выстроить позво-



ночник, буквально вытянуться по стойке «смирно»: плечи расправлены, живот подтянут. Выходит, само тело, естественным образом, выбирает для себя наилучшее положение чакр и органов. Отсюда опять логическое продолжение: необходимо делать и физические упражнения – для поддержания позвоночника в вертикальном, т.е. здоровом, положении.

P.S. (Еще немного о технике Рэйдзи).

То, о чем вы сейчас прочитали, предстанет перед вами «как на ладони», если вы используете технику, которую можно условно назвать Рэйдзи-прожектор. Это глубоко интуитивная работа с пациентом.

Вы стоите справа от лежащего на спине человека (желательно, чтобы на расстоянии около полуметра от макушки головы и от ступней оставалось свободное пространство). Соединившись с Рэйки через DKM и CR, вы опускаете сложенные ладони ко лбу, вдыхаете свет и концентрируетесь на намерении: «Энергия, веди мои руки туда, где моему пациенту (имя) требуется исцеление и гармонизация чакр на всех уровнях».

Левая рука – антенна отходит в сторону, а правая, влекомая силой энергии, опускается к телу и начинает работать на канале сознания «лучом прожектора» – большой, средний и безымянный пальцы сложены щепотью, а указательный и мизинец направлены вперед. В процессе сеанса происходит взаимодействие чакр во всех направлениях и на разных уровнях. Невозможно описать этот невероятно интересный процесс: настоящая «поэма экстаза». Вы находитесь словно в ином измерении, в состоянии не-ума, и подчиняетесь некоей властной силе, для которой являетесь всего лишь инструментом в исполнении поставленной задачи.

Но ведь и инструмент бывает разный: тупым ножом не отрежешь, а из грязной чашки не попьешь. Поэтому к сеансу надо готовиться: принять души, настроить сердце на любовь, гармонизировать свое психо-энергетическое состояние любыми техниками, какие ближе и привычнее, – и можно начинать.

Кстати, подобный сеанс пациенту можно проводить и дистанционно, соединившись с его фантомом между ладонями через HS, Shk, CR. Но работа при непосредственном общении с человеком, когда есть обратная связь, конечно, интереснее – ведь сразу после сеанса вы услышите его отзыв.

* * *

Одним словом, мне стало очень интересно и нескучно жить с самой собой, всецело покорившись Безмолвному учителю. Впрочем, не такому уж и безмолвному, ведь язык может быть не только слышимым или видимым.

Но это уже из области сверхчувственного восприятия, или парапсихологии. Многие учёные не признают её за науку: её феномены приборами не зафиксируешь. Однако от этого они не перестают существовать. Ещё до возникновения науки наши предки знали о человеке и Вселенной много больше нашего. Например, о тех же чакрах – энергетических центрах. Чтобы описать их местоположение, функции и взаимосвязи, сначала надо было увидеть, и



они, конечно, видели. Чтобы создать йоговские асаны, нужно было знать, как взаимодействует энергия с телом, и они знали это. Нашим далёким прародителям не было нужды доказывать существование Бога-Творца-Создателя, а современные астрофизики недавно радостно сообщили, что они нашли во Вселенной источник света невиданной силы, который, по их предположениям, можно назвать Богом. Но зачем так далеко ходить за доказательствами, если уже 2000 лет назад сказано: «Царство Божие внутри вас».

«Теперь знаю»

Великий русский генетик Николай Владимирович Тимофеев-Ресовский (прообраз героя романа Д. Гранина «Зубр») говорил: «Принято думать, что наука что-то объясняет и что наука и есть знание. Но наука и знание – разные вещи. В истории человечества было немало истинно крупных учёных, которые утверждали, что наука никакого действительного знания не даёт. Она всего лишь помогает привести в систему наши сведения о мире».

Не подумайте, Бога ради, что я не уважаю научный поиск – ни в коем случае: сама «болею» любознательностью и систематизацией сведений о мире. Но в любом поиске должен быть духовный смысл – иначе ради чего всё затевать? Чтобы сладко елось и пилося и жилища сияли комфортом? Печальный парадокс наблюдается: чем выше технический прогресс, тем более больным становится общество. Душа, зажата в тиски материальности, задыхается без любви. А где сосредоточена эта любовь? В искре Божественного разума, что находится в священном пространстве сердца. Чем можно высечь, выжечь эту искру? Творчеством! Ибо Бог – это Творец. «Пылайте сердцами, творите любовью!»

В академических справочниках я не нашла сведений об Александре Николаевиче Скрябине, кроме общеизвестных: талантливый композитор и пианист. Но его творчество столь необычно, что, кажется, питает его какое-то тайное магическое знание. Например, его Пятая симфония открывается странным эпиграфом: «Я к жизни призываю вас, скрытые стремленья! Вы, утонувшие в тёмных глубинах Духа творящего! Вы, боязливые жизни зародыши! Вам дерзновенье я приношу!» Его призыв поразительно созвучен со словами Аватара Сатьи Саи Бабы: «Пробудитесь! Вы спите уже тысячи жизней» и учением Г. Гурджиева: мы не живём, а спим, т.е. пребываем в иллюзии, и чтобы жить осознанно, нужно пробудиться, т.е. проявить «дерзость».

Космизм музыки Скрябина основан на его собственных мироощущениях. Говорят, что он мог даже проникать в прошлое и будущее. Его представления о «космическом» местоположении человека удивительным образом подтвердила современная наука. По Скрябину, человека окружает некая аморфная масса – хаос. Всё, что он видит в нём, – его собственные мысли и желания. Ценность имеет только способность создавать нечто новое, – то, чего ещё нет в мире человеческих представлений. Мы по-настоящему живём, считал Скрябин, только тогда, когда занимаемся творчеством. Все другие момен-



ты – бессмысленное прозябание. И пространство, и время – это лишь иллюзия. Современные астрофизики, в своих поисках разгадки Творения, пришли к заключению, что Вселенная, возможно, имеет форму шара, пузыря. Человек тоже живёт в некоем сферическом индивидуальном пространстве. Если пространство Вселенной, от рождения расширяясь, в своём развитии постепенно сворачивается в точку, то и человек, начав познание, идёт вперёд по искривлённому пространству своей сферы, и в итоге приходит к самому себе. Так наука, в очередной раз, подтвердила давно известное: царство Божие внутри нас. Будучи наделёнными искрой Божественного, мы все, рано или поздно, приходим в эту точку – на свидание с Богом. Именно все, и низкие и высокие, и падшие и святые. Потому что все – из одного источника.

Эта истина воспринимается особенно остро в изложении великого мастера слова Льва Николаевича Толстого. Как-то так вышло, что за всю жизнь я ни разу не обратила внимания на его рассказ «Хозяин и работник», и лишь недавно, по какому-то наитию, решила прочесть. И была потрясена гениальным проникновением писателя в суть жизни как Единого Бытия в Боге.

Сюжет рассказа незатейлив, и ничего в нём увлекательного как будто нет.

Вздорный и жадный до денег купец Василий Андреевич Брехунов решил прикупить себе новые лесные угодья и, полный нетерпения, захотел не откладывая на завтра оформить сделку с соседом-помещиком. Погода была метельная, день клонился к вечеру, но он-таки приказал кучеру Никите запрягать лошадей. Они заблудились в пути. Кругом выюжило и кружило, лошади увязли, сам Василий Андреевич вывалился из саней, а когда с трудом добрался до повозки, то увидел в ней коченеющего в жалкой одежонке и рваных сапогах Никиту. И что делает этот зачерствевший в своей жадности человек? Он бросается отогревать Никиту, ложится на него сверху и укутывает своей дорогой шубой, а почувствовав дыхание Никиты, испытывает какое-то особое торжественное умиление, до слёз и судороги лица.

«- Микита! – сказал он.

- Хорошо, тепло, - откликнулось ему снизу.

- Так-то, брат, пропал было я. И ты бы замёрз, и я бы...

Но тут опять у него задрожали скулы, и глаза его опять наполнились слезами, и он не мог дальше говорить.

«Ну, ничего, - подумал он, - я сам про себя знаю, что знаю».

Василий Андреевич, пребывая в радости от того, что отдаёт своё тепло Никите, замерзает сам. Л.Н. Толстой детально и пронзительно точно описывает затухание его рассудка. «И вдруг радость совершается: приходит тот, кого он ждал... Он пришёл и зовёт его, и это тот самый, который кликнул его и велел ему лечь на Никиту. И Василий Андреевич рад, что этот кто-то пришёл за ним. «Иду» - кричит он радостно, и крик этот будит его. И он просыпается, но просыпается совсем уже не тем, каким он заснул. Он хочет встать – и не может, хочет двинуть рукой – не может, ногой – тоже не может. Хочет повернуть головой – и этого не может. И он удивляется, но несколько не огорчает-



ся этим. Он понимает, что это смерть, и нисколько не огорчается и этим. И он вспоминает, что Никита лежит под ним, что он угрелся и жив, и ему кажется, что он – Никита, а Никита – он, и что жизнь его не в нём самом, а в Никите. Он напрягает слух и слышит дыхание, даже слабый хрип Никиты. «Жив Никита, значит жив и я», - с торжеством говорит он себе.

И он вспоминает про деньги, про лавку, дом, покупки, продажи...ему трудно понять, зачем этот человек, которого звали Василием Брехуновым, занимался всем тем, чем он занимался. «Что ж, ведь он не знал, в чём дело, - думает он про Василия Брехунова. - Не знал, так я теперь знаю. Теперь уж без ошибки. Теперь знаю». И опять слышит он зов того, кто уже окликал его. «Иду, иду, - радостно умилённо говорит всё существо его. И он чувствует, что он свободен и ничто уже не держит его».

Василий Андреевич Брехунов встретился с Богом. Оказывается, Безмолвное Нечто всё про него знало, даже руководило им. Оказывается, в нём есть сила подвига ради жизни другого, о чём он раньше не знал, - «Теперь знаю». Потому что встретился с самим собой.

*Цель нашей жизни – обрести счастье.
Первый шаг на пути к счастью –
обучение.
Далай-Лама 14-й*

*Жизнь реальна, когда Я Есмь.
Г. Гурджиев*

Главное чудо Рэйки

Гений Л.Н. Толстого в рассказе «Хозяин и работник» через простой житейский случай раскрывает великую истину: человек не есть тело, он нечто высшее, что мыслит отдельно и совсем по-особому. Эта высшая сущность недоумеваает: «Зачем этот человек, которого звали Василием Брехуновым, занимался всем тем, чем он занимался», - копил деньги, скарденничал, был нетерпелив, бессердечен к слабым и бедным... «Что ж, ведь он не знал... Теперь знаю».

Каждый человек, придя в точку перехода от жизни земной к жизни вечной, может сказать то же самое: теперь я знаю, кто я есть. Но можно ли узнать это ещё при жизни, не умирая? Чтобы оставаться в теле, а жить душой? Думаю, что можно, если со времён Упанишад даются нам рецепты, как это сделать: духовное мировоззрение и техники медитаций – знания и практика. И пусть не упрекнут меня в том, что я ущемляю значимость других духовных школ, но именно Система Усуи Рэйки Риохо, на мой взгляд, может оказать человеку огромную помощь в самопознании и самотрансформации. Почему,



спросите? Потому, в первую очередь, что она основана на прочном философском фундаменте и ме-ди-та-ци-и. *Рэйки* Усуи – это медитация, а это означает полное доверие Бытию – Силе Жизни – Богу. Не «я» что-то делаю, а Оно руководит, я же исполняю Его волю.

Мне кажется, в этом-то и кроется эффект *Рэйки* Риохо: энергия как часть высшей разумной силы сама наводит порядок в вашем организме. Если вы это позволяете и даже страстно к этому стремитесь.

Иногда я слышу такие возражения: что, вот, мол, мы тоже занимаемся медитацией, и у нас тоже хорошие результаты. Да слава Богу, все духовные пути хороши, если и человек, и жизнь его становятся лучше. Но я имею в виду другое. Когда на пути самопознания: образования, размышлений, психотренингов, молитв, упражнений, медитаций и прочего арсенала средств развития – ты опираешься на энергию *Рэйки*, она как бы усиливает процесс трансформации, делает его более осознанным и эффективным. Я имею в виду не столько приёмы наложения рук, т.е. лечение прикосновением к телу, сколько именно медитативные упражнения, позволяющие наблюдать и ощущать взаимодействия энергии с телом-психикой на разных уровнях. Это есть главное чудо *Рэйки* – Риохо. Оно-то и приближает нас к себе, к тому состоянию, о котором купец Василий Андреич сказал: «Теперь знаю».

На много лет врезались мне в память слова Сатэи Саи Бабы: *«Простое пятиминутное озарение может убедить вас в том, что вы не тело, не чувства, не ум и не разум, не имя, не форма, а что вы – сам Дух... Получив озарение этой истиной, держитесь за неё, не позволяйте ей ускользнуть...»*

Получить такое озарение можно, удержать – трудно. Вот тут-то и понадобится практика. Последовательная, упорная, дерзновенная, осознанная. И тогда однажды ты ощутишь (не поймёшь, а именно ощутишь), что ты – душа, живущая в теле. Ощущения в теле замрут, а душа оживёт. И можно попросить её вспомнить себя.

Что же такое она вспомнит? А то, что она, как и другие души, произошла из источника Единого. Её индивидуальность, конечно, хранит память об основных накоплениях её опыта в предыдущих воплощениях и задаче на нынешнюю жизнь, но знание о Едином, о своём Доме – главное, оно записано в каждом атоме её существа. Да любой из нас это знает! Разве не было в вашей жизни моментов пронзительной нежности к природе, желания слиться с нею? А отношения с животными? Примерам преданности тут нет числа. А случаи жертвенности ради жизни другого человека? А мгновенный порыв всей планеты помочь пострадавшим от стихийных бедствий? Сострадание, бескорыстие, жертвенность – это всё оттуда, из вечного источника Единой Любви. Она есть в каждом, и каждый её достоин.

Мы просто забыли. Чтобы жить в постоянном осознании этой истины, надо потормозить память. Так потормозить, чтобы все её тайные механизмы включились в новый режим и больше не выключались.

Некоторые мы уже знаем: это чакры и энергоинформационные поля. Что же касается души, то мало кто осмеливался описать её, да и вряд ли это



возможно. Правда, доктор технических наук Игорь Блатов выдвинул гипотезу, что «душа человека – это совокупность программ, которые наш мозг считывает в течение жизни». А сознание, по его мнению, это результат действия программного обеспечения организма, или отражение работы души. Получается, что, чем более мы сознательны, т.е. вдумчивы, концентрированы, тем более способны услышать душу.

В компьютере программы записаны на дискетах, а у человека – в душе. Эту «библиотеку программ», т.е. душу, природа записала в молекулах ДНК и, по-видимому, на каких-то других носителях – энергополях. Эта душа может существовать и отдельно от человека (как программы компьютера на дисках). Главное в том, что она соединена с мозгом постоянным каналом – некоей серебряной нитью. Так считает Игорь Блатов. Но это ещё не факт. Ошо Раджниш, например, увидел серебряную нить, соединяющую его тело с душой, выходящей из пупка. Мне это наблюдение кажется более достоверным. За пупком находится тандэн – место, где аккумулируется вся энергия человеческого существа, не только тела, но и всего его тонкоматериального космоса. Не зря же основой работы с энергией *Рэйки* является концентрация внимания за пупком. А вообще-то, как технически осуществляется связь души и сознания, вряд ли нужно знать. Для этого достаточно одного лишь тела, оно для нас – главный инструмент познания себя.

Душа. Сознание. Осознание. Разум. Все эти слова говорят о некоем единстве восприятия себя самого. Но мы, как правило, не ощущаем себя в единстве. В нас, как может заметить каждый, кто привык к самонаблюдению, постоянно находятся несколько умов или «я», независимых друг от друга и по-разному себя проявляющих. Все они действуют, как правило, бессознательно. В нас одновременно разговаривают, поют, мечтают, реагируют... несколько «я». Один сегодня «расчувствовался» и решил завтра «сделать подарок маме», другой утром «вспомнил», что его накануне «пригласили на дачу к другу» и он напрочь забыл о своём намерении. Примерам нет числа.

Все эти «я» у большинства людей не имеют хозяина. А хозяином является высшее «Я», мудрое ядро, высший разум, высшая сущность. Он-то и должен держать все рычаги управления в своих руках. К Нему-то важнее всего найти дорогу. Или позволить Ему вести вас за собой. И тогда Он позаботится и о вашем самопознании, и о трансформации, и о вашей душе – направит свой импульс в ту область человеческого космоса, которая именно сейчас нуждается... в чём? в любви, знании, прозрении, восстановлении дружеских связей, деньгах, терпении – список необозрим. Действует Он потихоньку-полегоньку, властно, но с огромной отеческой любовью, ибо знает истинные потребности души лучше, чем все наши «я».

Голос души, как известно, тих. Как лёгкое дуновение, которое можно и не распознать, если вокруг грохот и суэта мирская. Но если ты имеешь некоторый навык самонаблюдения, то этот тихий зов изнутри может однажды войти в резонанс с тобой. Время созревания для такой стыковки бывает порой довольно долгим. Это созревание какого-то качественно нового состояния,



которое формируется целой цепочкой событий, размышлений, осознаний. Этот период для меня включил в себя раздумья над прочитанными книгами духовной тематики, осмысление отношений с близкими, поиск опоры в себе, какое-то неясное ещё желание дарить себе подарки и дорогие удовольствия, например, посетить респектабельный ресторан на озере в тихие утренние часы. Связующим звеном всей этой цепочки была какая-то неосознаваемая то ли печаль, то ли ностальгическая радость, когда я вдруг услышала по радио мелодию «Арго» в исполнении ВИА-75 или «На французской стороне» Тухманова или что-то ещё, глубокое, щемяще-искреннее, наполненное для меня неким большим смыслом.

Список желаемых музыкальных произведений был мысленно готов, я направилась в специализированный магазин. Молодой человек, выслушав моё пожелание, предложил диск бардовских песен: Городецкий, Клячкин, Окуджава, Лоза – всё было вроде бы достойно, но как-то «не ложилось на душу». И тут изнутри повеяло лёгкое дуновение. Я подошла к витрине (таких было много, а дисков в них – глаза разбегаются) и сразу остановила взгляд на трёх дисках с именем Давида Тухманова, указав на один из них. Другие просматривать не стала. Внутри что-то «срослось» – это моё. Это состояние мне давно знакомо: когда тебя «ведёт» душа, ты найдёшь именно то, что нужно для твоего развития здесь и сейчас.

Дома я села в кресло и поставила диск. Прямо перед моими глазами висел рисунок – раскрашенный разноцветными фломастерами «Цветок Жизни», которым я иногда пользуюсь для вхождения в медитацию расширения сознания.

И вот зазвучала первая песня в авторском исполнении. Я смотрю неотрывно в центр рисунка, наблюдая за калейдоскопом цветовых вспышек и взаимодействием энергетических потоков в теле, а потом погружаюсь в низ живота, внутрь себя. И так с каждой новой песней. Но эти слова ни о чём не говорят. То, что происходило со мной в течение часа, передать словами можно только приблизительно.

Я проживала свою жизнь от юности до нынешних дней на таком накале чувств и высоковольтного напряжения в теле, что когда всё закончилось, в центре груди, там, где находится сердечная чакра, было словно сквозное отверстие, пульсирующее радостью и невозможной любовью.

По ходу прослушивания песен я погружалась в атмосферу юности. Вот я в школьном зале. Мой первый бал, мне 16 лет. Я в модных лакированных босоножках на белой микропоре, в ослепительно-синем платье из крепжоржета, белокурые вьющиеся волосы рассыпаны по плечам, я раздумялась от смущения. Девочки и мальчики стоят по разные стороны зала. Меня приглашает одноклассник, и я кружусь с ним в вальсе под взглядами всех учеников и учителей. Я вижу их всех одновременно: молодые лица школьников, мудрые одухотворённые лица наших наставников-учителей. Одновременно я проживаю разные эпизоды школьной жизни, ярко, в деталях. Я наполняюсь



невыразимой любовью и благодарностью ко всем и ко всему, что позволило мне быть такой, какой я была.

Как в гейзере, бьющем из глубины, очищается моё сознание. И вот новая песня – я в другом периоде жизни. Лица, эпизоды всплывают сами собой. Люди, которых я будто бы уже забыла, живут во мне, и я говорю им о своей любви – одному за другим, утопая в слезах и покаянии. А в конце звучит песня, которую я воспринимаю как апофеоз любви, и в груди уже так напряжённо и тесно, что вот-вот что-то прорвётся, как бурный горный поток. И прорывается, наконец. Душа пульсирует невероятным радостным расширением от благодарности прожитой мною жизни. Это было такое мощное осознание ценности себя и своей жизни, что оно, кажется, не оставило и следа какого-нибудь негатива.

Поистине, нет лучшего инструмента для самопознания, чем собственное тело, способное слышать свою душу.

Но не зря говорится, что нельзя дважды войти в одну и ту же реку. Катарсис, который я пережила, прослушивая диск с песнями Д. Тухманова, был мощной одноразовой вспышкой осознания. Больше я уже не слушала эти песни с прежним накалом восприятия. Это было уже другое состояние. Но то, пережитое, осталось во мне чем-то вроде выплавленного в огне нового понимания – и глаза стали иначе видеть людей, взаимоотношения и себя в отношении к людям и событиям. А в уме и сердце – покой. И снова вспомнились слова доктора Микао Усуи, что «у каждого из нас есть потенциал для получения Божественного дара, который ведёт к объединению души и тела». Я думаю, что потенциал этот неисчерпаем, только надо научиться слушать душу, откликаться на её зов.

Кто я есть на самом деле?

Для осознанной встречи со своей душой надо иметь подготовленное тело, тренированное различными медитативными техниками. Если вы читаете эту книгу, то наверняка с такими техниками хорошо знакомы.

Мы с вами уже проделывали упражнение с деревом. Попробуем сейчас несколько расширить его.

Представьте себя на любимой поляне. У меня была такая поляна в деревенском лесу, а на ней большой могучий дуб, возле которого я отдыхала, когда собирала ягоды, грибы или травы. Поэтому оживить в воображении это место не составляет труда.

Я – дерево. Я осознаю, ощущаю себя от макушки до корней. У основания я толстая, корни мои выпирают из земли, как маленькие молодые стволы. Я чувствую, осязаю траву, прелые листья, насекомых, их суетливую беготню, слышу перепевы птичек в своей листве, шепуршение ежа, вижу уходящие в глубь земли корни...чу, голоса... это деревенские ребятишки приближаются... садятся на тёплую землю вокруг моего ствола, беседуют... я чувствую запах чабреца, он разлит вокруг меня по всей поляне... Осознавая себя деревом, я не могу отделить себя от земли, ведь де-



рево без земли не существует. Поэтому когда по мне ступают детские ножки, я их ощущаю тоже. Я ощущаю растущие на мне цветы, их разные «характеры», и когда их со смехом срывают чьи-то руки – я тоже смеюсь – цветы для того и предназначены, чтобы дарить людям свою любовь...

Остановимся на этом. У каждого свой ход воображения. Экспериментируйте. Вы можете стать чем угодно и даже кем угодно. Подобные упражнения – хорошая подготовка к тому, чтобы ощущать, что чувствует другой человек (Практика Тон-Лен, медитация обмена, когда, например, кто-то злится на вас или страдает, или не понимает).

Хотела бы обратить ваше внимание на такой момент. Все упражнения на слияние с природой – это не умозрительные построения. Здесь наиболее важны телесные ощущения. Именно через них включаются мощные энергетические механизмы и происходит очищение, трансформация заблокированной энергии. Блоки создаются какими-то ментальными программами, убеждениями, и привлекаемая в подобных упражнениях энергия жизненной силы помогает их размыть.

Но не обольщайтесь, что от одного-двух упражнений и сильных ощущений всё и сразу изменится. Что изменится – это точно, но понемногу и постепенно.

В интересной беседе американского психотерапевта доктора Г.К. Катлера с Далай-Ламой 14 меня привлекли такие слова духовного лидера буддистов: *«Для достижения истинного счастья может потребоваться полная трансформация мировоззрения и мышления, а это непростая задача... Существует целое множество негативных ментальных схем, и необходимо работать с каждой из них в отдельности. Это требует неоднократного выполнения различных упражнений, на изучение которых нужно время».*

Сам Далай-Лама занимается тренировкой сознания с 4-х лет. Дисциплинирование сознания – суть буддистского учения.

«Под дисциплиной, - сказал Далай-Лама, - я понимаю самодисциплину, а не ту, что вам навязывают извне... Правильно использует свой ум и знания тот, кто старается добиться перемен в себе, чтобы сделать своё сердце добрее».

Как видим, в этой позиции – полное тождество с Системой естественного исцеления Усуи Рэйки Риохо: осознанность и практика.

Регулярно занимаясь самообучением и медитативной практикой, постепенно расчищая завалы в своём сознании, мы, наконец, сможем найти дорогу к самому себе и встретиться со своей душой.

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение на осознание того, кто вы есть на самом деле.

Сначала подготовимся. Выберите день и время, когда вам ничто не сможет помешать. Выключите телефон. Зажгите палочку благовоний. Если это день, на глаза лучше надеть тёмную повязку. Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Напомню, что продолжительный медленный выдох имеет большое значение. В процессе выдоха



мы освобождаем тело от разного рода токсинов, отравляющих энергий – органических, эмоциональных, ментальных.

Теперь начинайте упражнение Випассана. Вы с ним хорошо знакомы: это наблюдение за расслаблением тела, всех его частей и внутренних органов, когда вы рассматриваете его, убирая последовательно все напряжения, начиная с кончиков пальцев.

Завершив Випассану просматриванием позвоночника, вы опускаете своё внимание в низ живота, тандэн, и начинаете наблюдать за дыханием, представляя, что вдыхаете из вселенной и выдыхаете во вселенную. И снова наблюдаете напряжения и убираете их.

Теперь, когда тело расслаблено, сделайте вдох через макушку в тандэн, задержитесь там на 2-3 секунды и выдохните во все стороны. При этом используйте символы: Первая ступень – символ *Рэйки* (трижды), Вторая – HS, ShK, CR, Третья – ДКМ+CR. Секунд десять побудьте в тандэне, затем мысленно опуститесь на 30-40 см ниже ступней и сконцентрируйтесь на чакре заземления.

Представьте, что там воспламеняется огонёк. Мысленно, не спеша поднимите огонёк в чакру промежности, затем поочерёдно в каждую чакру вверх по каналу сознания. Из Аджны переведите внимание в межбровье – это точка объединённого ума – И, наблюдатель.

Наблюдатель бдителен, он не спит. Перенесите внимание в свой центр покоя и силы – в тандэн, не уходите отсюда, а если ум выскальзывает, возвращайтесь и продолжайте наблюдать. Снова убирайте возникающие напряжения.

Ваше тело полностью расслаблено. И вы произносите, осознавая каждое слово: *«Я не есть моё тело»... пауза... наблюдение... «Я не есть мои чувства»... пауза... наблюдение... «Я не есть мой ум»... пауза... наблюдение не прекращается... «Я не есть мой разум»... пауза... «Я не есть моя биография»... «Я не есть моё имя»... пауза... наблюдение.*

Крепко держитесь за новые ощущения, будьте бдительны. Вы можете почувствовать отделение от тела. Но задача этого упражнения – не астральный полёт. При бдительном сознании мы ощущаем в теле (при отсутствии телесных проявлений) присутствие некоего живого энергетического образования. Когда это пришло, можете воспользоваться символом HS и сказать: «Я – Душа, я вспоминаю себя».

Формулу *«Я не есть моё тело, я не есть мои чувства, я не есть мои мысли, я не есть моя биография, я не есть моё имя»* вы можете повторять многократно. Постепенно вы заметите, как эта формула всё глубже проникает в сознание, а в теле появляются очень непривычные ощущения.

Так кто же вы? Теперь начинайте произносить вторую формулу: *«Я есть чистый Дух. Я есть то, что есть. Я душа. Я Есмь»*. Произносите её по частям, поэтапно, вживаясь в смысл и новые ощущения. «Я есть чистый Дух». Эти слова не должны быть умозрением. Дух – это всё, что есть. Вспомните, что тело света вокруг человека огромно, оно может достигать 18 м в диаметре.



Попробуйте осознать, что это и есть истинно вы. Вообще, это не просто, когда ты привык считать себя телесной формой. Но продолжайте повторять и как бы перемещать своё сознание в слова «Я есть чистый Дух». Затем также осознать слова «Я есть то, что есть». Помните, как говорил Кришнамурти: «Есть только то, что есть, и то, что есть, священо». Именно священо, потому что это – Реальность, Истина. То, что создано представлениями нашего ума, иллюзорно и временно, а То, что Есть, - вечно. И ваша душа – частица этой вечности. «Я душа... Я Есмь». Чем более вы вживаетесь в эти слова, тем более необычные ощущения испытываете. Продолжайте самонаблюдение.

Обычно на следующий день вы не сможете вспомнить каких-либо ярких переживаний, они быстро забываются. Но внутри себя, в поведении что-то незаметно изменится. Время от времени повторяя это упражнение по вспоминанию себя, вы будете делать всё новые и новые открытия. К примеру, ощутите себя как бы промытым изнутри, умиротворённым и неспешным. Сможете ощутить себя (это уже в процессе самой медитации) мощным каналом сознания, в котором согласованно пульсируют все энергетические центры от чакры заземления до трансперсональной точки, а Анахата переполнена любовью и радостью. Вспомнив наутро это переживание, вы можете легко вызвать снова эти восхитительные ощущения и продолжать жить не теряя их.



ДРЕВНЕРУССКОЕ ТАЙНОВЕДЕНИЕ

(русская традиция самопознания)

Фраза «Познай самого себя» знакома сегодня едва ли не каждому. Многие даже знают, что эти слова высечены на портале древнегреческого храма Апполона, бога мудрости, что храм этот основан в городе Дельфы у подножия горы Парнас за полторы тысячи лет до нашей эры.

Познать самого себя призывали, однако, не только древнегреческие оракулы и мудрецы, а ещё гораздо раньше творцы древнеиндийских Вед, Упанишад, йоги, Сократ и Платон, Буддизм и Христианство (призывом «Пробудитесь!»). Самопознание начинается тогда, когда человек впервые задается вопросом «Кто я?», «Откуда пришел?», «Для чего живу?» Так что, пожалуй, оно такое же древнее, как сам человек.

Самопознание всегда было трудным делом, и по этому пути идти отваживались немногие. Но для тех, кто ступает на него сегодня, задачи, на мой взгляд, усложняются многократно. Современная цивилизация взвалила на человека такую махину информации и потребительских искусств, что не оказаться раздавленным и поглощенным ею почти невозможно. Но в этом «почти» можно-таки найти лазейку, изловчиться, увернуться, проявить волю, расчистить своё автономное пространство и попытаться стать наблюдателем из центра циклона. И тогда бушующая вокруг стихия не захлестнет тебя, и ты сможешь остаться спокойным и сильным.

А опереться есть на что: это знания и опыт тех, кто уже достиг. Не интеллектуально, а практически, обретая осознанность и ясное видение через гармонию души и тела.

* * *

Русская школа самопознания, называемая «Мир Тропы Трояновой», на первый взгляд может показаться абсолютно несовместимой с Системой Усуи *Рэйки Риохо*. Но это только на первый взгляд. Несмотря на всю свою этнографическую русскость, эта школа базируется на приоритете энергетической работы с телом, очищении сознания при глубоком знании энергетического строения человеческого организма.

Вообще, коротко об этой школе не расскажешь: очень самобытна и очень серьезна. Но вот тренировки тела, называемые *Любки*, показались мне похожими на *Рэйки-Ундо*, а понятие о трех Даньтянях схожим с понятием о трех Царствах – Медном, Серебряном и Золотом. Но о главном, что мы можем применить в нашей работе по очищению сознания, я скажу чуть позже. Пока же надо подвести вас к этому главному, вкратце рассказав, что это за учение такое «Мир Тропы».

* * *

Русская традиция самопознания была открыта, изучена, описана и внедрена в практику историком-этнографом, культурно-историческим психологом Александром Александровичем Шевцовым. С 1985 года и по сей день



растет число приверженцев этого направления, опирающегося на родные российские корни, изучающего человека в единстве тела, души и духа, дающего набор простых и эффективных техник работы с телом и сознанием.

Родилось это направление из крошечной культурной традиции русско-го Верхневолжья. Последний из представителей этой культуры записал в своих тетрадах: «Русь пришла на Землю Тропой Трояновой, идет Тропою по Земле и уйдет Тропою, когда исполнится сорок тысяч лет». *(Не правда ли, здесь усматривается Гурджиевское понятие о Луче творения и даосское представление о единстве человека и Космоса?)*»

В их представлениях Тропа – это Млечный путь. Их наука мироздания и наука мышления – из области древнерусского тайноведения. Сами они считали себя потомками офеней – мазыков, и все вокруг называли их колдунами, магами, и это так и было на самом деле. Они не уважали здравый смысл, считали его одной из ловушек нашего мышления, а воротами в человеческое естество считали Разум. Имели два языка: для всех и для «своих». Язык – феня («по фене ботаешь») был известен как «маяк», чтобы общаться со своими, с теми, кто «знает». На вопрос, что такое магия, говорили: «Магия – значит могия. Кто может, тот и маг». Первейшее их требование – быть искренним, не врать себе. Их магия включала наисовременнейшие приёмы психотерапии, очищения сознания и многое-многое другое. Они прекрасно знали механику человеческого мышления.

Старики-офени считали Сознанием тонкоматериальную среду, заполняющую всю Вселенную. А Ум – это способность сознания находить возможности выжить в той среде, которую создает окружающий мир: мир-природа и мир – общество. «Сознание у нас у всех одинаковое, мышление разное», – говорили офени.

Разум – это способность думать: решать задачи по преодолению помех нашему существованию. Основной способ выжить в обществе – это жить по образцам. Разум включается тогда, когда встречается с задачей, в образцах не решаемой.

Думать мы в своей жизни учились, когда сталкивались с чем-то неизвестным, что причиняло или могло причинить боль. Но обычно человека, нарушающего предписанные действия, который думает сам и иногда «вляпывается», считают дураком. Потому что всё общество использует для выживания *Мышление*.

Человек, находящийся в мышлении, т.е. использующий очевидности, гораздо реже ошибается, чем человек в Разуме, потому что пользуется образцами. Из образцов состоит вся культура, все обычаи, всё мышление. Но зато такой человек и *не думает*.

Мыслить – быть как все и не думать. Это неуязвимость и желание выжить в обществе себе подобных. Вся жизнь Разума – это борьба с неведением, с глупостью. Это выбор для каждого: *думать* или *быть неуязвимым и безошибочным* в глазах остальных людей, т.е. жить в мышлении.



Призвать человека пойти против течения без его воли невозможно. Ведь это может быть опасно и трудно. Поэтому решиться на работу по очищению мышления и пробуждению глубинного Разума – дело сугубо добровольное.

Это очень заманчивая работа – выдернуть свой Разум из той колоссальной сети, из того гигантского путаного клубка мнений, привычек, авторитетов, что называется *Мышлением* или образцами поведения.

Идущих по пути раскрытия Разума к Истине в себе никогда не может быть много. Само ученичество – очень болезненная вещь. Ученик, срывающий с себя защитные оболочки *Мышления*, очень уязвим. Ему часто будет больно. Особенно когда он будет извлекать из себя весь накопленный мусор и поймет, что он в основном состоит из чужого, не своего, далеко непривлекательного материала. Но именно в этот момент и начнется прозрение.

Человека, не работающего над собой, не очищающего свое сознание, мудрые старики на Руси называли сумасшедшим покойником. То есть они как бы спят при жизни. Только находясь в Разуме, мы можем определиться *со своими, собственными желаниями*, а не с теми, что внесены в нас извне.

Это начальный этап чистки – создать из себя инструмент психологического исследования.

* * *

Из книги А. Шевцова «Мир Тропы»

«К подобным психотерапевтическим приемам можно отнести и способ очищения, показанный мне в 1985 году деревенским колдуном, докой, как его называли, по прозвищу Степаныч. Как я понимаю, он применялся при обучении молодых. Степаныч же называл «Мозохой». Офенские словари переводят это слово как «солома». Но когда я спросил его, что такое «мозоха», он ответил: мусор. Поэтому я условно называю эту работу «Мусор», хотя можно было бы назвать и «Культурой».

В один из моих самых первых приездов к нему Степаныч однажды вечером вдруг помрачнел, подошел ко мне и сказал:

- Ну, давай, умник, ответь деревенскому дедушке на несколько вопросов, - тут он болезненно ткнул пальцем мне в солнечное сплетение и спросил: - Это ты?

- Ну, я, - ответил я и, очень остроумно взяв себя за рубашку в том месте, куда он тыкал, принялся её рассматривать. Насколько я понимаю, я так показывал, что я умный человек и всегда готов пошутить. К сожалению, Степаныч шутить не умел.

- Одежда – это ты или это твоя одежда? – мрачно переспросил он.

- Моя.

- Мозоха! В огонь!

И для того, чтобы я смог осознать в этот миг, что если я смог сказать про одежду, что она моя, значит, она не есть мое действительное «Я», он принял-



ся с меня эту рубашку срывать. Причем так решительно, что я вынужден был отпихнуть его и сам снять рубашку.

- Так, - продолжил он и ещё раз попытался ткнуть мне в солнечное сплетение. Правда, тут уж я был настороже и отодвинулся. Но он все равно достал меня и ткнул очень больно. Так, что я зашипел и начал растирать место удара. - Болит? - тут же спросил он.

- Болит, - подтвердил я.

- Что болит?

- Живот!

- Тело болит? - уточнил он.

- Тело, тело.

- Какое тело? - дурацки вскидывая брови, спросил он.

- Мое тело! - ответил я, отодвигаясь от него.

- Так значит, это тоже не ты? Мозоха!

Я, конечно, не предполагал, что он начнет вытряхивать меня и из тела, но в серьезности его намерений я несколько не сомневался. Этот дед с первых дней мне показал, что он шутить не любит, просто потому, что у него на это времени уже не оставалось. Это был последний год его жизни. А поскольку я пришел к нему не как ученый, а под видом ученика, то он соответственно и требовал от меня учебы на пределе. Поэтому, допустив до своего осознания мысль о теле, я задумался всерьез. Но моя мысль вдруг сделала ещё один замысловатый скачок из тех, которыми мы показываем окружающим свою умность:

- Я мыслю, значит, я существую! - вдруг выпалил я. В общем-то, это было всё, что я тогда помнил из Декарта. Но обычно в тех обществах, где я вращался, этого бывало достаточно, чтобы показать свою «эрудированность», или умность по-русски. Но Степаныч шуток не понимал... Он все принимал всерьез, потому что то, что он делал, было магией. Он был обычным деревенским колдуном, а не начитанным знатоком магии:

- А мысли твои?

И это только в первый миг после вопроса я посчитал, что вопрос в точности такой же, как предыдущие, и от него можно отшутиться. Затем я вспомнил эту декартовскую мысль, от нее потянулась цепочка к множеству других подобных «умностей»: *Я знаю, что я ничего не знаю. Ничто человеческое мне не чуждо. Познай себя... Баранкин, будь человеком! Умница. Хороший мальчик... Ненавижу! Надо вести себя правильно... Горюшко ты мое луковое!.. Ай-яй-яй!.. Баю баюшки баю, не ложися на краю!..* - и все они были в прямом смысле чужими во мне, но именно они-то и были мной! И их было много, много, словно туча вокруг. А где же Я?!

Я вдруг как-то сразу ослаб и начал лихорадочно перебирать мысль за мыслью, а Степаныч яростно кричал всякий раз: Мозоха! Жечь! Мозоха! Мозоха! Мозоха! Жечь! В огонь!.. И так всю ночь напролет.

Потом меня охватило какое-то озарение, я начал что-то прозревать в окружающем меня мире и падать. Просто не держало тело.



Тогда он позволил мне поспать, а потом разбудил и пытал ещё сутки. И у меня было озарений – одно за другим. Одно из них буквально вывернуло меня всего наизнанку и меня долго рвало, но я словно не замечал этой помехи и всё выкидывал и выкидывал из себя собственные куски. Когда в рвоте появилась кровь, он заставил меня поспать ещё и отправил на поезд.

...Я ехал и сквозь окружающие вещи и людей прозревал то, что нами правит. Культуру, если хотите. Вот так я впервые встретился с этой Госпожой лицом к лицу...»

* * *

Сознание, по офенским понятиям, имело определенную структуру – состав. Снаружи – Поселенный Пузырь (который эзотерики назвали бы «аурой»). Понятия о чакрах в Тропе не было, хотя было понятие о семи составах человека и трёх ядрах сознания. Система Усуи базируется на даосском понятии Котлов – Даньтяней, нижний из которых, место Силы, располагается в области пупка (тандэн). Сюда же помещала Силу и магическая система Кас-танэды. Так что взаимоподтверждение изначально общих понятий, пришедших из далекой пракультуры, очевидно.

Ядер сознания у офеней-мазыков три: Верхнее, Среднее, Нижнее. Они находятся внутри Пузыря Жизни. У каждого из Ядер – свое Царство, которым правит своя Дева – царица. Нижним (Серебряным) – Дева Боль, Средним (Медным) – Дева Обида, а Верхним (Золотым) – Безмолвная София (истинная мудрость безмолвна). А ядра сознания соответственно – Живот (Жизнь), Сердце (не физическое сердце, а сердцевина человека) и София Мудрость.

Между Царствами есть зоны, где они соприкасаются, называемые «*стогны*», *перекрестки*, *пути*. Стогно между Медным и Золотым царствами – Горло (на Востоке – чакра вишудха).

Внутри тела заключено ещё одно – наша Чувствующая душа. Офени считали душу телом, потому что только тела могут чувствовать боль, а душа её ох как чувствует. Задача души – хранить в себе искру Божию, Дух, а также осуществлять связь между ним, сознанием и телом.

Что это за связь? Тут поможет понятие Ванька-встанька. Он поднимается за счет тяжелого низа, так? Но офени считали, что поднимается он за счет легкого верха. Поскольку место Души и Духа – в груди, то и название легких – Легкие ключи (и место трансформации). По их понятиям Дух – это не более чем присутствие тяги к возвращению домой. И проявляется он в нас вопросом: кто я, откуда пришел и куда должен уйти? И всё. Все остальные проявления духовности – чисто культурные явления, обычаи, без которых можно вполне обойтись. Любовь к мудрости, философии начиналась (и кончалась) для них единственным вопросом – познать себя, вернуться к себе. Один из стариков-офеней в своем дневнике писал: «Бог послал меня в этот мир гуслими, то ли свирелью, чтобы я пел. А я так испугался этого доверия, что думал не как петь, а как сберечь эти гусли. Нарастил вокруг них кучу плоти, одеж-



ды, стен, собак завел, личность завел, чтобы лучше защищать вверенное мне достояние. У меня теперь Душа лает, как цепной пёс». В этих рассуждениях налицо два архетипа мышления – возвращение себя и очищение (Утеранный рай, Беловодье, Шамбала, град Китеж, Небесная Русь, Спасение). А спасение возможно через выбор одного из двух полюсов: Чистый и Нечистый (Нелёгкий, черт), т.е. выбор между Богом и Дьяволом.

Для выявления нечистоты сознания мозыки-офени использовали духовное пение и так называемое прогуживание ядер сознания (или как мы бы сказали, следуя восточной традиции, пропевание чакр).

Рот – ворота жизни в теле, чтобы пропускать «ток жизни», а не только пищу. Пока «ток жизни» правильный, изо рта могут выходить слова Истины (Естина – то, что есть). Когда ты начинаешь отступать от Истины, говорить то, что ей не соответствует, ворота жизни становятся Воротом, т.е. тем, что поворачивает «ток жизни» вспять. Пока жизнь течет в него, Рот есть Ворота жизни, а когда из него – Кля, т.е. ворота в мир Смерти (Кляча – одер, смертный одер). Отсюда в православии грехом считается словоблудие. Это основная «болезнь» горла в нашем веке. И лечится она только Крещением – т.е. Кресением, возжиганием огня божественной любви в сердце через очищение, молитву, через искренность, покаяние.

Природа человеческая – огненная, мы есть свет, и возжигается огонь очищения только искренностью.

Смотрите, как благодаря глубинному смыслу русских слов расширилось наше понимание греха неискренности, многоговорения, словесной невоздержанности. Засоряя Ворота Жизни – горло – высказанными или невысказанными, неискренними или жесткими, бранными или пустыми словами мы лишаем себя жизненной энергии. Не в этом ли кроется причина шейных остеохондрозов? Не случайно и в Православии, и в других религиозных и культурных традициях принят обычай длительного словесного поста.

«Человеку очень трудно хранить молчание об интересующих его вещах. Ему хотелось бы говорить о них каждому, с кем он, так сказать, привык делиться мыслями. Это – самое *механическое* из всех желаний, и в этом случае молчание представляет самое трудное правило воздержания. Но если человек понимает это или, по крайней мере, следует этому правилу, оно станет для него лучшим упражнением по вспоминанию себя и развитию воли. Только такой человек, который, когда это необходимо, может хранить молчание, способен стать господином самого себя». (Г. Гурджиев).

Молчать в наш век мобильных телефонов чрезвычайно трудно. И все-таки для очищения от словесного мусора совсем не обязательно уходить в монастырь или где-нибудь надолго уединяться. Достаточно быть там, где ты находишься в данный момент, но включить самонаблюдение и самоконтроль, используя при этом и техники *Рэйки Риохо*, и молитву. Главное – осознать необходимость этой работы.

Сегодня наш язык поражен вирусом бессмысленности. Слова *блин, тина, короче, как бы*, различные рекламные слоганы, в которых или вовсе нет



смысла или он до неузнаваемости извращен, несут в себе разрушительную энергетику, ибо в них нет истины, они изначально ложны, это мусор.

Созданные языком для названия определенных понятий слова, как правило, не только энергетичны, ибо истинны, но они ещё и расширяют наши знания о себе и о мире. Это можно увидеть на примере краткого этимологического анализа привычных для нас слов.

Неделя – завершающий день седмицы, день недеяния.

Понедельник – трудный день, не плохой, а день труда.

Учить – от санскритского *читти* – мышление, приобщение к мысли;
авестийское – мышление.

Знать (ведать) – индоевропейский корень *uit*, древнеиндийское *veda* (знаю), ст.славянское *vede* (знаю), латинское *video* (вижу).

Вождь – от *ведать*, латинс. *uatus* – пророк, поэт.

Программа – от гречес. *предписание*.

Проблема – от греч. *нечто выступающее, выступ, преграда, blema* – бросок, т.е. мусор, то, что выбрасывают.

Мучение – индоевроп. корень *men* – мять, щемить, дробить;
гречес. *masso*–давить, угнетать, мять;
др.индийс. *macate*–дробить;
др.рус. *мутити* – волновать, тревожить; мутный – грязный;
гречес. *tidos* – пятно, бесчестие.

Мучение – мусор –смятение –смущение. Жизненная путаница, затуманенный мозг, затмение рассудка.

Кризис – греч. *решение, поворотный пункт, исход*. Отсюда – кризис духовный, кризис болезни.

Страсть – общеслав. основа *страд*, первоначальное значение страдать
Отсюда – Страсти Господни.

Мыслить – слить *мы*.

Ум – в балтийс.яз. *aumenis* – память, ота, отс – разум, т.е. то, что хранится в памяти сознания.

Думать–древн.русск. *доумевати*, т.е. недоумевать, сомневаться, искать.

Истина – др.русск. *естина*, то, что есть.

Кресать – *высекать огонь* (общесл.), в литовс.яз. *kersti* – тесать, сечь.

Кресение – высечение огня.

С этого последнего слова – *кресение* – мы и рассмотрим одну из психотерапевтических техник очищения сознания, применяемую в «Тропе». Но прежде позвольте мне сделать ещё одно небольшое отступление.



«Скажи, чего ты хочешь?»

Самопознание начинается с самонаблюдения. Чтобы что-то познавать, надо по меньшей мере определить сам предмет познания. А если ты с этим ещё не определился, то и познавать нечего.

Приведу такой пример. Когда-то, ещё имея Вторую ступень Рэйки западной школы, я организовывала семинары одного из московских мастеров Рэйки. Это был тонкий, образованный человек, ученик голландского мастера Фокке Бринка. Он изучал боевые искусства, китайскую каллиграфию, английский язык и психологию. И при каждой встрече досаждал мне вопросом: «Скажи мне, чего ты хочешь?»

В то время я без сожаления оставила редакторскую работу и с энтузиазмом занималась Рэйки-клубом. Поэтому на задаваемый вопрос отвечала уверенно: «Хочу издавать газету...пропагандировать новое мировоззрение». Такой ответ его, по видимому, не устраивал, и он снова и снова меня пытал: «Чего ты хочешь?» И однажды так «достал» (простите за вульгаризм), что я буквально взорвалась, хлопнула дверью и ушла, проведя ночь без сна и в слезах. Смешно, правда? Из-за какого-то невинного вопроса. Но этот вопрос, как крючок, заброшенный в моё сознание, зацепил какой-то важный участок, и что-то расшевелил. Потом я сама стала тянуть за лесочку, что-то вытянулось, появился просвет...и пошло-поехало, ожило десятилетиями нетронутое...не знаю, как назвать, «болото» - грубо как-то...некое скопление масс, где, как мне показалось, и кроется ответ на вопрос «Чего ты хочешь?», но теперь я уже не могла ответить на него с уверенностью. Я знала только, что ничего не знаю, и что надо приступать к работе.

Многие из вас, погружаясь в медитацию Рэйки, подмечают одно и то же: мысли невозможно остановить. Да, это так. Именно на начальном этапе медитации ты обнаруживаешь, что непоседу-ум невозможно приструнить. Потом это оказывается возможным, но до этого «потом» потребуется много времени и много труда.

Имея Вторую ступень западной школы, я не знала, конечно, где концентрировать внимание, как дышать и управлять энергетическими потоками. Однако я имела некоторый опыт хатха-йоги, до-ин, приемов концентрации и кое-каких энергетических техник, освоила латихан (нечто похожее на Рэйки-Ундо), так что некоторой дисциплиной внимания владела. Но все это оказалось совершенно недостаточным. Пока меня не разозлил вопрос «Чего ты хочешь?». Я и до этого случая любила подолгу сидеть в потоке энергии Рэйки, концентрируясь в области копчика, как учила хатха-йога, и наблюдала за энергией: как и куда она течет, как «оперирует» глаза и печень острыми «лазерными иголочками», как потрескивает шейными позвонками, вращая голову, ну и т.п.

Но после вопроса «Чего ты хочешь?» у меня появился новый смысл, злость, страсть. Я задала себе вопрос «Кто я, черт возьми? Почему я себя не знаю?» И медитация обрела иное направление.

И вот однажды я услышала себя, вернее, то, что считала собой, своей личностью. Это был ужас, суций кошмар. Я была междугородной телефонной станцией, магнитофоном, записной книжкой, дневником, множеством разноречивых желаний хочу - не хочу, множеством «я» - «не я», во мне звучали обрывки разговоров, песенных текстов, цитат, имён, ругательств - это был неконтролируемый хаос. И так



было в каждой медитации. Пока, наконец, я не позволила себе стать отстраненным наблюдателем. Кое-что в этом хаосе бесследно растворилось, кое-что своей назойливой повторяемостью заставило обратить на себя внимание. Среди этой повторяемости оказалась и главная черта личности (она же недостаток), которую пришлось исследовать с разных сторон (на что ушло без малого пять лет). И вот, вроде как неожиданно-негаданно, проклюнулся тихий, едва уловимый, как дымка, нет, не голос, а зов откуда-то из глубины сознания – и защемило сердце: это Я. С тех пор нас стало двое. Процесс развития отношений Я-сущности и я-эго описать невозможно, и я не буду этого делать. Только добраться до Я-сущности можно одним-единственным способом: расчищая завалы я-личности, не отрицая, конечно, всё подряд, а убирая ненужное и опираясь на лучшее. Личность может стать твоим собственным учителем.

На этом можно поставить точку и вернуться к слову *кресение*, которым мы закончили предыдущую главу.

Высечение огня искрой честности. Писанка

Вот теперь, имея некоторый опыт самонаблюдения, определившись с тем, что тебя мучит, что ты хотел бы убрать или исследовать, можно воспользоваться одной из психотерапевтических техник, применяемых в «Тропе». Называется эта техника *Писанка*. Она обладает поистине магической силой. Только эта сила не внешняя, она в нас самих. Помните, как говорили офенимазыки, эти доки-мудрецы? – «Кто может, тот и маг. *Магия* – значит, *могия*». А кто в данном случае должен *мочь*? Ты сам. Что *мочь*? Быть предельно честным, искренним с самим собой, и всё. Однако это, как окажется, не так уж просто. Искренности тоже придется научиться. Ты можешь взять эту тему для исследования, даже начать с неё. Может оказаться, что, считая себя добрым, ты обнаружишь корыстные мотивы, или что-то другое, например, желание получить внимание, любовь.

Что нужно для *Писанки*? Желание разобраться, отчего тебе плохо, бумага и ручка.

Вначале пишем число, месяц, год прописью. Например, 25 июля 2003 года. Это мы застолбим «здесь и сейчас», а дальше пойдём туда, где боль, где что-то непонятное. Это наша тема. Пишем, к примеру: «Я хочу разобраться, почему у меня напряженные отношения с сестрой и матерью?» или «Почему я опять попала на крючок сетевого маркетинга и оказалась в проигрыше?» Если тема не определяется, назовите её так: «Я хочу разобраться, почему мне сейчас плохо».

После этого ставим «стража» на границе. Это может быть имя или какое-то слово, которое будет возвращать нас назад. Например, слово «Всё» или «Выхожу» и т.п. Пишем: «Заканчиваю словом «Всё» (или другим).

Затем написанное (наша задача, наш договор с самим собой) мы отделяем чертой от края до края листа. «Здесь-сейчас» заканчивается, начинается путешествие в неведомое, в ту область, где у меня боль и смятение. Здесь на-



чинает работать *кресение* – выжигание света сознания полной, глубокой искренностью. Мысль начинает раскручиваться, как волшебный клубочек, увлекая нас вглубь себя. Могут возникнуть ощущения в теле – так и пишешь: что-то неудобно сидеть, здесь ломит, там колет, тут горит и т.п. Может появиться посторонняя мысль: спроси, откуда она. Иногда забредаешь в другую проблему. Тогда просто обозначь её и договорись с самим собой, что исследуешь её позже. Когда неясное состояние, ты его описываешь, и среди своих тревог и обид можно выбрать то, что станет отдельной темой.

Когда задача выполнена, пишем отдельной строкой слово-страж «Всё» (или другое) и проводим черту от края до края листа.

Если вас что-то отвлекло от работы, быстро пишите слово «Всё» и «Продолжу потом», проводите черту и закрывайте тетрадь. Незавершенной (не подчеркнутой) работу оставлять нельзя.

Задачи и темы для исследования в *Писанке* могут быть самые разные. А результат – удивительный. Например, трудные, обременительные отношения с какими-то людьми становятся совершенно иными, будто человека подменили, или люди совсем исчезают из поля зрения, а вместе с ними и проблемы, которые вы навлекли на себя. Но чужой опыт – не наука, имейте лучше свой. *Писанка* – поистине магическая вещь. Особенно если ты пишешь её в состоянии *Рэйки*.

Как нищему понять сытого, а слепому – зрячего?

Не начинайте обучать слепого, пока сами не научитесь жить с закрытыми глазами.

Восточная мудрость.

Чтобы пробиться к своей истинной индивидуальности через слои сознания, надо порой многократно пройти через разные техники, убирая завалы на этом пути. Таким «завалом» может быть привычка много и эмоционально говорить («высказываться»). Или какое-то неясное, неосознаваемое томление, которое случайно задевается каким-нибудь словом, трогательной мелодией или сюжетом фильма. Тогда что-то пытается вырваться наружу, но не вырывается до конца из-за каких-то помех. И в разных культурных традициях есть свои приёмы помощи для таких случаев.

Даосская техника *Джибериш* для того, вероятно, и создана, чтобы всколыхнуть слои памяти и освободиться от чего-то, что занимает много места в пространстве сознания. Однажды в Школе, где мы делали эту технику под руководством Натальи Балановской, я пела раздольным, ухарским голосом какую-то степную песню, с непонятными словами, ощущая себя кем-то вроде башкира-кочевника, а может, казака. Не знаю. Я была умелым седоком, подпрыгивала и погоняла коня. Другие члены группы вели себя соответственно: один пел вроде бы по-якутски, другой что-то бормотал на неизвестном языке,



кто-то рыдал, освобождаясь от эмоциональных привязанностей с умершим родственником. Позже я проводила эту технику со своими учениками. Одна девушка свободно говорила на санскрите, а пожилая женщина объяснялась с любимым на хорошем немецком. Позднее сеансы регрессии памяти показали, что она несколько предыдущих жизней провела в Германии.

Я не ставлю целью рассматривать *Джибериш* подробно. Я упомянула о нем только как об одном из приёмов очищения и пробуждения души. А рассказать хочу о методах, с которыми познакомилась в школе «Мир Тропы»

...На ежегодный летний семинар в окрестностях озера Чебаркуль Челябинской области приехали 500 человек со всей России. Большинство из них прошли уже разные ступени обучения, а все мои знания укладывались лишь в одну книгу «Мир Тропы», которая меня заинтересовала необычайно.

Действительно, это был Мир. На Руси Миром называли общество сограждан, живущих вместе по принятым правилам. Были свои правила общезжития и здесь. Все «горожане» могли выбрать способ проявить, реализовать себя через осознанное участие в городской жизни. Ты мог вступить в скомо-рошью артель или в армию, в «невестник», «пестушник» или «песочницу», в «волчата» и «волки», в городскую администрацию, в охрану, стать глашатаем или десятником, нищеводом, слепцом, русалкой – здесь, казалось, были учтены все этнографические аспекты быта русского Северо-Запада. При этом каждый выбирал мастерскую: духовного пения, целительства и т.п. – помимо обязательного посещения лекций, семинаров и живой практической работы, что порой длилось до глубокой ночи. А засыпали мы под необычайно красивые, самобытные песни, дудочки, свирель и балалайку. «Здесь русский дух, здесь Русью пахнет!» Хотя народ здесь был многонациональный.

И во всем присутствовали наисовременнейшие психотехники. Только их корни были – из науки древнерусского тайноведения.

Познай себя. Но как? Это, пожалуй, главное – знать как. Знать метод. Через него мы и постигаем, что у нас внутри. А там – бездна без дна.

Каждое утро на большой поляне начинались *Любки*. Это интереснейшие упражнения по раскрытию возможностей тела, длящиеся около двух часов. В конце занятий в огромный многосотенный хор вливаются скомо-рохи и песенники, и весь этот динамично движущийся хор увлекает тебя в свою стихию. Ты растворяешься в ней, душа расширяется, что-то залежалое ищет выхода и, наконец, вырывается. Так я однажды буквально вылетела из круга и упала на грудь рядом стоящей женщины, разразившись рыданиями, - словно пробка из бутылки шампанского выстрелила. Я плакала, просила прощения. «Что это, что это?» - спрашивала я женщину. «А это твоё родное, русское в тебе всколыхнулось», - ответила она. И это была правда.

Родом я из старинного города Рыбинска, который покинула в два года, а родные по отцу – из Южи, одного из городов Верхневолжья, где и проводил свои этнографические изыскания молодой ученый Александр Шевцов. Так вот этот «зов крови» ещё не раз вырывался из моей души и в *Любках*, и в мастерской духовного пения, и дома, когда я слушала кассету с народными пес-



нями и пела, плясала (наедине), смеялась и плакала. Пока душа моя не насытилась, не удовлетворилась подаренными ей радостью и уважением к родным корням. И больше непонятная прошлая печаль не возвращалась.

То, что испытала я, испытывали и многие другие, особенно во время духовного пения, когда происходит так называемое *ворошение*. Только пение это особенное, ему учатся. Не всякое пение может вызвать *ворошение*.

Хочу подчеркнуть особо: любой способ познания себя требует усилий, даже сверхусилий – иначе ничего не получится. А иногда и жертвы, большой жертвы.

Мы часто говорим о любви к ближнему, о сострадании, терпимости, терпении. Но говорить – это одно, а вот действительно *прожить* эти чувства – другое. В «Тропе» такая возможность предоставляется каждому, кто захочет ею воспользоваться. Например, прожить неделю слепым, или нищим, например. Их называют нищоброды. Вы только представьте себе: все вокруг люди как люди – живут в палатках, вечерами беседуют у костра, посещают мастерские и семинары, танцуют, поют, выпускают газету, едят вкусно и в озере купаются. А ты – нищоброд в потертой одежде с сумой на плече. Ты спишь где придется, ешь что подадут и общаешься только с себе подобными. Ты исполняешь свою роль всерьёз, и тебя многие воспринимают как нищего, потому что даже не знают о твоей роли.

По окончании «эксперимента» мы разговаривали с теми, кто жил «в шкуре нищего». В обычной жизни это психолог, учитель, предприниматель, ученый. Нищобродами они стали из желания познать, насколько способны они терпеть лишения и унижения, не потеряв при этом сострадания и терпимости к людям. Они много узнали и о себе, и о тех, кто всерьёз считал их нищими.

А слепцы, которые ходят по острову с повязкой на глазах? Что они ощущают? Что чувствуют? Что думают о себе и о других? Не знаю, не пробовала. Чтобы испытать это, нужна страсть и мужество жертвы ради познания своего потенциала. Награда дорогого стоит.

Лестница восхождения к таинственной железе

Любая техника, выполняемая осознанно, всегда более эффективна, тем более, если понятен скрытый в ней смысл.

Все дыхательные упражнения Усуи Рэйки Риохо, в сущности, направлены на достижение просветления – пробуждение высших нервных центров головного мозга и расширения сознания – через активизацию так называемых позвоночных огней, или чакр – энергетических вихрей, обеспечивающих «ток жизни» в теле. Путь к просветлению ещё никому не давался легко, и избравший самопознание знает это. При медитации Рэйки, когда энергия преодолевает заблокированность каналов на разных уровнях, возможны и напряжения, и боль, особенно в высших энергетических центрах – горле, основании черепа, продолговатом мозге, в центре головы. На то, что происходит



там, при восхождении огня от копчика до макушки, проливает свет следующая информация.

Американский учёный Менли Палмер Холл (1901-1990) исследовал взгляды различных мировых религиозных и оккультных учений на функции человеческого тела как отражения законов мироздания. Приведу некоторые выдержки из его работы «Мельхиседек и мистерия огня» (из серии Библиотека «Цветка Жизни», София, ИД Гелиос, 2001).

«Согласно Пифагору, Творец вселенной создал по своему подобию две вещи: космос с его мириадами солнц, лун и планет, и человека, в котором заключена вся вселенная в миниатюре. Задолго до того, как в религию пришло идолопоклонство, древние жрецы для облегчения изучения естественных наук помещали в святилище человеческую фигуру, символизировавшую Божественную Силу во всех её сложных проявлениях. Тем самым жрецы почитали человека своим учебником и, штудировав его, учились понимать всё более сокровенные основополагающие тайны небесного устройства, частью которого были они сами. (Сохранились древнекитайские манекены, использовавшиеся для обучения акупунктуре).

... Познания египетских жрецов-врачевателей о функциях различных частей человеческого тела не просто сравнимы с познаниями современных учёных; в том, что касается *связи этих функций с духовным аспектом человека, его органов и центров, посредством которых духовные сущности управляют человеческим телом*, их знания превосходили современные.

... Затем наступили времена идолопоклонства. Тайные значения были утрачены, и никому уже не был ведом смысл загадочной человеческой фигуры, стоявшей на алтаре. Люди помнили только, что *она была священным и славным символом вселенской мощи*. В фигуре стали видеть бога, по чьему образу и подобию был сотворён человек. Поскольку тайные знания относительно цели сооружения манекена были забыты, жрецы теперь в буквальном смысле поклонялись дереву и камню; их духовное невежество в конце концов привело к тому, что храм превратился в руины, а статуя погибла вместе с цивилизацией, забывшей её значение».

Не правда ли, нелёгкая задача стоит перед нами, потерявшими память о своей прежней «вселенской мощи»? Ну, если предположить, что в таком сценарии жизни – свидетельство заботы Создателя о своём маленьком любимом ребёнке по имени Человек? Как мать, убирая ходунки, говорит своему девятимесячному дитяте: «Иди, малыш, ты сможешь, ведь в тебе способность ходить заложена природой». И он идёт, падает и идёт. И чем больше препятствий, тем сильнее он становится. Так, может, действительно, всё так и задумано? Чтобы мы, потерявши память о своём былом духовном могуществе, действительно напряглись, активизировали творческий потенциал, дары Бога, и вспомнили, наконец, свою силу и достоинство?

Но давайте почитаем дальше, о чём пишет Менли Холл.

« В действительности, Царство Небесное заключено внутри человека в гораздо большей степени, чем он это сознаёт; коль скоро в его устройство



входят небо и земля, и преисподняя, ведь высшие миры охватывают и включают в себя миры низшие, и земля наряду с преисподней входит в существо небес. Как сказал бы Пифагор, высшие и низшие миры объемлются Верховной Сферой.

... Частью человека является и нижний мир, включающий в себя Люцифера, Зверя Вавилонского, Мамону, Вельзевула и других инфернальных существ. В основании позвоночника у человека горит адское пламя, и ведьмовский Шабаш, столь ярко описанный у Элифаса Леви, можно проследить вплоть до его источника *в нижнем эмоциональном центре человеческого тела.*

Итак, человек есть небо, земля и преисподняя вместе взятые, и его спасение – это его личная проблема в гораздо большей степени, чем он себе представляет.

... Для достижения истинного мышления и истинной духовности сердце и разум должны быть приведены в состояние совершенного равновесия. *Высшая функция сознания есть Разум; высшая функция сердца есть интуиция, чувственный процесс, не требующий обычной работы сознания.* Сам по себе Разум бессердечен; само по себе чувство бессознательно; но будучи соединены, они идеально сочетают справедливость с милосердием и доброту с силой.

... Ясновидящему человеческое тело напоминает огромный букет цветов, поскольку все его физические формы представляют собой совокупности струящихся силовых лучей, подобных лепесткам различной формы и цвета. Такого рода мистические центры расположены в ладонях рук и ступнях ног. Духовную основу практически всех органов человека составляют световые вихри. Каждый из них в определённых условиях помогает человеку задействовать более обширные функции сознания.

... Наиболее священными частями человеческого тела являются мозг и позвоночник. Для учеников представляют интерес и другие части тела, но мистическое функционирование позвоночных огней, посредством которого достигается окончательное освобождение (*Просветление, жизнь в теле с пробуждённой душой. Авт.*), – вещь настолько грандиозная, что даже для понимания его основополагающих принципов требуются многие годы.

... Согласно восточной системе, в человеческом теле имеется 49 сакральных нервных центров, из которых семь наиболее важных и ключевых расположены через различные интервалы в области позвоночного столба.

... На одном из восточных рисунков изображены три солнца; одно из них осеняет голову... второе солнце осеняет сердце, солнечное сплетение и верхнюю часть живота... детородные органы осеняет третье солнце. ... Мистическую огненно-воздушную воду нужно вознести через три основных центра... Она также должна пройти наверх при помощи семиступенчатой лестницы – семи ранее описанных цветков лотоса. Эти цветки не следует воспринимать исключительно под восточным углом зрения. Христиане вполне могут воспринимать их остановками на крестном пути, поскольку они есть священные места, где искупительный огонь на миг останавливается на своём пути к Голгофе, к освобождению (*Лестница Иакова, Лестница. Авт.*).



... На Востоке бытует легенда о том, что Кундалини, змея-богиня позвоночного огня, устав от небес, решила посетить новую землю, формировавшуюся в космическом море. Она спустилась с небес по верёвочной лестнице (пуповине) и обнаружила остров (плод) в Море меры (околоплодных водах), окружённый горами Вечности (хорионом). Всё перечисленное находилось в яйце Брахмы (утробе Матрипадмы). Исследовав остров, Кундалини решила вернуться тем же путём, но обнаружила, что лестница перерезана сверху (перерезание пуповины при рождении) и остров отправился плавать по просторам. В страхе Кундалини спряталась в пещеру, где, согласно некоторым восточным учениям, осталась лежать свернувшись кольцами, подобно кобре в корзине заклинателя змей. Извлечь её оттуда могут только три волшебных звука дудочки заклинателя».

И оккультистам, и современным учёным известно также крошечное пространство рядом с копчиком, как игольный укол, назначение которого неизвестно. По Д. Мельхиседеку, здесь находятся восемь неделимых клеток, хранящих память о Едином Сознании, Божественном Истоке. Может, ещё и потому так важна концентрация на копчике и энергетическое дыхание через эту точку? Наверное, древние китайцы тоже знали об этом, раз называли чакру промежности Хуэй Инь – Врата жизни и смерти, как синтез всей энергии Духа и Материи.

... «Когда же Кундалини начинает разворачиваться, она, подобно извиляющейся огненной струе, поднимается по спинно-мозговому каналу в мозг, где стимулирует деятельность гипофиза... По иде и пингале – двум боковым каналам, идущим вдоль позвоночного столба параллельно центральному, – этот огненный поток непрерывно движется вверх и вниз. Чем выше поднимаются потоки, тем тоньше и невыразительней их оттенки, но цвета их становятся всё чище и красивей. В конце концов они соединяются в бурлящую массу в мосту продолговатого мозга, где огонь тут же проникает в третий желудочек и возбуждает гипофиз». (Не потому ли практикующие Рэйки Риохо при концентрации в тандэне или копчике ощущают возникающее давление, распирающее, пульсацию в основании черепа и в центре мозга? Авт.)

Гипофиз, в свою очередь, стимулирует шишковидное тело, или эпифиз. Функции этой железы до сих пор остаются неясными, и наукой не изучены. Декарт отводил ей роль вместилища человеческого духа. А оккультисты считали, что она связывает человеческое сознание с незримыми мирами, проявлением чего является ясновидение. Но самое интересное в том, что они обнаружили в ней так называемый «мозговой песок». Е.И. Рерих писала: «... Светящееся вещество, как бы песок, наблюдается на поверхности шишковидной железы у развитого человека. Этот песок и есть таинственное вещество, являющееся отложением Психической энергии». По свидетельству М. Холла, «этого вещества нет у людей слабоумных и вообще так или иначе страдающих отсутствием должной умственной организации. Оккультисты же знают, что этот песок является ключом к духовному сознанию человека. Он служит связующим звеном между сознанием и телом».



Могу подтвердить, что «мозговой песок» существует. Похрустывание, поскрипывание, как перетиранье песка, для меня и многих других практикующих Рэйки Риохо – вполне привычные ощущения, испытываемые при вращательных движениях энергии в центре головы и области продолговатого мозга.

Более того, совсем недавно учёные, наконец, обнаружили этот «песок», а в его составе... гидроксипатит кальция! Он, оказывается, является кандидатом на роль физической основы квантового компьютера. Выходит, что эпифиз головного мозга – составная часть квантового компьютера, расположенного между нашими ушами, а «мозговой песок» – его процессор. Так что «хрустите» головой, господа!

Чего же мы достигаем в результате восхождения огня от копчика до макушки? Просветления. Того самого состояния *сатори*, на которое нацелена Система Усуи Рэйки Риохо. «Мы начинаем с исцеления духа и приходим к исцелению тела», – говорил Мастер. То есть, очищая, исправляя своё мировоззрение, свои взгляды, установки ума, ошибки мышления и практикуя целительские техники (именно в таком взаимодействии), мы обретаем ясное видение окружающей реальности, целостность и здоровье (телесное и социальное). Обрести ясность видения, расширенное сознание – это дорогого стоит. Достигший такого уровня человек приобретает возможность использовать в неограниченном количестве Универсальную жизненную энергию, почти не затрачивая свою собственную. Его организм выходит как бы на автоматический режим функционирования, сам регулирует ритм труда и отдыха, потребления пищи и удовольствий, взаимоотношений и устремлений – обретает свободу от уловок ума, введшихся привычек, страхов. Это сладкое слово – свобода! Нет страхов, есть понимание и доверие.

Вспомнить всё

Читающим эти строки, должно быть, знакомо имя Крайона. В его книге «Письма из Дома» есть сенсационная информация, напрямую относящаяся к рассматриваемой нами теме «мозгового песка» и его роли в просветлении сознания.

«Мы собираемся наконец рассказать вам о кристаллическом образовании, находящемся вокруг того структурного кода, который вы называете ДНК. Помните: наше определение ДНК не совпадает с вашим. Ваше слово «ДНК» происходит от названия двух нитей химического соединения, которые вы можете видеть своим глазом. Наше определение относится к 12-нитевой кодовой системе человеческого тела, только две нити которой представляют собой химическое соединение. ДНК – все ее нити – это инструмент кодирования. Эти нити представляют собой наборы команд. И раньше мы уже говорили, что некоторые из этих нитей магнитные. Некоторые из них вы также назвали бы «духовными». (Но с нашей точки зрения они также обладают физическими свойствами.) Эти нити заключают в се-



бе всю систему кодов всей вашей жизни, в том числе и тех, которые перешли в эту жизнь из предыдущей. Но это еще не все. Та часть вашей системы, где содержится память, отделена от этой кодовой системы. Она представляет собой «основу», определенную кристаллическую структуру. Многие могут спросить: «Почему она называется «кристаллической»? Разве там есть что-то наподобие кристалла?»

Это название образно, хотя тут присутствует и физическая составляющая, похожая на кристалл. В своей работе с кристаллами, даже на начальном уровне, вы поняли, что кристаллы выполняют особую функцию. Вы помните, что это? Они хранят энергию. Поэтому они обладают энергетической памятью. Теперь вы начинаете понимать, как работает компьютер человеческого тела. Ибо кристаллическая структура, которую мы будем называть оболочкой кодовой системы ДНК, — это память вашей жизненной силы. Она — это все, что вы собой представляете, вся память о вас. Однако в ней не содержится ни одного набора команд. Команды содержатся в 12 нитях ДНК, а кристаллическая информация «обернута» вокруг этого сплетения нитей ДНК как ядро памяти — основа, которая готова передать наборам команд всю необходимую информацию. Эта кристаллическая структура содержит в себе также матрицу совершенного Человека — и также в своей памяти.

Как только улучшится передача информации из вместилища вашей памяти к наборам команд, ваше тело отреагирует тут же — а под телом мы понимаем все Человеческое существо. Источник такого улучшения связи заключен в новой ориентации системы магнитных решеток Земли.

Вы знаете, что физические элементы на Земле были собраны для того, чтобы было возможным существование жизни. Только посмотрите на свою планету. Вы думаете, что можете просто себе жить, ходить по Земле, и надеетесь, что, пока вы здесь, она будет вести себя хорошо? Она знает, кто вы, — так же как знаю это я, так же как знает это магнитная решетка. Она обладает разумом. Следовательно, Земля сотрудничает с самим вашим просветлением. Только спросите об этом у аборигенных народов, которые пришли на нее раньше вас. В самой основе их духовных верований лежит уважение к «праху земному». Они знали об этом.

Ваша ДНК (12 ее нитей) содержит наборы команд, позволяющие телу жить 950 лет. В настоящее время большая часть этой кодировки не действует. Эта кодировка не работает, поскольку она не получает информацию от ядра вашей памяти (кристаллической структуры). В ядре вашей памяти содержится информация, которая поможет химической составляющей ДНК «вспомнить», как функционируют все эти механизмы.

Возрадуйтесь! Когда связь между кристаллической структурой и структурой ДНК станет теснее, вы сможете выращивать костную ткань там, где ее не было прежде, — а это сотворение материи. Вы можете изгнать из тела болезни! Ваши клетки станут более разумными. Вы усовершенствуете свою биологию, и изнутри вас явится чудо!»



*Информация Крайона ещё больше утвердила меня в мысли о необходимости осознанной связи с Землёй во всех упражнениях *Рэйки* Риохо. Тем более и наши школьные занятия давали богатый опыт наблюдений, подтверждающих эту связь. Во время медитаций точка заземления могла самопроизвольно углубляться или подниматься, останавливаясь на том уровне, который, видимо, был необходим человеку в данное время. При этом открывались каналы ступней, ног, человек испытывал жар, вибрации, подъём энергии на разные уровни. Заметьте, он ничего намеренно не делал, а только концентрировался в копчике или тандэне. Но началом всегда было чистое намерение, высказанное при заземлении: «Мать-Земля, я люблю тебя, поддержи меня своей силой и мудростью».

Ещё при первом знакомстве с учением Г. Гурджиева я «зациклилась» на его концепции вспоминания себя. Долго шло её осознание, пока я стала включать намерение по вспоминанию себя в медитативную практику, концентрируясь или на копчике, или в основании черепа.

После неожиданно случившегося живого контакта с Матерью-Землёй, закончившегося покаянием и слезами, я интуитивно при заземлении стала обращаться к Разуму, Сознанию Земли, разговаривая с ней как с существом, ближе которого у меня нет, ведь мой прах всех воплощений покоится в её недрах, а значит, она знает обо мне всё и может помочь разбудить во мне память о том, кто я, зачем пришла в эту новую жизнь, какую задачу должна решить. Концентрация в основании черепа тоже пришла от Земли. Важность этого центра раскрылась широким спектром наблюдений и осознаний. И вот пришла информация: М. Холл, российская наука, Крайон – все наблюдения сфокусировались в точку «вспомнить себя». Нет задачи масштабнее! Может, её и не удастся до конца решить, но пробовать будем. Интересно же вымывать на поверхность из глубин себя дары Бога, как крупички золотого песка. Помните, у Маяковского? «Поэзия – та же добыча радия. В грамм добыча – в год труды. Изводишь единого слова ради тысячи тонн словесной руды». Ну, а для нас такой труд – в удовольствие, ведь это же медитация.

Медитация по вспоминанию себя

Делайте её так, как вам удобно: сидя на стуле, со скрещенными ногами или лёжа. Осознайте своё намерение.

Сделайте три глубоких вдоха и выдоха ха-а. Отпустите все мысли. Сконцентрируйтесь в тандэне и некоторое время наблюдайте за дыханием и расслаблением тела.

Мысленно опустите в чакру заземления канал сознания и нарисуйте внизу горизонтальную восьмёрку. Пишите её до тех пор, пока она сама не «вырвется на свободу» и не начнёт двигаться так, как ей хочется. Оставайтесь в точке заземления секунд 20 и наблюдайте.



Поднимитесь вверх по позвоночнику и над макушкой визуализируйте большой символ *Рэйки*, произнесите его имя и трижды вдохните в себя методом Дзосин кокю-хо. Продолжайте дышать таким образом ещё секунд 20, представляя, как символ растворяется в теле.

Сконцентрируйтесь в тандэне и оттуда пошлите в землю HS и CR с намерением: *«Я соединяюсь с сознанием Земли»*. Остановитесь в той точке заземления канала, которая возникнет естественно. Обратитесь к Земле мысленно: *«Мать-Земля, приветствую тебя. Мне нужна твоя магнетическая энергия. Пусть твой магнетизм эффективно связывает ДНК с ядром моей памяти – кристаллической структурой мозга. Я вспоминаю себя!»*

Теперь переместитесь в чакру причинного тела (основание черепа) и сконцентрируйтесь на ней. Трижды, с небольшими промежутками для наблюдения, произнесите про себя намерение: *«Магнетизм Земли улучшает эффективность связей ДНК с ядром моей памяти – кристаллической структурой мозга. Я вспоминаю себя!»* И наблюдайте.

Через некоторое время переместитесь в точку промежности (восемь неделимых клеток), изобразите в ней горизонтальную восьмёрку, произнесите: *«Я вспоминаю себя»*. Наблюдайте. Можете изобразить в заземлении фрагмент иероглифа *Рэйки* – Ки.

В медитации надо быть не менее 30 минут, а хотите – и больше. Выход из медитации – как обычно: вдох-выдох, благодарность. Открыть глаза.

По мере практики эта медитация будет занимать всё меньше времени, становясь всё более эффективной. Вы сами можете проводить её так, как подсказывает интуиция, но одно обязательно: чётко выраженное намерение.

Магия символа

Как и многие мои коллеги по западной традиции *Рэйки*, я знала об иероглифе *Рэйки* только то, что он имеет множество значений, главное из которых - Универсальная Энергия Жизни. А вот то, что он является ещё и символом силы, и что с ним можно работать уже на Первой ступени, понятия не имела. Когда же, начав посещать семинары в школе японской традиции Усуи *Рэйки* Риохо, я стала пользоваться иероглифом *Рэйки* как символом, он начал открываться разными гранями своих возможностей.

Вот один из примеров. Как-то накануне очередной поездки в Москву я мучительно обдумывала одну финансовую проблему. «Пропахала» себя до младенчества, вытацила разные психологические блоки, насочиняла несколько аффирмаций, свела воедино объединяющую их мысль и составила новое намерение. И тут меня осенило: надо произносить его в медитации на фоне нижнего фрагмента символа *Рэйки* – Ки, ведь это же «хлеб насущный». Результат превзошёл все ожидания: проблема разрешилась с поразительной лёгкостью и быстротой.



Постепенно, по мере использования, я не только всё больше доверяла этому символу, но буквально влюблялась в него – в его цвет, «мягкое» могущество, всеохватность. Если все прочие символы *Рэйки* имели свои выраженные индивидуальные качества, то этот ощущался действительно универсальным. Но проникновение в него шло медленно, осознание приходило постепенно. Несмотря на то, что Франк-А. Петтер замечательно описал многие оттенки смыслов символа *Рэйки*, я поначалу воспринимала их на уровне ума, а не души, пока не получила свой собственный опыт, к тому же замечательно подтверждённый опытом учеников нашей школы. Вот тут-то и дало о себе знать одно из значений символа *Рэйки* как «тайный смысл», «скрытая сила».

Например, когда на занятиях мы вдыхали в тело символ *Рэйки* и располагали его так, как указано на рисунке, многие начинали испытывать першение, распирающие или какие-то иные реакции в горле, где расположены «три открытых рта», иначе «молитва». Начиналось очищение этой коммуникативной области, вызывающее цепочку ассоциаций и ощущений в теле.

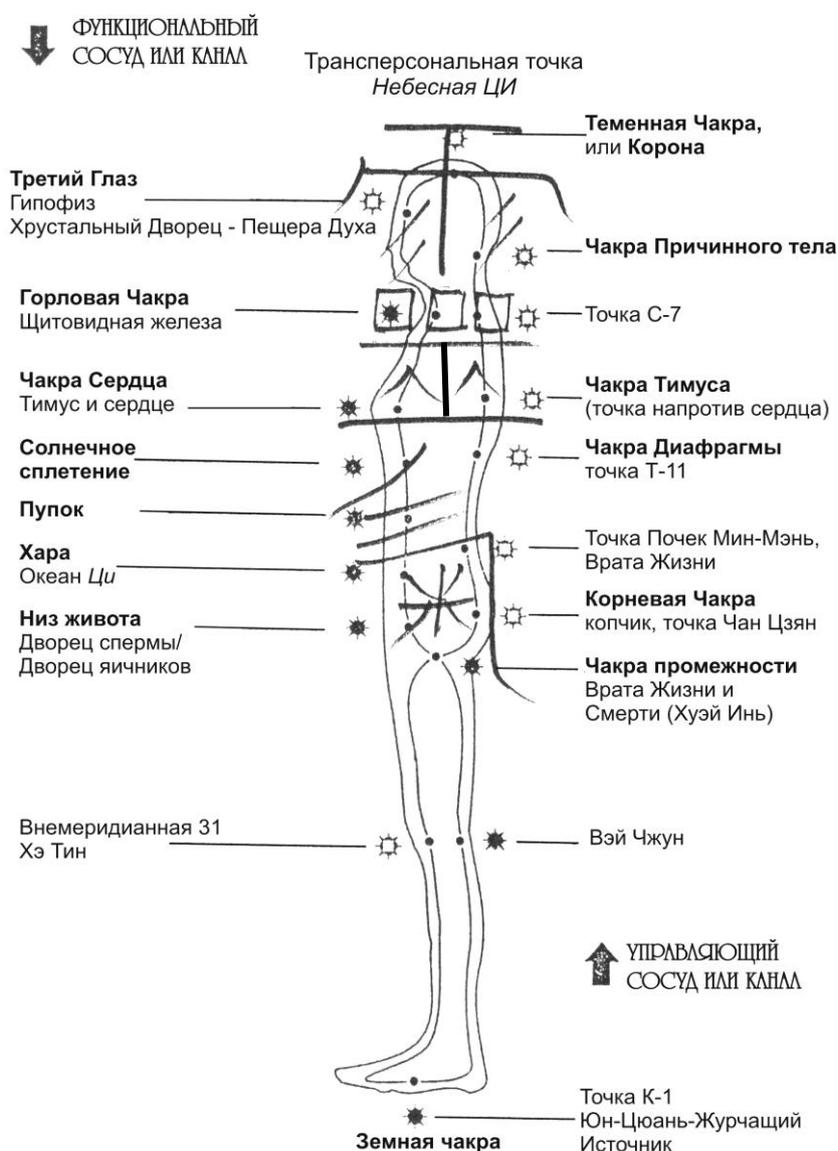


Рис. 37



Горло, чакра *Вишудха* – центр общения и помощи. Если три квадратика иероглифа Рэйки соотнести с этими понятиями и с теми ощущениями, которые испытывает медитирующий на фрагмент «молитва», то неизбежно возникает потребность очищения. В области горла чаще всего оседают перенесённые стрессы, эмоциональные взрывы. Стресс – это удар по энергетическим каналам, сосудам, нервам и мышцам, в результате чего возникают блокировки, а за ними – болезни щитовидной железы, закупорка сосудов и центров головного мозга, боли в сердце, шейный остеохондроз. Другая причина – дурная речь, то есть несправедливая, противоречащая Истине.

А.А. Швецов, культурно-исторический психолог и исследователь древнерусского тайноведения (науки владения Жизненной Силой) пишет, что носители тайного знания офени-мазыки считали рот воротами жизни в теле. Рот предназначен пропускать не только пищу, но и «ток жизни». Пока «ток жизни» правильный, изо рта выходят слова Истины, а если ты отступаешь от неё, говоришь то, что ей не соответствует, ворота жизни становятся Воротом, то есть тем, что поворачивает «ток жизни» вспять. Пока жизнь течёт в него, Рот есть Ворота жизни, а когда из него – Кля, ворота в мир Смерти (отсюда Кляча – смертный одер).

«Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Эта евангельская истина, по всей вероятности, воспринималась нашими далёкими предками буквально. А мы, родства не помнящие, но информированные сверх меры, всё дальше и дальше уходим от неё.

О том, сколь пагубны для здоровья, самой жизни и эволюции человека несправедливые слова, всерьёз задумались и российские учёные. Недавно им удалось экспериментально доказать «физическую» силу слова. Вот что пишет об этом Юрий Земун, автор серии книг «Этерлинг – реальность невозможного» (Кн. 2, стр. 83): *«Всего лишь одного слова достаточно, чтобы включить генетическую «программу самоликвидации» живого организма. Проще говоря, предмет нашей национальной гордости – отборный русский мат – оказался смертельно опасным оружием.*

Ученые утверждают, что некоторые из произносимых нами в привычном житейском обиходе слов по своей разрушительной силе вполне могут быть сопоставимы с последствиями термоядерного взрыва. Наиболее разрушительными оказались «нечистые» слова. Именно эти «словесные исчадия ада», проникая в организм человека через органы слуха, буквально взрываются в генетическом аппарате человека, искажая его наследственные программы. Это, в свою очередь, вызывает разного рода мутации, ведущие к неизбежному вырождению.

Ученые создали аппарат, способный переводить человеческую речь в электромагнитные колебания. Известно, что эти колебания могут весьма активно влиять на молекулы наследственности. Эффект от первых же опытов оказал ошеломляющее воздействие.

Оказалось, что некоторые слова, произносимые учеными в изобретенный ими аппарат, практически мгновенно вызывают в клетках живого ор-



ганизма мутагенный эффект поистине чудовищной силы. Под его воздействием уродуются и рвутся хромосомы. Носители наследственной информации — гены, за долю секунды могут поменяться местами. В результате всего этого словотворного хаоса начинают запускаться новые противоестественные программы, которые задают для дальнейшего потомства «черные программы» самоуничтожения.

Исследователи заявляют, что ничего особо нового они не открыли. Способность слова воздействовать на программы наследственности была известна еще с незапамятных времен. Например, по молитвам праведников исцелялись безнадежно больные. А благословение святых распространялись на многие поколения вперед. Сглаз, заговоры, материнские проклятия, способные лишить человека свободы воли, здоровья, а то и самой жизни. А ведь это всего лишь слово.

Новые исследования ученых-генетиков утверждают: генетическому аппарату человека далеко не безразлично, что его хозяин думает, слушает или читает. В некоторых случаях информация может «впечататься» в так называемый волновой ген. При этом аппарат ДНК не способен различать, от кого вы получаете информацию — от живого собеседника или с экрана телевизора.

Любое произнесенное слово — это не что иное, как волновая генетическая программа, способная очень существенно изменить всю вашу жизнь.

По современным оценкам, матерные слова способны вызвать в живой клетке мутагенный эффект, равный тому, как если бы клетка попала под губительное воздействие радиоактивного излучения, равное по своей силе 300 000 рентген.

Свои опыты ученые ставили на семенах растения ара-бидопсис. Почти все они погибли. А семена, пережившие словесный кошмар, превратились в генетических уродов, не способных дать здоровое потомство. Кроме того, мутанты заработали множество болезней, передаваемых по наследству в более тяжелых формах. Через несколько поколений их хилое потомство полностью выродилось. Но более всего исследователей удивило то, что мутагенный эффект не зависел от силы речевого воздействия на подопытные семена.

Ученые произносили «нечистые» слова сначала громким голосом, а потом шепотом. Но результаты воздействия этих слов на живые клетки были одинаковыми.

Стоило выдать подопытному растению некий речевой набор, подобный тому, какие приходится слышать детям от пьяных родителей, как его наследственные программы оказывались нарушенными. Об этом свидетельствовали препараты ДНК, извлеченные из таких растений.

Может быть, именно здесь следует искать причины поголовной детской наркомании, захлестнувшей в последние годы всю Россию?

Другими словами, мать или отец, убивающие себя табаком и алкоголем и уже имеющие внутри самих себя целый ряд поврежденных генетических программ, во время семейных ссор передают установку на самоуничтоже-



ние другим членам своей семьи. Этим же самым можно объяснить и возросшее в нашей стране количество преступлений. И конечно же, самоубийств.

Выплеск черной энергии, нецензурные ругательства имеют самые разрушительные последствия и для того, кто говорит, и для того, кто слушает эти излияния. Во время этого эмоционального взрыва не только меняются местами гены, но также рвутся хромосомы и целые спирали ДНК.

Это картина, похожая на последствия атомного взрыва.

К сожалению, люди не понимают этой связи, а последствия проявляются не сразу, а через некоторое время. Часто сказываются на членах семьи, в том числе на детях...

Одной из главных заслуг российских ученых можно считать не только то, что они сумели научно объяснить главную причину генетических неурядиц, но и разработали эффективную систему борьбы с ними.

Взяв партию семян, уже изначально убитых радиацией мощностью в 10 000 рентген, генетики через изобретенный ими аппарат «благословили покойных» молитвами православной церкви. Результат превзошел все ожидания. Семена не только ожили, но и взошли. Препараты, извлеченные учеными из оживших семян, показали, что все перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК не только послушно встали на свои места, но и, что самое удивительное, самостоятельно срослись!

Тогда как в контрольной группе, не получившей благословения, все семена так и остались мертвыми.

Если слово разрушает, оно же может исцелить.

Ученые произнесли добрые и чистые слова в адрес здоровых семян пшеницы. И случилось чудо, те дали небывалый по величине урожай. Но разве не то же в прежние времена каждую весну совершал каждый сельский священник, благословляя не только семена, но и землю на новый урожай?

Дальнейшие исследования показали, что слушание и чтение текстов Священного Писания способно восстанавливать искореженные злом наследственные программы человека. Недаром Библия во все века была и продолжает оставаться самой читаемой книгой в мире.

Словом было создано все. Словом лечили, воскрешали и убивали.»

*Три квадратика в символе Рэйки названы «молитвой» не случайно. При концентрации внимания на этом фрагменте молитву просто хочется читать, и она произносится даже с большим осознанием, чем обычно. Я не навязываю никому свой способ видения символа Рэйки, это лишь мой личный опыт. Но то, что подобный способ медитации глубоко переживается и другими людьми, указывает всё-таки на некоторую его всеобщность.

Расскажу такой случай из целительской практики. Ко мне обратился молодой человек лет 25-ти, специалист по компьютерам. Два года назад у него начались боли в поджелудочной железе. Лечение не дало ожидаемых результатов, как и альтернативные методы.

Внешне воспитанный, даже элегантный, молодой человек был весь в чёрном, что соответствовало и его мыслям: весь мир был виноват перед ним. Признавая Бога, он не признавал никакой религии и никаких молитв не



знал. Применяя разные методы работы с ним, я вдруг услышала на третьем сеансе следующее: «Два года назад я был весёлым и здоровым, а потом начал завидовать, злиться, материться. Может, поэтому заболел?» Не знаю, не всё так однозначно. Но во время сеанса Рэйки я сфокусировала внимание на его горле, применяя символы и молитву. Когда парень очнулся, он сказал, что у него уши залиты слезами и что он то-то и то-то осознал. Потом было ещё два сеанса, а через несколько дней он позвонил и сказал, что чувствует себя хорошо и принял крещение в церкви. Вот так работает Рэйки.

В центре фрагмента Ки, который как раз приходится на тандэн, в медитации с символом Рэйки один ощущает жар, другой – холод, а кто-то и бурлящий гейзер. Было и так, что человека вытягивало в струнку, углубляло в землю, сжимало «корсетом», тянуло в небо, расширяло до потери ощущения тела – спектр переживаний разнообразный. По окончании медитации все обычно отмечают тепло в теле, улучшение самочувствия.

Интересные наблюдения были при концентрации внимания на фрагменте «шаман», «колдун»: человек ощущал некую организующую низ и верх силу. Оказывается, мистическое значение слова «шаман» - это тот, кто ходит между мирами! Зная тайный смысл жизни, он гармонично организует её в себе самом! Потому что в данном случае ты и есть этот шаман, маг, волшебник.

Использование символа Рэйки может быть самым разнообразным, здесь допустима любая импровизация, потому что его каждый прочитывает по-своему. Например, фрагмент Ки в целом имеет значение «Дух, душа, сердце, намерение, настроение, темперамент», т.е. то, что и составляет основу личности. Другой уровень смысла связан с молитвой о хлебе насущном как земной пище и в то же время пище духовной. Ки – это энергия, которая питает тело, ум и душу. Сравните с Кундалини, синтезом энергий материи и духа, которую надо поднять по каналу сознания в мозг. Так вот, если, укоренившись, визуализировать фрагмент Ки (можете назвать его символом) и, задерживая на нём внимание, трижды произнести и начинать дышать через копчик, то можно отчётливо наблюдать восхождение энергии, нарастание тепла в теле, пульсацию в высших центрах и т.п.

Хочешь быть волшебником – будь им. Как сказали бы знатоки древнерусского тайноведения: «Магия – это могия. Кто может, тот и маг». Древние китайцы, должно быть, зашифровали эту магию «тайного смысла и скрытой силы» в иероглифе Рэйки. Ведь не зря же этот многослойный иероглиф стал визитной карточкой Системы естественного исцеления Усуи, которую Мастер назвал Сокровенным искусством достижения счастья.



Истории из жизни. Мудрость человечества

Камень

(Из дневника. Декабрь-январь 1997-1998 г.г)

*В каждой точке Вселенной
находится все Вселенная.*

После прочтения книги Эрнеста Цветкова «Мастер самопознания» я решила выбрать один из имеющихся у меня камней и поработать с ним. Цветков, описывая свой опыт, говорит, что ему удалось «войти в контакт с камнем». После нескольких неудачных попыток он даже сначала надолго забросил это занятие, прежде чем снова вернуться к нему.

Я тоже не ожидала, что у меня что-нибудь получится сразу. Камень самый обычный – серо-бежевая галька со сколами, умещается в ладони. У меня есть и яшма, даже шлифованные куски, но я почему-то без раздумья выбрала именно этот «булыжник».

Удобно улегшись в постели, я зажгла сзади слабую лампочку торшера, подтянула колени, расположила на них камень и стала неотрывно смотреть. Руки при этом держала ладонями вверх. Постепенно и камень, и все пространство передо мной стали как бы фосфоресцировать. В этом ничего нового не было – это мне знакомо: вещи при концентрированном взгляде как бы проявляют свою энергетику.

Разглядывая пристально камень, я временами ощущала сильное напряжение во лбу, глазах, из уголков глаз скатывались слёзы. Но я на некоторое время закрывала глаза и потом снова вглядывалась, напряжение спадало. И вот неожиданно на камне стало вырисовываться лицо. Оно играло так, будто было в процессе рождения, лепки. Округлое: овал, глазницы, нос, рот – всё мягкое. Потом оно стало совсем четким. Что это? Я определила: гном, доброта, лукавость, ну, и что-то в том же роде. А потом вдруг почувствовала, что внутри меня, в груди, области печени что-то двигается, заполняет меня движением, в голове тоже ощущается какое-то расширение. Меня охватило чувство любви, чувство единения с камнем, мне не просто показалось, это было как бы соединение живого с живым, я осознавала жизнь в камне – и это была любовь, дружелюбие.

Удивление, осторожность, некоторый скепсис: а, может, это всё выдумка, фантазия ума? Я передохнула. Снова взглянула на камень: ничего в нем нет, булыжник и не больше. Решила повернуть его другой стороной. Снова вперила в него неотрывный взгляд. Быстрее, чем в первый раз, проступило лицо – узкое, с раскосыми глазами, взгляд колючий, уголки губ в насмешке, нос заострен. Скепсис, ирония, сарказм. При этом овал четко очерчен как бы светящимся росчерком карандаша. Потом этот овал вдруг изменился, из-за него выплыл другой, третий – получилось нечто вроде тройного портрета



Маркс-Энгельс-Ленин. Но четко вырисовывалось лишь первое лицо – оно очень походило на интеллигентного Луначарского или кого-то похожего на него – с моноклем в правом глазу, со свисающей цепочкой.

Первое же, которого я назвала Мефистофель, не появилось больше.

Я снова отдохнула. Снова стала вглядываться в камень, уже в третью его грань. Проступали изображения то ли быка, то ли льва – в общем, животные какие-то.

Во время «просмотра» я ощущала «наполненность» энергией, она буквально заливала моё тело. Я уснула, всё ещё ощущая в себе её «брожение».

Весь день я носила камень с собой. Ложась в постель, решила повторить эксперимент, надеясь увидеть «старых знакомых». Однако обрела новых. Первым был некто с азиатскими чертами лица, узкоглазый, не то в ушанке, не то в малахае, почему-то я назвала его японским солдатом времен Второй мировой войны или проводником Пржевальского... Когда он исчез, его место заняла широколицая, тугощёкая, улыбающаяся русская баба в накиннутом платке – «певица из хора им. Пятницкого». Потом были ухмыляющийся котяра, мягкий, большой; за ним – кто-то похожий на льва. Передохнув, я перевернула камень другой гранью. И снова появился Мефистофель. Но ненадолго. Исчез, а за ним (у меня даже что-то дрогнуло внутри от страха) – истинный дьявол, точь-в-точь, как его рисуют в демонических книгах: козлорогий, уши торчат, глаза раскосые, рот в ухмылке, один зуб торчит. Меня он начал раздражать, и я попробовала сказать (про себя): «Сгинь, нечистая сила». На третий раз место, где он «нарисовался», подёрнулось дымкой. Я была так поражена, что не стала дальше искушать видение. Сеанс закончился. Да, и опять эта энергетическая наполненность! Более того: прямо из солнечного сплетения к камню как бы тянулась связующая нить. И я даже не сразу улеглась для сна, подождала, пока энергия как бы рассосется. Однако на этот раз я не могла уснуть долго, меня не «качало на волнах энергии», как в первый раз. Зато осознание единства с камнем переполняло: всё живое в этом мире – всё во мне и я во всём. Но самое поразительное даже не это осознание, а то, что меня к нему привело, или точнее было бы сказать – кто-то привёл.

Я уже давно стала замечать, что моё познание кем-то направляется в нужном русле: сами собой находят нужные в данный момент книги, открываются нужные страницы и т.п. Дня три назад, когда я прибиралась на книжных полках, попался мне сборник статей американских писателей, из которого я года два тому назад прочла потрясшее меня тогда эссе Эдгара По «Эврика». И вдруг мне позарез понадобилось его перечитать. Но на этот раз я читала его не подробно, а будто спеша к чему-то главному. И вот дошла: *«...Все эти создания – все – и те, кого мы называем одушевленными, и те, в ком мы не признаём душу по той лишь причине, что не видим её действия, – все эти создания имеют, в большей или меньшей степени, способность радоваться и страдать...Эти создания также все обладают более или менее сознательным разумом...помните, что всё есть жизнь – жизнь в жизни – меньшая в большей и все – в Духе Божьем».*



Почему именно эта статья, эти строки мне понадобились сейчас? Ведь нечто подобное я читала не раз. Но на другой день я прочла у Цветкова его рассказ о работе с камнем, а ещё на другой вспомнила, что у меня есть несколько камней... И вот один из них подтвердил мне слова, вычитанные в «Эврике» Эдгара По.

Нет ничего случайного в этом мире. Поистине так.

Снова вечер. Всё, как прежде. Ложусь в постель, ставлю на колени камень, расслабляюсь, всматриваюсь. Изображение проступает почти сразу. Вчера на этом месте был «мужик в ушанке», сейчас сначала просматриваются очки с квадратными стёклами, тяжелая дужка на носу, потом нечто похожее на крупноглазого щенка, снова смутное изображение лица в очках...и на этом всё. И тут я вдруг осознаю, что не надо ничего ожидать (а я ведь уже как бы ожидала повторения изображений). И я говорю себе: я нейтральна, есть только то, что есть, я нахожусь в Бытии, я едина с Бытием.

Всё, что произошло дальше, трудно описать словами. Во-первых, исчезло напряжение в глазах. Я просто смотрела спокойно в одну точку на камне. Тело налилось тяжестью, меня словно приковало к чему-то. И камень перед глазами «разъехался» в разные стороны, как бы разделившись на два глаза, и в центре, в переносице, изображение осталось «наложенным». И вот две части стали фосфоресцировать. Цвет их был дымчатым до прозрачности, а обрамление – тонкозолотистое. Центр же светился, как золотистый песок. Поначалу я ещё по привычке «видела» там то слонёнка, то барашка, но потом совсем отрешилась от каких-либо аналогий, полностью отдавшись во власть фосфоресцирующего дымчато-золотистого видения. Расширяющееся, пульсирующее изображение уже как бы не было камнем. Оно завораживало. И вдруг вмиг всё исчезло, как будто кто-то выключил проектор, и кино исчезло.

Перед моими глазами снова был холодный, неказистый, серо-песочного цвета галечник. Сказка исчезла. Сколько бы я ни вглядывалась в него – ничего не происходило. Некоторое время я была как бы закована, не в силах шевельнуть пальцем. Наконец, прорвался глубокий вдох, и я расслабилась. На осознание происшедшего не было сил. Я почти сразу уснула. Спала глубоко, проснулась без звонка. И сразу – мысль: а что это было? Что нового дал мне камень?

Осмелюсь думать, что он обладал некой разумностью, продемонстрировал мне свои возможности. Ну, а я что приобрела? То, что приобрела, это несомненно. Что во мне произошли какие-то изменения, тоже несомненно. Но какие?

После работы пришла на сеанс *Рэйки* Эвелина. И я решила попробовать камень. Положила его у спинки дивана, поставила проблему: здоровье Эвелины, детородная функция. Сменяя позиции рук, одновременно смотрю на камень. Сначала, как обычно, появляется светящийся контур – ну, это вещь заурядная. А вот дальше выплыли лица, одно за другим: младенца, подростка, юноши и мужчины. Лица были довольно четкие, характерные. Я сделала перерыв, некоторое время не смотрела на камень, затем снова сконцентриро-



валась на нем: лица повторились те же, в том же порядке. Если б можно было истолковать это как информацию о будущем рождении мальчика у Эвелины, это было бы феноменально. Но я ничего не берусь истолковывать. Есть только то, что есть.

Знаки Судьбы

Работа по самопознанию приносит нам порой почти мистические сюрпризы-загадки, разгадывая которые понимаешь, как непостижимо богата жизнь, как она направляет и опекает нас.

Почти все люди имеют возможность отмечать именины – день Ангела, по имени Святого, которое ему дано: Святой Василий, Вера, Екатерина и т.п. Я же лишена такого дня: Святая Праматерь Лия, имя которой я ношу, почитается в последнюю неделю года, так называемую Неделю Праотец. Лет 15 назад я узнала об этом из «Православного календаря» и с тех пор тщетно пыталась найти именную иконку Святой Праматери Лии: мне всегда отвечали или «не бывает такой» или «была одна, да уже продана». И вот в Москве, после очередного мастерского тренинга, я почувствовала в себе рождение чего-то нового, устойчивого, основательного. В обычном универсаме, по соседству с домом, где останавливалась, подошла к прилавку с разными церковными товарами и сразу спросила ту самую иконку. Она была одна-единственная. Но поразительным оказалось другое: в следующий мой приезд в Москву, зайдя в тот же универсам, я не нашла знакомого церковного прилавка, который, как я помнила, располагался между отделами «Часы» и «Фото». Продавцы сказали, что вообще церковного прилавка здесь никогда не было. Если это мистическая история, то она была придумана именно для меня – к моменту обретения себя, истинного своего «Я». Хотя, если быть более точной, обретению отправной точки к себе. И дальнейшие события это подтвердили.

...Накануне того мистического сна я обратилась за советом к Ицзин (китайская «Книга перемен»). Совет был такой:

«Пусть свет понимания рассеет тьму неведения!

Помощь приходит в образе духа-помощника, невидимой силы.

Сосредоточьтесь только на своей цели! И вы не пожалеете об этом.

Это время, чтобы избавиться от иллюзий, устранять недопонимание и разбирать завалы».

Задачи – насколько глубоки, настолько и туманны. Есть над чем медитировать. Но у меня уже была «Лия», и некая невидимая ниточка протягивалась.

И вот перед пробуждением 5-го сентября в голове у меня прозвучали цифры 54-52-70 и 54-55-70.

В тот же день, просматривая ранее прочитанную газету «Тайная власть» (№ 9, 2001 г.), я захотела прочесть статью, которую прежде несколько раз откладывала, просто скользя взглядом по заголовку «Успение Майи – Рождество Богородицы». И тут вдруг, прочтя, поняла: «смерть иллюзии в себе самом



рождает Пресвятую Деву – так бренный мир уступает главенство Духу». Это откровение напрямую перекликалось с предсказанием Ицзин.

Далее. Я пытаюсь найти номера телефонов в компьютере, но ни имена, ни адреса пока ни о чем не говорят.

6-го ночью долго медитирую, обращаюсь к Духу Святому, чтобы дал мне Наставника, Учителя. Утром, не зная зачем, направляюсь в универмаг, ищу то, не знаю чего. Неожиданно натякаюсь на книжный прилавок и сразу, не раздумывая, покупаю альбом объемных картинок (весьма дорогой.), приношу его домой. Внучка Саша в восторге рассматривает его. Чудо, с каким она столкнулась, завораживает ее, и она говорит каким-то особенным языком: «Понимаешь, бабуля, когда я увидела это, мне захотелось поднести к картинке ладонь, и она вошла туда. Я почувствовала покаяние, как от экрана телевизора. Это энергия, которой мы лишаем себя: обиды, злость, ну и все такое».

И тут до меня дошла мысль: обещанный Ицзин «невидимый помощник» явился, чтобы посредством чудо-картинок не только помочь Саше в развитии сосредоточенности и медитации, но и приблизить нас друг к другу.

Более того, по дороге домой из магазина, я вдруг отчетливо поняла, как разгадать сон.

Надо сложить цифры:

$$54+52+70=5$$

$$54+55-70=8$$

$$5+8=13$$

$$13+8=21$$

8 сентября – Рождество Богородицы по-старому стилю

21 сентября – по-новому!

Более того, 8 сентября по-новому стилю – Сретение Владимирской Иконы Божьей Матери, перед которой молятся о благополучии семейного очага и детей!

Вот каким оказалось третье звено зашифрованного послания Небес.

Привожу и газетную статью, ибо она – равноправная часть всей этой загадочной цепочки Знаков Судьбы.

Успение Майи – Рождество Богородицы

На время, когда Солнце гостит в знаке Девы, выпадает один из православных Великих Дванадцатых Праздников – Рождество Богородицы. На этот же торжественный день 8 сентября (по-старому стилю) – приходится и успение Майи – один из великих праздников древности. Случайность? С эзотерической точки зрения случайностей не бывает. Итак, кто такая Майя? Вот что рассказывает славянская легенда.

«Ехал во чистом поле могучий богатырь Тарх на коне Кологриве. На Север он держал путь, ко Святым Горам... И вот ему навстречу ослепительной красоты наездница златовласая Майя. Окликнул ее богатырь Тарх – она будто не слышит. Досада берет его – и расшибает богатырь кулаком придорож-



ный дуб. А Майя будто не видит. Разгорается гнев у Тарха. Наезжает он на Майю и бьет ее трижды стопудовой палицей. Руку себе отшиб, а ей – ничего. И только после третьего удара она ему говорит, будто лишь теперь заметила: «Я думала, это мухи кусаются. А тут, оказывается, добрый молодец!» С этими словами схватила Майя богатыря Тарха вместе с конем Кологривой, заперла в хрустальный ларчик, и спрятала тот ларчик за пазуху. И дальше поехала... И полюбилось Тарху быть запертому в зеркальный ларец да на золотой ключик. И соединялся он с Майей, как муж с женою...»

Не следует думать, что предки принимали за чистую монету байки об ударопрочных красавицах или дюжих молодцах, которых можно вместе с конем запихнуть в ларчик. Каков же «золотой ключик», открывающий тайну?

За ним придется отправиться «в тридешатое царство» – в Индию. Специалистами уже доказано, что полуостров Индостан был заселен примерно в VIII-VII тысячелетии до нашей эры выходцами с Русского Севера. В Индии сохранилось, хотя и не без потерь, древнейшее на этой Земле арктическое (гиперборейское) Учение – общий духовный корень большинства евразийских племен. К этому Знанию относится и представление о Майе.

МАЙЯ – одно из ключевых понятий индуизма. Это замутненное состояние сознания, провоцирующее погоню за иллюзорными благами, за проходящими наслаждениями. Русская былина о Тархе и Майе – *притча об отношениях души или истинного «Я» (богатыря) и мира, воплотившегося в ослепительную прелестницу*. Душа держит путь на Север, ко Святым Горам, то есть к первоистоку – к Духовной Родине, к Богу. Но дорогу преграждает мир, ослепляющий проходящими прелестями. Юная душа «окликает» мир, желая испить его чашу. А тот как бы не слышит, словно ему до нее и дела нет. Но это лишь коварный прием: пусть распалются страсти в душе, замутится сознание вставшего на путь, и тогда его будет легко с этого пути сбить.

Душа, ослепленная гневом, пытается силой получить проходящие блага. Но для мира твоя «богатырская» сила – комариный укус, а самого тебя можно теперь брать «голыми руками». И вот уже душа наглухо замкнута в ларец Мировой Иллюзии, где ведет нескончаемые бои с собственными страстями. А замкнутый круг – Коло – конь Кологрива, вместе с которым душа и угодила в тесное пространство суженного восприятия. В результате душа заключает сакральный брак не с Богом, к которому так стремилась, а, увы, – с миром...

Итог был бы весьма печален, если бы не продолжение: древняя вера предопределила веру христианскую. И в точности в тот же день, когда праздновалось успение Майи, совершается великий праздник рождества Пресвятой Девы Богородицы. Так бранный мир уступает главенство Духу. *Очевидным становится смысл этого неслучайного совпадения. Душа утомляется вращением в замкнутом круге перерождений; утомителен ее брак с миром, от которого она зачинает страсти, вновь повергающие ее в объятия мира же. Она засыпает... И в это самое мгновение рождается новая душа – Дева. Она способна зачинать не от мира, но от своей же собственной Глубины, от Духа Святого, и родит*



Спасение, живое Знание Бога... Сына Божия... Спаса, Который скажет: «Отец Мой больше Меня, но Я и Отец – Одно».

Предание древних русов исконно предсказывало воплощение Сына Божия.

Чтобы родилась Дева (то есть способная родить Бога - зачинающая из Глубины), должно окончиться бодрствование жены (то есть зачинающей от мира и потому рождающей лишь иллюзии). *Время Майи – сон души, но пробуждение души есть появление Рождающей Бога!*

Между мирами

Человек – космос, многоплановый, многоуровневый, как и большой Космос. Это все знают. Но вот когда ощущаешь это на своём опыте, отслеживаешь, отмечаешь в себе эти разные миры, тут, что называется, голова идёт кругом. Вот, к примеру, такой случай.

Как-то днём мы с дочкой прилегли отдохнуть, дать себе Рэйки. Лежим на разных диванах. В доме тишина. Я лежу лицом вниз, сплю, то есть я знаю, что сплю. И сквозь сон слышу и даже как будто вижу, что дочь встаёт и выходит из комнаты, оставив за собой дверь открытой. Мне хочется сказать ей: «Закрой дверь», и кажется даже, что говорю. Слышу, как она проходит по коридору, включает воду в ванной. Опять хочу сказать: «Закрой дверь, ведь мне мешает шум воды». Но молчу. Она потом идёт на кухню, чем-то шумит. Затем всё смолкает, и я снова погружаюсь в сон. Проснувшись, вижу, что дочь лежит на диване в той же позе, как легла, и, похоже, не вставала. Когда она просыпается, я спрашиваю, почему она, выходя из комнаты, не закрывала дверь и шумела водой. Она с изумлением на меня смотрит и говорит, что никуда не ходила и я сошла с ума. Но я же слышала и видела!

Позже мне попала в одной эзотерической газете статья с комментарием какого-то учёного. В ней рассказывался удивительный случай. Женщина дежурила на базе ночным сторожем. Дверь её коморки была закрыта изнутри. И вдруг она услышала, что дверь кто-то открывает. Это были воры. Они ей пригрозили, всё в коморке перевернули, её чуть не убили и скрылись, не закрыв дверь. От страха она ... проснулась. В дежурке всё было на месте, дверь закрыта.

Оказывается, науке такие случаи известны (криминалистике – тоже) и называются они не сон, а промежуточное состояние.

У меня, например, такие состояния случались не так уж редко, и даже не были связаны со сном. Вот сижу я за письменным столом, работаю. Дочь на кухне что-то готовит. Я прислушиваюсь, задумываюсь: «Интересно, она блины собирает печь? Может, сказать, чтобы делала потоньше?» Мысль мелькнула и ушла, а я продолжаю сидеть за столом. Через некоторое время выхожу на кухню. Дочь говорит: «Ну, чего ты беспокоишься? Пришла, сковороду переставила». «Как это, переставила? Я вообще здесь не появлялась, первый раз пришла». Опять заморочка.

В другой раз лежу на диване в расслабленном медитативном состоянии, наблюдаю за дыханием (я так часто отдыхаю). Слышу, как в соседней комнате дочь разговаривает по телефону, негромко, но я почти отчётливо слышу сло-



ва. Я не спала. Встала и спрашиваю: «Ты договорилась с антенщиком? Когда он придёт?» Ну, и опять та же заморочка. Никому дочь не звонила.

Вот я и думаю: может, в подобных состояниях мы попадаем в какие-то «варианты» сценария жизни? Не знаю. В целях самопознания такие наблюдения говорят (для меня, во всяком случае) о безграничности того, что мы называем сознанием.

Но я хочу остановиться на том, что является безусловно ценным при самонаблюдении, - состоянии Дрёмы. Оно знакомо каждому: проснулся утром, но ещё не открыл глаза, а находишься как бы во сне, но уже и не во сне, в некоем лёгком теле. И отчётливо высвечивается мысль, *как правило, одна*. Эта одна мысль и является наиболее важной для тебя на данный момент. Когда я стала наблюдать себя в Дрёме, оказалось, что именно *одна чётко осознаваемая мысль* и определяла проблему, которую я обязана была решить, иначе тормозилось выполнение моей жизненной задачи. И по мере решения той проблемы (на протяжении не одного года) мысль периодически появлялась в Дрёме, но раз за разом эмоционально менялась, становилась мягче, пока не исчезала совсем.

В Дрёме я также получила однажды подсказку. Набор цифр (вроде телефонного номера) помог мне выстроить в логическую цепочку некие знаки судьбы, в результате чего получилось важное духовное послание.

В другой раз в Дрёме я поймала мысль, в которой чётко выстраивались все этапы моей жизни в некую смысловую закономерность. И думая эту мысль, я осознавала, какие задачи выполняла, к чему пришла и как всё замечательно соединено в этой ткани жизни. Это была мысль-итог. Но ещё не вечер, нет-нет. Там, за горизонтом есть ещё что-то важное. Может, оно придёт в следующей Дрёме?

Хочу отметить, что это состояние после пробуждения (когда ты ещё не весь вышел из энергии сна и не обрёл вполне ощущения плотного тела) очень зыбкое, его легко разрушить, и тогда ты упустишь какое-то важное послание «с той стороны». Поэтому, если вы желаете практиковать самонаблюдение, не вскакивайте резко после пробуждения, уделите Дрёме минут пять, прислушайтесь к своим внутренним ощущениям.

Я уже упоминала выше, как одна наша ученица в состоянии Дрёмы услышала слова «Слейся с Богом», которые оказались для неё посланием Души, что и подтвердилось впоследствии в медитации Гассё.

Как видите, поле нашего сознания поистине безгранично. Я могла бы развернуть эту тему и поведать, как я разговаривала с деревьями, рекой, туманом и небом – через сердце, в единой энергии, как исповедовалась Матери-Земле, как «проваливалась» во времени. Или жила в параллельных мирах. До сих пор недоумеваю, что это было, но уж точно не сон. Там не было никакой символики, там я просто жила: ходила по городским улицам, переезжала в новый дом (по обмену), обставляла квартиру, принимала родственников, ездила на поезде, на машине, приезжала в деревню, где у меня было два дома и я хотела один продать, обрабатывала огород и даже, приезжая в очередной



раз, помнила, где что растёт, где я в предыдущий приезд не успела прополоть, а где не собрала смородину. Ну, и много ещё разных житейских деталей. Люди там были те же, что и в этой жизни. Не знаю, учили ли меня чему-то эти сны (или не сны?) или просто отражали какие-то аспекты сознания. Но я и по прошествии нескольких лет не могу отделаться от ощущения, что где-то есть деревня, где у меня два дома, и я там давно не была, и большой участок сада-огорода, где много недоделано.

И всё же, чем бы ни были те путешествия (сном или параллельным измерением), они помогли мне кое-что понять в себе. И наверное поэтому я перестала там бывать. Хотя от этого даже немножко грустно.

Думаю, каждый из вас может развернуть эту тему в любой плоскости необозримо широко.

Для многих людей сегодня стало аксиомой, что человек не есть только физическое тело. Хотя и само тело – чудесная биологическая машина, но Душа, Сознание, пронизывающие его, ещё более чудесны. Невидимый мир не только руководит человеком, обучает и направляет, но подчас и спасает. Примеров – не счесть.

Сновидения

Как и все люди, я обычно искала толкование сновидений в популярных пособиях, но они мало что объясняли. Теперь же, работая с Рэйки Риохо, я стала сама осознавать то, чему меня учит душа в ночных путешествиях. Сновидения стали важной частью самопознания. Прежде чем описывать примеры, я приведу одну знаменательную фразу Натальи Балановской. Как-то на одном из семинаров по базовым техникам Рэйки Риохо я спросила: «Наташа, ведь этих техник, в сущности, немного. А что же дальше?» И она сказала: «Дальше – бесконечность». В течение нескольких лет я вижу подтверждение этих слов. Буквально каждая техника открывается бесконечностью своих проявлений и новых пониманий. Ну, а пока обратите внимание на само слово «бесконечность». Потому что оно материализовалось в моём сне как раз накануне поездки в Москву на инициацию.

Снится мне, что нахожусь я на своей ферме – в шортах, белой маечке и отличном настроении. Хожу босиком между грядками по тёплой земле, и сердце трогает нежные зелёные всходы. Небо высокое, широкое, солнце тёплое. Мне хорошо. За спиной слышу шум подъезжающей машины. Оказывается, через грядки идёт дорога и выходит за ворота. Собственно, самих ворот нет, есть забор, а на месте ворот пустое пространство, и исчезает оно в бесконечности, в чём-то неведомом, где и горизонта нет. Вдоль забора тоже идёт дорога и тоже уходит в бесконечность, вправо, в какую-то дымку.

Из машины выходят двое мужчин: высокий и худощавый похож на немца, а приземистый бородатый крепьш – на раввина. Говорят они со мною по-английски, но я почему-то понимаю их, а они меня. Интересуются, где здесь у нас синагога, мечеть и церковь. Я объясняю, и они уезжают направо.



А я стою перед забором и смотрю в отсутствующие ворота, в бесконечность. На мгновение защемило сердце, будто его коснулась память о чём-то забытом, родном. О чём? Но грусть проходит. Я стою на тёплой земле, начинается весна, появляется первая яркая зелень, греет солнышко. Мне хорошо.

И тут же во сне я начинаю анализировать сновидение. Весна новой жизни. Пробуждение. «Ворот», отделяющих меня от моей высшей сущности, больше нет – путь в Бесконечность, Домой, открыт. И оттуда уже прибывают вестники. Я даже понимаю их, хотя языки у нас разные. Я спокойна, и всё хорошо в этом мире.

Самое удивительное произошло в Москве, когда я в мужчинах, принимающих инициацию вместе со мной, узнала тех самых гостей из своего бессознательного: «немец» оказался представителем немецкой школы Рэйки, а «бородач» - христианским проповедником.

Надо сказать, что я и раньше видела пророческие сны, точнее, символически-обучающие. Некоторые из них повторялись многократно в разных вариантах, а потом прекращались, когда я извлекала из них очередной урок. Вообще, тема сновидений огромна и требует серьёзного психологического исследования как части нашего Разума. Но я хочу сказать, что с момента инициации в Рэйки Риохо мои сновидения приобрели новое качество – направленность на поиск своей сути, своего лица.

Сон. Большой красивый дом, одноэтажный, с островерхой крышей из черепицы, красивой конфигурации.

Дом белый, перед ним просторная зелёная лужайка. В доме кто-то есть, точно не вижу, но знаю, что это близкие люди.

У меня в руках свежая рыба. Я чем-то обеспокоена. Мне надо вымыть рыбу, найти воду.

Яркий солнечный день, краски сочные, простор, свежесть. Я бегу в соседний дом, вижу его издали. Он на пригорке, за высоким ажурным забором. Дом многоэтажный, белый, с такой же, как у меня, фигурной крышей. К дому ведёт широкая многоступенчатая лестница. Я поднимаюсь, попадаю в холл этого элегантного особняка. Там двое молодых мужчин. Я обращаюсь с просьбой о воде. Один меня не понимает, вроде как иностранец. Другой тоже иностранец, но понимает, о чём говорю, и отвечает насмешливо. Я настойчиво прошу воды вымыть рыбу. Но так и ухожу ни с чем под их осуждающими взглядами.

Возвращаюсь домой, в доме три просторные комнаты, присутствие близких, родных людей. Я успокаиваюсь, чувствую, что здесь мне хорошо, здесь я и останусь, никуда больше не пойду.

Думаю, что речь идёт о поиске своего духовного пути. Я обрела некую истину в своей Душе (доме), где есть поддержка близких, единомышленников. А потом пошла за водой (Истиной) в респектабельный дом иностранцев. Они не только меня не поняли, но и отказали в воде (Истине, просветлении), чтобы вымыть рыбу (эфир, новые энергии).

За чем я бегала в чужой дом? За новым знанием? Что это за новые уче-



ния «иностранцев»? Я в это время посещала семинары по универсологии. Может, это ни к чему? Может, сон – это знак того, что вся истина уже есть в моём родном доме, простом, уютном? А что такое – мой дом? Что я обрела? Прежде всего, родная христианская вера, новое расширенное понимание Бога, система Рэйки, наработанные технологии самопознания и лечения. И на этом надо сосредоточиться?

Путь к себе подчиняется не линейной, а духовной логике, она объёмна и непредсказуема: чтобы прибыть из точки А. в пункт назначения, приходится и отступать, и выходить «не в ту степь», ошибаться и прозревать, попадать в туман и путаницу страхов, подниматься и спускаться – сны демонстрируют твой путь с яркой метафоричностью. Вот один из таких примеров.

Ночью молилась иконе Божьей матери «Всех скорбящих радость», просила Её указать мне путь к своей цели, осознать своё предназначение, миссию, данную Творцом. И вот – сон.

Я еду в трамвае, задумалась, прозевала остановку, все вышли, я оказалась на какой-то незнакомой заснеженной окраине. Состояние тревожное. Бегу к многоэтажным домам. Встречаются редкие прохожие. Сумерки. Я спрашиваю, как пройти к трамвайной остановке, не получаю ответа. Группа парней разбойного вида. Я бесстрашно подхожу к главарю, спокойно спрашиваю, как найти дорогу, и он, сдерживая ярость в глазах, с раздражением указывает в переулок: мол, иди и больше не попадайся.

Наконец, я приезжаю к какому-то дому, быстро оказываюсь на верхнем этаже. оттуда смотрю вниз – огромная высота. Как же я спущусь отсюда? Кого-то спрашиваю, вроде мужчину. Он указывает на лифт. Я в нетерпении нажимаю кнопку, приходит лифт, полный людей. Одна кабина, слева, идёт вверх, а я сажусь в правую, идущую вниз. Со мною рядом стоят парень и девушка, чужие. Я отворачиваюсь и прислоняюсь к зеркалу, смотрю в своё скорбное, постаревшее лицо с неммым вопросом: «Зачем я еду вниз?» Плачу, слёзы текут по лицу, я не стесняюсь их и без конца говорю: «Господи, Иисусе Христе, помилуй меня».

Утром, поразмыслив над сновидением, я хочу утвердиться в своих выводах, получить поддержку. Звоню своей знакомой, она талантливый парапсихолог и добрый человек. Выслушав меня, говорит: «Вам нужно идти внутрь себя. Того, что вы приобрели, вам уже достаточно. Вам надо остаться на той вершине, которую вы достигли (взобралась на высоту дома), а вы испытали страх и потому спустились вниз.

Вам дают новые энергии (рыба – эфир, вода – просветление), а вы не доверяете себе, своему дому, бежите за ответами в чужой уважаемый дом. Вас возвращают, а вы опять не поняли. Поэтому в следующем сне – суровое предупреждение (приехала в тупик, на окраину, разбойные парни).

Если дорога закрыта, не надо лоб расшибать. И денег не дают, потому что будут потрачены не туда».

Вот ещё один сон из того же ряда. Больничная палата. Мне предстоит операция на лице. Меня убеждают, что это необходимо, что всё будет хоро-



шо. Бородатый мужчина в стороне. Передо мной женщина. Уговаривает, улыбается, надевает мне на голову по-деревенски большой платок: вот, мол, так будешь ходить, прикроешь лицо, привыкнешь. И я вроде бы соглашаюсь: а почему нет? Швы рассосутся, привыкну.

Толкование. Подсознательно я всё ещё не нашла своего лица и хочу его сменить, подстроиться то ли под чужую дудку, то ли под дудку своего ума, привыкшего изобретать всё новые и новые выкрутасы (то газету выпускать, то с кем-то объединиться). Опять сигнал «Будь собой»?

Легко сказать. Знать бы ещё эту «себя». И вот что удивительно: намеченная встреча по обсуждению проекта совместной школы срывается. А моя предполагаемая партнёрша обустроивается в Детском центре, создаёт там семейный клуб и обещает меня туда при случае приглашать. Так произошла очередная материализация сновиденческого обучения.

И было их ещё немало. Пока не наступил какой-то качественный перелом и я перестала видеть сны совсем.

Ангелы-хранители

• Когда З.Ф. вышла утром на улицу, был страшный гололёд и сильный ветер. Хоть и шла она осторожно, но на ногах не удержалась и опрокинулась назад. В полёте мелькнула мысль: ну, теперь костей не соберу. Как в то же мгновение почувствовала на спине чьё-то нежное касание и оказалась на ногах, даже не испытав каких-нибудь неприятных ощущений в теле. Благодарность залила сердце: «Ангел-Хранитель, спасибо!» Когда она мне звонила и рассказывала о случившемся, всё ещё пребывала в изумлении: при таком падении избежать травмы, а тем более легко встать было невозможно, и она до сих пор хорошо помнит нежное касание сильных «рук», спасших её.

• Ю.С. ехал ночью по загородной трассе. Пристроился на своём «жигуле» за грузовиком, но тот шёл медленно, и ему захотелось его обогнать. Как только Ю.С. повернул руль влево, увидел несущийся навстречу КАМАЗ. Молниеносно он оценил ситуацию: в пространстве между бортами грузовиков не проскочить – и зажмурил глаза. Очнулся, уткнувшись головой в руль, на обочине дороги справа. Как он оказался здесь? Как сумел проскочить полуметровое расстояние между грузовиками? Осмотрел себя: ни ушиба, ни царапины, машина тоже цела.

Микроскоп в глазу

Жизнь постоянно рассыпает перед нами знаки нашего собственного могущества, словно говоря: обрати внимание на Силу, что живёт в тебе и вокруг тебя, ведь это всё – единая Сила Жизни.

Незабываемый и необъяснимый случай. Отдыхаю лёжа лицом вниз. Дрёма. Чуть приоткрываю глаза. Сквозь ресницы левого глаза вижу каких-то «червячков». Ощущение такое, что я как бы настраиваю фокус микроскопа, после чего изображение становится чётким, объёмным, и я замираю, боясь спугнуть открывшуюся пе-



редо мной картину внутренней жизни глаза. Мне трудно описать увиденное, но это был именно глаз под микроскопом. Лёгкое движение головы – и изображение исчезло, всё стало обычным. Пытаюсь найти прежнее положение, осторожно нащупываю нужный ракурс и, о Боже, снова та же картина: глаз под микроскопом! Наверное, ещё минуты две я разглядывала внутреннюю жизнь глаза, боясь дышать. А потом всё исчезло, и мне никогда больше не удавалось вызвать такое состояние.

Буддийская традиция

Непредсказуемый

Один знаменитый на Востоке астролог прославился точностью своих предсказаний. Но когда он взялся предсказать жизнь Будды, у него ничего не получилось, и он в отчаянии решил выбросить в реку все свои ученые книги. Однако Будда остановил его: «Твои книги всегда будут верны и непреложны. И только по отношению ко мне они не применимы. Но ты не должен расстраиваться понапрасну – ты не встретишь больше такого, поэтому не бросай опрометчиво книг своих в реку».

Астролог спросил: «Но в чём секрет твой? Как стал ты непредсказуемым?!»

И Будда ответил: «Просто был внимательным. Я не совершил одной и той же ошибки дважды, я не стал шаблоном. Я больше не машина – я стал человеком, поэтому ты и не можешь предсказать меня. Следующий момент вовсе неизвестен – ни тебе, ни мне, - абсолютно неизвестен. И никто не знает, что произойдёт».

Есть ли у кого что спросить?

Случилось однажды так, что один человек пришёл к Будде, когда тот умер. За тридцать лет Будда восемь раз проходил через это селение. А он ни одного раза не удосужился подойти к Будде. Он всё откладывал и откладывал, как это делают все на свете – занятость – занятия без дел. Он держал небольшой магазин, и ему приходилось поддерживать свою маленькую семью. То приходил гость, то перед самым закрытием приходил неожиданный покупатель. И, когда заканчивались дела, проповедь тоже заканчивалась. И так было в течение тридцати лет много-много раз – то одно, то другое, то третье!..

И в этот день, когда он услышал, что Будда умер, он побежал к нему. Он закрыл свой магазин среди бела дня и побежал туда, где был Будда. А там он принялся плакать и кричать, потому что Будда ушёл, сказав последнее «прощайте!» людям. Он трижды перед этим спрашивал: «Есть ли у кого что спросить?» А они всё кричали и плакали и спрашивать просто некому было. И, спросив трижды, Будда лёг под деревом, закрыл глаза и приготовился к последнему путешествию.



И в этот момент прибежал тот человек и сказал: «Не останавливайте меня, дайте спросить мне у него! Дайте мне подойти к нему!»

И Ананда сказал ему: «Я узнал тебя. Мы проходили за всё время восемь раз через твой город. Будда говорил в твоём городе, что же ты не нашёл тогда времени, чтобы прийти к Нему? Где ты тогда был?»

И тот ответил: «Что я мог поделаться? То моя жена была беременна, то ребёнок болел, то приходили гости, то покупатели, и я всё не мог прийти. А теперь вот, когда я пришёл, не останавливайте меня!»

Ананда, ученик Будды, ответил: «А теперь поздно, и мы уже не в силах попросить Его вернуться, ибо Он ушёл в Это».

Но Будда всё слышал и вернулся в своё тело и сказал Ананде: «Ананда, не мешай ему, иначе это останется пятном на мне, что я ещё был жив почти, человек постучался в дверь ко мне, а я не открыл и не захотел помочь ему».

Будда спросил у человека: «Ну, чего ты хочешь? Что у тебя за вопрос? Чего ты ищешь?»

И человек задал ему много вопросов, и Будда ответил ему. Но никто больше не слышал об этом человеке. Он не стал Просветлённым. Он вернулся к своему магазину, к своей жене, к своим покупателям, в свой городок.

Сколько листьев в руке

Однажды, когда Будда сидел под деревом, к нему пришёл великий философ. Будда был тогда уже очень старым, и в течение нескольких месяцев он должен был уйти.

Великий философ спросил у Будды: «Сказали ли вы уже всё, что знали?»

Будда взял в свою руку несколько сухих листьев и спросил философа: «Как вы думаете, сколько листьев у меня в руке? Больше ли их, чем сухих листьев в этом лесу?»

Весь лес был полон сухих листьев; ветер дул повсюду, и сухие листья создавали много шума и много музыки. Философ посмотрел и сказал: «Что за вопрос вы задаёте? Как вы можете иметь больше листьев в руке? У вас их несколько, самое большое дюжина, а в лесу их миллионы». И Будда ответил: «То, что я сказал, это только как несколько листьев в моей руке. А то, что я не сказал, это как сухие листья в этом лесу».

Философ воскликнул: «Тогда ещё один вопрос. Почему вы не сказали всего этого?» Будда ответил: «Потому что это не поможет вам. Даже если я хотел сказать это, то оно не может быть сказано. *Вы должны пережить и тогда узнаете это. Оно идёт через переживание, через существование*».



Три типа слушателей

Однажды к Будде пришёл человек, очень культурный, очень образованный и очень учёный. И он задал Будде вопрос. Будда сказал: «Пожалуйста. Но прямо сейчас я не могу ответить». Человек удивился: «Почему вы не можете ответить? Вы заняты или что-то другое?» Это был очень важный человек, хорошо известный по всей стране, и, конечно, он почувствовал себя обиженным тем, что Будда так занят, что не может уделить ему немного времени.

Будда сказал: «Нет, дело не в этом. У меня достаточно времени, но прямо сейчас вы будете не в состоянии воспринять ответ». – «Что вы имеете ввиду?» - «Есть три типа слушателей, - сказал Будда. - Первый тип, как горшок, *повёрнутый вверх дном*. Можно отвечать, но ничего не войдёт в него. Он недоступен.

Второй тип слушателя подобен горшку *с дыркой в дне*. Он не повёрнут вверх дном, он находится в правильном положении, всё, как должно быть, но в его дне дырка. Поэтому кажется, что он наполняется, но это лишь на мгновение. Рано или поздно вода вытечет, и он снова станет пустым. Очевидно, лишь на поверхности кажется, что что-то входит, на самом деле ничего не входит, поскольку ничего не может удержаться.

И, наконец, есть третий тип слушателя, у которого нет дырки и который не стоит вверх дном, но который *полон отбросов*. Вода может входить в него, но как только она входит, она тут же отравляется.

И вы принадлежите к третьему типу. Поэтому-то мне и трудно прямо сейчас. Вы полны отбросов, поскольку вы такой знающий. *То, что не осознано вами, не познано – это отбросы».*

Сущее

Некий бог и некий демон пошли к одному великому мудрецу, чтобы узнать у него, что такое «Сущее» (Высшее всего прочего, Бог). Они долго учились у него, и наконец мудрец сказал им: «Ты сам то существо, которое ищешь». Оба они подумали, что их тела и есть «Сущее». «Мы узнали всё, что нужно; ешьте, пейте и веселитесь; мы «Сущее», и нет ничего выше нас». Натура демона была невежественная, помрачённая, и ему не требовалось ничего больше; он был вполне удовлетворён мыслью, что он Бог, что под «Сущим» следует понимать тело. Но бог имел более чистую натуру. Вначале он впал в ошибку, думая, что «Я» - это тело, и что оно-то и есть Бог, и что поэтому необходимо держать его крепким, здоровым и хорошо одетым и доставлять ему всякого рода телесные наслаждения. Но через несколько дней он пришёл к заключению, что так не мог думать мудрец, его учитель, а что тот разумел нечто более высокое. Поэтому он вернулся к мудрецу и спросил: «Учитель, тому ли ты меня учил, что это тело есть «Сущее»? Я вижу, что все



тела умирают, «Сущее» же не может умирать». Мудрец отвечал: «Найди его; ты – Оно».

Тогда бог подумал, что то, что понимает мудрец, суть жизненные силы, действующие в теле; но после некоторого времени нашёл, что если он ест, эти жизненные силы остаются крепкими, а когда голодает, они слабеют. Он пошёл опять к мудрецу и спросил: «Учитель, думаешь ли ты, что «Сущее» - это жизненные силы?» Мудрец отвечал: «Найди его сам; ты – Оно». Бог вернулся ещё раз, подумав, что, может быть, «Сущее» значит разум. Но через несколько дней пришёл к заключению, что мысли бывают так различны – то хорошие, то дурные, – что разум слишком изменчив, чтобы быть «Сущим». Он ещё раз пошёл к мудрецу и сказал: «Учитель, я не думаю, чтобы и разум мог быть «Сущим»; его ли ты разумел?» - «Нет, - ответил мудрец, - ты – Оно; найди его сам». Бог ушёл и наконец понял, что, несомненно, он и есть «Сущее», высшее всякого разума, Одно, не имевшее рождения и смерти, что меч не может пронзить, ни огонь сжечь, что воздух не может иссушить, ни вода растворить; безначальное, нерождённое, неизменное, неосязаемое, всеведущее, всемогущее существо, которое не есть ни тело, ни разум, но выше их обоих. Тогда он удовлетворился, а бедный демон из-за своей привязанности к телу так и не узнал истины.

Даосская традиция

Путь

Великая Чистота спросила Бесконечность: «Вы знаете Путь?» - «Нет, не знаю», - ответила Бесконечность. Потом Великая Чистота задала тот же вопрос Недеянию, и Недеяние сказало: «Я знаю Путь». - «А есть ли у твоего знания число?» - спросила Великая Чистота. «Да, есть». - «Что же это за число?» - «Моё знание пути может возвысить и может унижить, может связать и может разъединить. Вот как можно считать благодаря моему знанию».

Великая Чистота спросила об этих словах у Безначального: «Кто же прав: Бесконечность, которая не знала, или Недеяние, которое знало?» - «Незнание глубоко, знание поверхностно, - ответило Безначальное. - Не знать – это внутреннее, а знать – это внешнее». Тут Великая Чистота вздохнула и сказала: «Значит, мы знаем благодаря незнанию! А не знаем из-за знания! Кто же знает знание, которое не знает?» - «Путь не слышим, а если мы что-то слышим – значит, это не Путь, - ответило Безначальное. - Путь незрим, а если мы что-то видим – значит, это не Путь. О Пути нельзя ничего сказать, а если о нём что-то говорят – значит, это не путь. Кто постиг Бесформенное, которое даёт формы формам, тот знает, что Пути нельзя дать имя». И ещё безначальное сказало: «Отвечать на вопрос о Пути – значит не знать Путь. А спрашивающий о Пути никогда не слышал о нём. О Пути нечего спрашивать, а спросишь о нём – не получишь ответа. Вопросать о недоступном вопрошанию – значит спрашивать впустую. Отвечать там, где не может быть ответа, - значит



потерять внутреннее. *Тот, кто утратил внутреннее и спрашивает впустую, вокруг себя не видит Вселенной, а внутри себя не замечает Великое начало.*

Целостность

Ле-цзы спросил у Стража границ:

- Обычный человек идёт под водой и не захлёбывается, ступает по огню и не обжигается, идёт под тьмой вещей и не трепещет. Дозвольте спросить, как этого добиться?

- Этого добиваются не знаниями и не ловкостью, не смелостью и не решительностью, а сохранением чистоты эфира, - ответил Страж границ. - Я тебе об этом поведаю. Всё, что обладает формой и наружным видом, звучанием и цветом, - это вещи. Различие только в свойствах. Как же могут одни вещи отделяться от других? Разве этого достаточно для превосходства одних над другими? Обретает истину тот, кто сумел понять и охватить до конца процесс создания вещей из бесформенного, понять, что процесс прекращается с прекращением изменений.

Держась меры бесстрастия, скрываясь в не имеющем начала времени, тот, кто обрёл истину, будет странствовать там, где начинается и кончается тьма вещей. Он добивается единства своей природы, чистоты своего эфира, полноты свойств, чтобы проникать в процесс создания вещей. Природа у того, кто так поступает, хранит свою целостность, в жизненной энергии нет недостатка. Разве проникнут в его сердце печали?

Ведь пьяный при падении с повозки, даже очень резко, не разобьётся до смерти. Кости и сочленения у него такие, как у других людей, а повреждения иные, ибо душа у него целостная. Сел в повозку неосознанно и упал неосознанно. Думы о жизни и смерти, удивление и страх не нашли места в его груди, поэтому, сталкиваясь с предметом, он не сжимается от страха. Если человек обретает подобную целостность от вина, то какую же целостность должен он обрести от природы!

Мудрый человек сливается с природой, поэтому ничто не может ему повредить!

Индуистская традиция

Оно должно быть только познано, открыто

Во время Махавиры жил один царь-завоеватель. Он знал только один язык - язык войны, язык завоеваний. Он завоевал всё, что было достойно завоевания. Он стал богатейшим человеком страны. И вот кто-то сказал ему, что все мирские владения бесполезны, если не завоевать внутреннее царство: «Если вы не достигнете дхьяны, самадхи, если вы не достигнете внутреннего экстаза, всё это будет бесполезным».



Царь спросил: «Где я могу получить это царство? Покажите мне лишь место. Я завоюю его».

Некто сказал ему: «Как раз поблизости отсюда в лесу остановился Махавира. Пойдите к нему. Он уже достиг». Царь с великой армией отправился в лес.

Он окружил его, потом подошёл к Махавиру и сказал: «Я пришёл, чтобы завоевать царство, которого ты уже достиг, царство внутреннего экстаза.

Махавира рассмеялся. Он сказал: «Ваше желание хорошее. Но, похоже, вы абсолютно не осознаёте того, о чём спрашиваете. Оно не может быть завоёвано вами. Я имею его здесь, но я не могу отдать его вам. И вы не можете завоевать его».

Царь сказал: «Не беспокойся об этом. Только покажи мне, где оно. Я не встречал ничего такого, чего нельзя было бы завоевать».

Махавира ощутил в своём сердце глубокое сострадание к этому человеку. Он сказал: «Сделайте одну вещь. Нет необходимости приходить ко мне. В вашей собственной столице есть один бедный человек, и он, может быть, захочет поторговаться с вами. Он тоже достиг. Пойдите к нему».

Царь никогда не слышал имени этого бедного человека, но отправился к нему. Тот действительно был нищим, но с тем же светом в глазах, что и у Махавиры, и с тем же ароматом вокруг, с той же невинностью. Он сидел под деревом. Царь сказал: «Ты часть моего царства. Отдай мне всё то, чего ты достиг! Я готов тебе дать взамен всё, что ты захочешь. Даже, если ты захочешь моё царство, я отдам его тебе. Но принеси, дай мне своё самадхи».

Человек рассмеялся: «Я могу отдать вам свою жизнь. Она в ваших руках, но я не могу отдать вам самадхи. Не то чтобы я не хотел вам отдать его, но сама природа самадхи такова, что оно не может быть отдано. Вы должны заработать его».

Царь сказал: «Но я никогда ничего не зарабатывал. Я завоеватель. Я завоёвываю всё, в чём нуждаюсь. Я воин».

«Но здесь ни ваш меч, ни ваша армия не помогут, - сказал нищий. - Здесь нужно идти одному. Ведь это путь внутрь. Вы должны пройти к своему собственному центру. Самадхи не может быть дано, поскольку вы уже имеете его. Оно должно быть только познано, открыто».

Суфийская традиция

Толпа

Случилось так, что Джунайд пришёл к своему Мастеру. Тот сидел в храме. Когда Джунайд вошёл, Мастер сказал: «Джунайд, приходи один! Не приводи с собой эту толпу!»

Джунайд оглянулся, потому что подумал, что с ним вошёл кто-то ещё. Но никого не было.



Мастер рассмеялся и сказал: «Не смотри назад, а смотри внутрь!» Джунайду закрыл глаза и понял, что Мастер был прав. Он оставил свою жену, но его ум стремился к ней; он оставил своих детей, но их образы были с ним; и друзья, которые пришли, чтобы в последний раз проститься с ним, они всё ещё были с ним, в его уме.

Мастер сказал: «Выйди и приходи один, потому что как я могу говорить с этой толпой?»

И Джунайду пришлось год ждать вне храма, чтобы освободиться от этой толпы. Через год Мастер позвал его: «Теперь, Джунайду, ты готов войти. Теперь ты один, и возможен диалог».

Не в деньгах счастье

Ученик спросил Мастера: «Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?» Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает список.

Что ты видел на середине моста?

Однажды аль-Аббаси заявил – что *стараяются люди помочь человеку или нет – нечто внутри самого человека может противостоять этому*. Но нашлись люди, которые возражали против такой теории, и аль-Аббаси обещал продемонстрировать в подтверждение слов что-либо.

И, когда все уже и думать перестали об этом, он велел одному человеку положить мешок с золотом на середину моста. А другого человека попросил привести к нему какого-нибудь несчастного должника, чтобы тот прошёл по мосту.

И вот аль-Аббаси стоял на одном конце моста, поджидая того должника, который должен был прийти к нему с той стороны. И, когда человек наконец подошёл к аль-Аббаси, тот спросил:

- Ну, и что ты видел на середине моста?
- Ничего! – удивлённо сказал человек.
- Как это так? Почему? – спросили свидетели аль-Аббаси.
- Да вы знаете, как только я стал переходить мост, я подумал – а могу ли я перейти мост с закрытыми глазами? Вот было бы забавно, если бы удалось! И – представляете! – получилось!



Ключ был сотворён тем же, кем были созданы и дверь, и замок.

Пословица

Учись правильно вести себя от тех, кто этого не умеет.

Пословица

Люди, которые достигли

Имам аль-Газали рассказал предание из жизни Исы ибн Мариам.

Однажды Иса увидел людей, в унынии сидящих у обочины дороги.

Он спросил их:

- Что у вас за печаль?

Они ответили ему:

- Мы стали такими из-за страха перед адом!

Иса отправился дальше и, пройдя немного, увидел других людей, грустно стоящих у края дороги.

- Что у вас за печаль? – спросил он их.

- Желание рая повергло нас в это состояние, - ответили люди.

Оставив их, Иса продолжал свой путь, пока не повстречал третью группу людей. Было видно, что они много выстрадали, но их лица сияли радостью.

Иса обратился к ним:

- Что сделало вас такими?

Они ответили:

- Дух истины. Мы видели реальность, и это заставило нас забыть второстепенные цели.

- Вот истинно люди, которые достигли, - сказал Иса. – В день воскресения они предстанут перед лицом Бога.

Время

Люди жалуются на нехватку времени, его скоротечность. Но когда им кажется, что оно тянется слишком медленно, они жалуются на его утомительность. Не лучше ли разобраться в самих людях, чем в предполагаемом движении времени?

Пояснений не нужно

Однажды пригласил меня к себе в гости некий весьма одарённый психиатр. Когда я вошёл в кабинет, там уже сидел гость.

Незнакомец оказался человеком весьма словоохотливым, и голос его не умолкал ни на секунду, пока мы оставались в кабинете. Вскоре мы перешли в другую комнату, чтобы прослушать некоторые магнитофонные записи, но и здесь неутомный говорун то и дело отвлекал нас своими замечаниями. Да-



же во время обеда он умудрялся балаболить без умолку. И после обеда он тоже всё говорил, и когда мы пили кофе в гостиной, он говорил.

Наконец он ушёл, а я оставался там ещё некоторое время, благо появилась возможность побеседовать с хозяином. И я обратился к нему:

- Вам не кажется, что этот человек, когда был в кабинете, слишком много говорил?

- Да, - ответил психиатр. - Это из-за того, что он не был знаком с вами и смущался.

- Но он не умолкал и когда мы слушали записи.

- Да, но потому, что ему казалось, будто записи противоречат ему.

- А во время обеда?

- О, ну это потому, что с нами была моя жена, и он чувствовал себя более раскованно.

- Но ведь и позже, когда мы пили кофе, он не мог успокоиться.

- О да, но это оттого, что гостиная слишком просторная, и он старался заполнить пустоту своим голосом.

- Сдаётся мне, что он говорил бы ничуть не меньше и в маленькой комнате, ведь ему показалось бы, что она стесняет его.

- О да, вы совершенно правы! - был ответ.

Девиз человечества

Ответь мне, что мне делать, но ответ должен быть таким, каким я его желаю услышать.

Слабости

«Лучше слабости приятного человека, чем упрямая справедливость осла». И всё-таки лучше избавляться от слабостей.

Склонность к добропорядочности - это всё равно склонность или, другими словами, слабость. Осёл от справедливости попросту питает слабость к справедливости.

Человеку без слабостей нет в них нужды, ибо у него есть знание.

Остерегайтесь тех, кто говорит: «Человек не может жить без слабостей, особенно если это склонность к добру».

В действительности, мы можем позволить себе только одну слабость - склонность к знаниям, ибо только знания способны уничтожить все наши слабости.



«Гунди. Правила тонкой игры»

- Не забудь отдать, не заботься о получении.
- Люби хорошее и плохое.
- Не брезгуй обычными людьми. Не думай плохо о них.
- Держи ответ каждый день: что ты сделал из этого, что тебе поручено по предназначению.
- Разгадывай на практике окончательно загадки, предложенные судьбой, не оставляй для судьбы последнее слово.
- Маленькое сомнение при большой вере дано для укрепления веры как препятствие. Преодолевший получит награду.
- Отключайся от тех и от того, что препятствует Пространственной работе.
- Избегай однообразия и соблазнов. В этом можешь заклинить и застыть. Поспевай за подвижной эволюцией Пространства.
- Не откладывай запись пришедших мыслей.
- Избегай длительных передач при выключенном приеме.
- Будь в красоте и любви.
- Путник, обращай внимание на спутников.
- Возвысил себя, дай возможность свободно обогнать тебя.
- Учи, даря выбор, указывая ошибки, указывая куда идти, терпеливо, вдохновляя, советуя творить.
- Не раздражайся непонятливостью.
- Знаешь больше других – чувствуй больше других.
- Даже отдыхай в духе.
- Давай понять что-либо игриво, с легкостью, избегая нажима и вдалбливания.

Неисповедимы пути Господни

Метро

О том, что «вся жизнь – театр, и люди в ней – актёры», знает каждый. Это выражение даже затёрлось от частого употребления и редко понимается буквально. Когда я начала учиться в Школе Усуи *Рэйки Риохо* Натальи Балановской, то стала замечать, что после каждого мастерского тренинга некий невидимый режиссёр-сценарист, как бы в продолжение выявленной лично для меня важной темы, создавал незамедлительно жизненные ситуации, иллюстрирующие эту тему как наглядное учебное пособие.

Однажды на семинаре, когда Наташа в разговоре со мной вела свою тонко выстроенную психологическую линию, я, не подозревая о её подводных камнях, говорила об одной женщине, которую бросил муж ради другой. Эта женщина зачастила к экстрасенсу и верит теперь всякой колдовской чу-



ши. В моих словах был «праведный гнев» (но не сострадание!). Наталья жестко остановила меня: «Как ты можешь! Прислушайся к тому, что говоришь! Ты не допускаешь, что она имеет право на собственный опыт? Позволь ей получить его, даже если тебе он не нравится». И дальше пошёл разматываться клубочек из запутанных внутри меня самой убеждений и эмоций. Тот незабываемый тренинг закончился тем, что мы все, в нём участвующие, почувствовали в завершение работы, что на нас снизошёл незримый дух благодати, Ангел братства и единения. В этом состоянии я и поехала на вокзал. В тот вечер я возвращалась домой.

И вот иду я по длинному переходу метро к станции «Комсомольская» в плотной толпе озабоченных, усталых людей. Вдоль стен – пёстрый люд: музыкант, собирающий деньги в скрипичный футляр; «мадонна с младенцем» и запиской на груди о необходимости операции инвалиду; продавец самодельных игрушек, беспризорный подросток, старик-узбек – калейдоскоп лиц и судеб. Это сегодня попрошаек и торговцев нет больше в метро, а тогда они были составной частью общей картины.

Толпа несёт меня в своём угрюмо-сосредоточенном чреве, как вдруг... я словно выпадаю из неё. Я ощущаю, что чуть-чуть приподнялась, движения мои замедлились, все звуки стихли, и я вижу сверху весь этот людской поток, всех стоящих вдоль стен людей, всех одновременно и... каждого в отдельности. Они все и каждый вошли в моё сердце, и оттуда вырвался безмолвный крик: «Люди, я люблю вас! Как я благодарна вам за то, что живёте со мной на Земле, за то, что именно с вами я получаю свой опыт. Господи, прости меня за всё. Я люблю тебя, жизнь, я люблю каждый твой миг! Люди, простите меня, я люблю вас, вы все во мне, мы – одно!»

Сейчас почти невозможно передать то, что рвалось из моей души. Тем более, что это были даже не слова, а состояние, как бы мыслепакет - обобщённый, сконцентрированный пакет мыслей и чувств. Ангел братства всё ещё продолжал сопровождать и обучать меня.

Сколько длилось это озарение – минуту или секунду, трудно сказать. Но когда я «опустилась на землю», почувствовав тяжесть тела, сумку, ритм движения, контраст с пережитым ощущением был разительным. С тех пор прошло много лет, но те мгновения осознания Единого до сих пор живут во мне как непостижимая тайна, как зов Оттуда, как напоминание о нашей истинной природе.

Вагон – 1.

Ангел братства, как я теперь понимаю, начал моё обучение задолго до того случая в метро. В предыдущий мой приезд в Москву случилось вот что.

Накануне отъезда я побывала на службе в Храме Христа-Спасителя и в Свято-Даниловом монастыре, где была выставлена привезённая из Киева икона Божьей Матери «Почаевская». Высокое состояние благодати было столь сильным, что я пребывала в нём и когда приехала на вокзал. До поезда ещё оставалось достаточно времени, и я решила зайти в один из магазинов метро,



чтобы купить подарки своим девочкам. Покупателей, кроме меня, не было, и я, выбрав то, что нужно, указала продавщице рукой на пакетик, в который надо всё сложить, на мгновение оторвав руку от кошелька. Этого оказалось достаточно, чтобы он исчез. Погоня за беспризорником, который так виртуозно обобрал меня, оказалась бесполезной, как и обращение к дежурным милиционерам. Спасибо хоть, что они помогли мне без номерка и денег получить сумку из камеры хранения.

«Ну, что, - как бы говорил мне некто, - спустилась с облаков на землю? Конечно, это урок бдительности. Но не только. А как насчёт любви к ближнему? Можешь ты простить вора, который оставил тебя без копейки? Можешь ты порадоваться за пацана, у которого теперь есть настоящее богатство, и он наестся досыта?» И впрямь, то, что я хотела купить своим девочкам, в сущности, было им не нужно, а вот для беспризорника мои деньги - хлеб насущный. Да и Божья Матерь, наверное, о нём позаботилась. В кошельке была еще и купленная в храме цепочка с ее образом. Досада начала ослабевать.

Но у меня не было денег, чтобы купить себе в дорогу еды, заплатить за постельное бельё и чай. Мир оказался не без добрых людей в лице соседей по купе. Правда, за их доброту я должна была заплатить немалую цену - терпением, снисходительностью, смирением. В этих соседях-мужчинах было всё, что я терпеть не могла: целые сутки они пили пиво и ели рыбу, травили скабрзные анекдоты и нестерпимо храпели в коротких промежутках между возлияниями. Вдыхая душный воздух с невыносимыми ароматами и слушая ни на час не выключаемое радио, я занималась *Рэйки* и аутотренингом. «Ну, что, дорогая, - говорила я себе, - теоретически ты знаешь, что в самом низком и самом высоком есть одна и та же божественность, ну, а практически как это выглядит? Можешь ты, чистюля, принять этих пьяных мужиков такими, какие они есть на самом деле, - в божественной целостности?» Много чего я проработала за те сутки пути. Мужиков-соседей для моего обучения оказалось мало - весь вагон был им подстать. Но я вышла-таки из той ситуации в состоянии благодарности.

Вагон-2.

И вот я снова возвращаюсь из Москвы. После того самого случая в метро, когда я «вышла из тела».

«Наверху», видимо, решили, что жесткие меры больше применять не стоит, что я сдала экзамен за предыдущую ступень, и меня можно поощрить, дав, хотя и более сложный учебный материал, но тем не менее приятный для души.

На этот раз весь вагон (поверьте, именно весь) был заполнен людьми, которых называют духовными искателями. Школьники-подростки и их сопровождающие из какого-то провинциального российского города возвращались домой после путешествия по святым местам русского северо-запада. Я прислушивалась к их разговорам, негромким песням под гитару, наблюдала



лица, манеру общения – всё радовало душу: ну, прямо-таки «именины сердца».

Они нисколько не походили на святош, обычные современные люди, только вот отличающиеся от нас, столичных, некоей неспешностью и простотой в поведении, искренностью и вдумчивостью в суждениях. От провинциальности, наверное, хорошей провинциальности, без нетерпимости и интеллектуального всезнайства.

Но речь, собственно, не о них. Они оказались только фоном, массовой в спектакле одного героя.

«Героя» я сначала услышала, а потом увидела. Голос за стенкой моего купе звучал бархатно-убедительно, разъясняя положения Священного Писания какому-то юноше. Я перешла в другое купе и тихо присела. Красивый мужчина восточной внешности, лет сорока, и юноша лет 16-ти сидели друг против друга, склонившись над Библией в кожаном переплёте. Текст её в разных местах был отчёркнут цветными маркерами. Молодой мужчина был одет обычно, но говорил, как профессиональный проповедник. Я заинтересовалась и спросила его, не священник ли он. Мужчина ответил «нет», а на следующий вопрос, откуда у него такое глубокое понимание священного текста, сказал, что проповедничество – его миссия. Я не поняла. Он предложил мне поговорить позже.

Вот какую историю поведал мне тот мужчина. Я даже не знаю его имени и национальности. Армянин, азербайджанец, чеченец, грузин, осетин – по обличью он мог быть любым из них. В том, что я даже не подумала спросить, кто он, тоже есть свой урок: Се Человек.

И вот этот человек был хорошо образован, имел профессию, дом, красивую жену, двоих здоровых красивых детей, полный материальный достаток. До поры. Пока не начались излишества: женщины, вино, наркотики – и полное разорение.

Вернувшись однажды в привычном невменяемом состоянии домой, он не застал в нём ни жены, ни детей – они покинули его. Один в пустыне. Взглянув мутным взором на голые стены, он вдруг разом ощутил своё отчаянное положение. Опустившись на колени, не верящий ни в бога, ни в чёрта, не знавший ни одной молитвы, он начал взывать к кому-то, кто, как ему казалось, должен услышать его мольбы. Несколько часов он взывал и каялся, рыдал, кричал, молился. Пока не ощутил некую силу, сошедшую на него, которая «заговорила» в нём на «ином языке», и он осознал свою миссию – нести слово Божие людям.

Я не знаю всей судьбы этого человека, и рассказала о нём с одной лишь целью – показать, насколько сценарий жизни человека может быть неизъяснимо таинствен, и что именно его личный опыт является для него бесценным уроком. Может, в этом и заключён глубокий смысл заповеди «Не суди?»

А уж как мы любим «судить» - хлебом не корми. Помню, в молодости работала я вместе с одним талантливым поэтом. Перейдя в другую редакцию, долго ничего о нём не слышала, а однажды узнала, что он спился, семью по-



терял, бродяжничает. И вот как-то ранним утром иду по улице и вижу, как передо мной из канавы, разделяющей тротуар и дорогу, выбираются двое мужчин непотребного вида и нетвёрдой походкой идут впереди. Вид их был столь ужасен, что я придержала шаг, чтобы быть от них подальше. И ужас мой стал ещё большим, когда в одном из них я узнала того поэта. Это, подумалось мне, конец, он пропал.

Что случилось потом, не знаю, говорили только, что он нигде не лечился, а выкарабкался чудом. Когда многие его собутельники или умерли, спившись, или пропали в неизвестности, он поднялся: вернул семью, положение в обществе, стал руководить крупным журналом. Поистине, чудны дела твои, Господи!

Мы судим, исходя из данного, крошечного момента жизни, не видя всей перспективы в целом. «Всё не так, как хочется» - вот исходная точка. Хочется кому? Мне, конечно. Я опытнее, я вижу, что он ей не пара, не понимает её, а она страдает, и так год за годом, когда же она проснётся? А она просыпается, когда до конца испила чашу своего опыта. Он был ей необходим, чтобы изжить свои иллюзии или что-то там ещё, нам неведомое. Осознав в полной мере прожитое, она отпускает его с благодарностью, обогащённая через свои радости и страдания. Так можно ли было насильственно пресечь этот опыт? Жизнь всегда оказывается умнее нас. И по-прежнему непостижима.

Даосская традиция

Как вы можете судить?

Жил в одной деревне старик. Был он так беден, как никто. Но все завидовали ему, потому что у него был прекрасный белый конь. Никто никогда не видел подобного коня, отличающегося красотой, статью, силой. Ах, что за чудо был конь! И все богачи предлагали ему за коня всё, что бы он ни пожелал! Но старик говорил: «Этот конь для меня не конь, он - личность, он друг мне, а не собственность».

И вот однажды утром, зайдя в стойло, он не обнаружил там коня. И собралась вся деревня, и все сказали хором: «Ты - дурак! Да мы заранее знали, что в один прекрасный день коня этого украдут! А при твоей бедности хранить такую драгоценность!.. Да лучше бы ты продал его! Да ты бы получил любые деньги, какие бы ни запросил, - на то и императоры, чтобы платить любую цену! А где теперь твой конь? Тю-тю! Какое несчастье! Это же проклятьё!»

Старик же сказал: «Ну-ну, не увлекайтесь! Скажите просто, что коня нет в стойле. Это - факт, всё же остальное - суждения. Счастье, несчастье... Откуда вам это знать?»

Люди сказали: «Не обманывай! Мы, конечно, не философы. Но и не дураки настолько, чтобы не видеть очевидного. Конь твой украден, что, конечно же, несчастье!»



Старик ответил: «Вы как хотите, я же буду придерживаться того факта, что раз стойло пусто, то коня там нет. Другого же я ничего не знаю – счастье это или несчастье, потому что это всего лишь маленький эпизод. А кто знает, что будет потом?»

А люди смеялись. Они решили, что старик от несчастья просто рехнулся. Они всегда подозревали, что у него не все дома: другой бы давно продал коня и зажил, как царь. А он и в старости оставался дровосеком, рубил дрова, собирал хворост, продавал его и еле-еле сводил концы с концами, живя в бедности. Ну, а теперь стало очевидным, что он – сумасшедший.

А через пятнадцать дней конь неожиданно вернулся. Он не был украден, он сбежал в лес. Но вернулся он не один. Он привёл с собой дюжину диких лошадей. И снова собрались люди и сказали: «Да, старик, ты был прав! Это мы дураки! Да он и впрямь счастье! Прости нашу дурость милосердно!»

А старик ответил: «Да что вы, ей-богу! Ну, вернулся конь. Ну, лошадей привёл, - так что ж? Не судите! Счастье, несчастье... - кто знает? И это лишь маленький эпизод. Вы же не знаете всей истории. Вы прочли одну страницу книги, а разве можно судить о всей книге? Прочитав одно только предложение на странице, как знать, что ещё написано на ней? Да даже и одного слова нету у вас! Жизнь – океан безбрежный! – буква из слова, да! А вы судите обо всём целом. Счастье, несчастье, - зачем судить, никто этого не знает. И счастлив я в моём неосуждении. А теперь идите и не мешайте мне, ради Бога!»

И не смогли люди на сей раз возразить старику. А вдруг старик и на этот раз прав? Поэтому они хранили молчание, хотя в глубине души прекрасно понимали, что это же самое прекрасное и сказочное счастье – двенадцать лошадей пришли с конём! Да только захотеть! И все они превратятся в немислимые богатства!

У старика был молодой и единственный сын. Он начал объезжать диких лошадей. Не прошло и недели, как он упал с лошади и сломал себе ногу. И снова собрались люди – а люди везде одинаковы, - и снова начали судить. Они сказали: «Да, старик, ты снова прав оказался. Это – несчастье. Единственный сын! – и ногу сломал, а! Хоть одна бы опора в старости тебе, а теперь? Ты же ещё больше обеднеешь!»

А старик ответил: «Ну вот! Опять суждения! Зачем вы так торопитесь! Скажите просто: сын сломал ногу! Счастье, несчастье... кто знает. Снова лишь эпизод, а больше вам не надо. Жизнь идёт отрывочно, а судить можно о целом».

И так случилось, что спустя всего лишь несколько дней на страну напал враг, началась война, и все молодые люди деревни были призваны в армию. И только сын старика был оставлен: он не мог ходить. И снова собрались люди, они кричали и плакали, из каждого дома ушёл сын или несколько сыновей, и надежды на то, что они вернуться, не было никакой, потому что напавшая страна была огромной, и битва заранее была проигранной, - они не вернуться в дома свои!



... Вся деревня стонала и плакала. И пришли люди к старику и сказали ему: «Прости нас, старик! Бог видит, что ты прав, - благословением его было падение сына твоего с лошади. Хоть и калека, да с тобой сын твой! Наши же дети ушли навсегда! Он-то жив, да, может, ещё и ходить начнёт понемногу. Лучше хромым, да живым!»

И ответил старик: «Нет, с вами невозможно! Люди, вы ведь продолжаете опять и опять – судите, судите, судите! Ваши дети были забраны в армию, а мой сын остался со мной. Но никто не знает – благословение это или несчастье. И никто никогда не будет в состоянии узнать. Один Бог ведает!»

Истории из жизни

Замок

Сижу я за письменным столом, работаю. День за днём – размышления и медитации. Дочь на работе, внучка в летнем лагере, ученики разъехались по садам-дачам. Тишина, даже телефон отдыхает. Подбирается ощущение однообразия и необходимости какой-то иной, более активной деятельности. Однако ничего не придумывается, да и взятые обязательства не позволяют отвлечься на что-то другое. А хочется. Обращаюсь в медитации к Духу и Ангелу-наставнику физического тела, прошу их помочь мне осознать это неясное желание активности, указать путь.

Видимо, «наверху» что-то решается. Начинается всё со звонка дочери: просит принести ей на работу тёплую одежду, на улице резко похолодало. Иду. Возвращаясь обратно, попадаю под неожиданно начавшийся мелкий дождь. Добежав до дома, быстро поднимаюсь на свой этаж, предвкушая, как сейчас выпью горячего чая, согреюсь, обсохну. А не тут-то было! Ключ в замке не поворачивается ни туда, ни сюда. Вспоминаю, что такое уже было однажды, но мне открыли замок изнутри, а я подумала тогда, что надо бы его сменить. Но не сменила. И вот тебе фокус! Ну же, давай, крутись. Тщетно. Стараюсь успокоиться, ещё делаю попытку – всё зря.

Бегу под дождём в соседний дом в подвал к слесарям ЖЭУ – нет никого. Бегу в домоуправление – диспетчер предлагает звонить в МЧС. После обстоятельных расспросов начальник районной службы обещает прислать помощь: «Идите домой и ждите у подъезда». В подъезд вхожу промокшая, на ветру стоять не хочется, и я решаюсь пока подняться на свой этаж, ещё раз попытаться открыть замок. Беспокойства уже нет, потому что знаю: мне всё равно помогут. Глубоко вздохнув, со словами «Господи, благослови!», осторожно вставляю ключ, и он как бы становится продолжением моей руки, которая осязаемо чувствует зазоринки и мягко их преодолевает, - ключ, как по маслу, поворачивается, замок открыт.

Бросаюсь к телефону, чтобы успеть отменить вызов МЧС. Мелькает мысль, что начальник сделает мне выговор и, чего доброго, ещё штраф предъявит. Но, к моему удивлению, он меня благодарит за то, что предупредила, и он сейчас остановит тех, кто уже уехал ко мне. Но предупредить он не успел. Раздался звонок в дверь, и на пороге возник улыбающийся юноша в



форме. На мои торопливые извинения он продолжал улыбаться: «Ничего, ничего, такое нередко бывает». Достал бумагу со словами: «Мы всё-таки оформим вызов» и попросил паспорт. Ну, думаю, сейчас штраф выпишет. Оказалось, что надо просто расписаться в подтверждение того, что у меня нет претензий к службе МЧС. Какие претензии, когда всё так замечательно обернулось! «А замок вы всё-таки поменяйте», - сказал на прощание молодой человек. Имя у него оказалось Слава. А у начальника – Вячеслав. Слава дважды.

Вот такая вышла замечательная игра-разрядка. И ведь не просто развлечение, а учебный материал. В этой истории сгруппировались все принципы *Рэйки*: не гневайся и не беспокойся, будь исполнена благодарности и добра с другими, находишься в здесь-сейчас. Спустишься со своих высот задумчивых на грешную землю, да хотя бы смажь маслом замок, может, его и менять не придётся. Ведь он тебя уже «предупреждал». Помните притчу о Будде, когда известный астролог пожаловался ему, что не смог составить на него предсказание судьбы, а Будда ответил, что он непредсказуемый, потому что не совершал одной ошибки дважды. А мы часто оправдываемся: «Руки не доходят», «Некогда», «Забыл».

Вот такой игровой тренинг преподнесли мне «они». Ну разве не чудо? При том что я, набегавшись под дождём, не только не простудилась, а даже получила хорошую мышечную и эмоциональную разгрузку.

Суд

Двойственность нашего мира проявляется буквально во всём: тёмное – светлое, грязное – чистое, громко – тихо, хорошо – плохо. Нет, нет, вот здесь остановимся. Как раз последняя группа двойственностей менее всего бывает очевидной. Не зря говорится: в каждом добре есть зло, а в каждом зле – добро. Это очень похоже на знак монады.

Расскажу такой случай. Много лет назад я проявила сочувствие к одному дальнему родственнику, который без прописки не мог устроиться на работу, и прописала его в свою квартиру. Не задумываясь о последствиях. Просто не имела правового опыта. И значит, должна была его получить. Тот молодой человек не сдержал обещания выписаться как только найдёт жильё, и десять лет я исправно вносила за него часть квартплаты, а он был неуловим, даже посредством усилий милиции.

Когда возникла необходимость приватизации квартиры, а следовательно, и согласия всех в ней прописанных, пришлось обратиться в суд. Мой первый опыт знакомства с судебной системой закончился отказом в иске. Какую бурю эмоций это вызвало! Но успокоившись, я сумела принять ситуацию как благоприятную. Почему? А потому, во-первых, что она научила меня не быть простофилей и предполагать возможные негативные последствия своей так называемой доброты. Не прояви я её, этому парню пришлось бы самому напрягаться, что было бы лучше для него. А во-вторых, я поняла, что, не будучи компетентной в правовых вопросах, надо пользоваться помощью квалифи-



цированных специалистов. Поступив именно так в следующий раз, я получила положительное решение суда.

В этой истории никто не был плохим или хорошим. Все выполняли определённые задачи, чтобы научить меня тому, чего я ещё не знала и что должна крепко усвоить, чтобы впоследствии не наступать на те же грабли.

Рассмотрите под этим углом зрения любую ситуацию, даже сложную, со множеством вовлечённых в неё людей и эпизодов, и вы всё равно увидите в ней разыгранную в ролях учебную программу.

Суфийская традиция

Понимание и доброта

Андаки, известный суфийский мастер, говорил: «Поливайте растение правильно – вода будет истинным благом для него. Поливайте его слишком часто – оно неминуемо начнёт гнить и испытывать острые боли, что заставит его считать воду не благом, а орудием разрушения.

Давайте человеку непрерывно то, что он называет добротой, и вы истощите его настолько, что он станет несчастным.

Не сделайте вовремя замечание, когда критика может оказать на него соответствующее воздействие, и вы ошиблись».

Даосская традиция

Учитель, я пришел

Ученик сказал Лао-цзы: «Я пришел, Учитель».

«Если ты говоришь, что пришел, - ответил Лао-цзы, - ты наверняка ещё не пришел».

Ученик ждал ещё несколько месяцев, и однажды сказал: «Вы были правы, Учитель, - теперь оно пришло».

Лао-цзы взглянул на него с величайшим участием и любовью и потрепал по голове: «Теперь всё в порядке. Теперь я с удовольствием послушаю. Что случилось? Расскажи остальным ситуацию, в которой это произошло».

Ученик сказал: «В день, когда вы сказали: «Если ты говоришь, что пришел, ты наверняка не пришел», до меня дошло. Как «я» могу прийти? «Я» - это барьер, я должен уступить дорогу. Дао пришло. Оно пришло лишь тогда, когда меня не стало».

«Я могу сказать только, что я не был хорошим, не был плохим, не был грешником, не был святым, не был ни тем, ни этим, я не был кем бы то ни было, когда оно пришло. Я был лишь пассивностью, глубочайшей пассивностью, лишь дверью, отверстием. Я даже не звал: ведь зов шел бы с моей подписью. Я совершенно забыл о нём, не стремился, не рвался, не горел. Меня не было, - и внезапно оно преисполнило меня».



Что есть истина

Однажды шейх Фарид направлялся к реке для утреннего омовения. Один духовный искатель последовал за ним и сказал ему: «Пожалуйста, остановись на минутку. Ты выглядишь столь наполненным, божественным, а я даже не испытываю какого-либо желанья этого. Просто наблюдая за тобой, я ощущаю, что в этом что-то есть. Ты такой счастливый и блаженный, а я так страдаю, но во мне нет даже желанья искать божественное. Так что мне делать? Как создать это желанье?»

Фарид посмотрел на человека и сказал: «Пойдём со мной. Я собираюсь принять утреннюю ванну. Ты тоже искупайся со мной в реке. Может, во время купания ответ и будет получен. Если нет, то мы поищем его после купания. Иди за мной».

Человек был слегка озадачен. Этот шейх Фарид казался немного безумным: как во время купания можно получить ответ? Но кто знает этих мистиков? И он последовал за ним.

Они оба вошли в реку, и, когда человек зашёл достаточно глубоко, Фарид стал его топить. Человек сначала подумал, что Фарид шутит, но потом это стало опасным: он не собирался отпускать его! Человек начал вырываться.

Фарид был тяжелый, сильный человек, а ищущий очень тщедушный. Но когда на кон поставлена твоя жизнь... даже этот тщедушный человек сбросил с себя Фариду, выскочил на воздух и сказал: «Ты что, убийца? Что ты делаешь? Я бедный человек. Я всего лишь пришел спросить тебя, как в сердце может возникнуть желанье к поиску божественного, а ты собираешься убить меня!»

Фарид воскликнул: «Подожди. Сначала несколько вопросов. Когда я удерживал тебя под водой и ты задыхался, сколько мыслей было в твоей голове?»

Человек ответил: «Сколько? Только одна мысль – как выбраться на воздух, чтобы вдохнуть».

Фарид спросил: «Как долго в тебе пребывала эта мысль?»

«Вы можете позволить себе думать, когда жизнь в опасности? – ответил человек. – Выбраться из воды – это была не мысль. Это была вся моя жизнь».

Фарид сказал: «Ты понял. Это и есть ответ. Если ты испытываешь удущье в этом мире, если ты сдавлен со всех сторон и если ты чувствуешь, что в этом мире ничего не случится, кроме смерти, то возникает желанье поиска истины, или Бога. Но это будет длиться недолго. Постепенно это желанье перестанет быть желанием. Оно станет твоей жизнью. Сама жажда становится твоей жизнью. Я показал тебе путь. Теперь ты можешь идти».



ОСТАНОВИТЬСЯ, ОГЛЯНУТЬСЯ...

Заключение

Вот и завершилась, дорогие друзья, наша совместная работа по изучению Системы естественного исцеления Усуи Рэйки японской традиции, а также возможностей ее расширенного применения. Как вы, вероятно, поняли, в нашем курсе обучения речь шла не столько об эффективном методе лечения посредством прикосновения рук к телу, ибо он является лишь частью Системы Усуи, а именно обо всей системе естественного исцеления Усуи Рэйки. Потому что именно вся Система в целом представляет монолитный, неделимый организм и обладает мощной движущей силой в самоисцелении и самопознании. Это единый комплекс дыхательных, энергетических, целебных упражнений, позиций рук при лечении, нравственно-философских принципов и, что очень важно, способа инициации.

Вы можете следовать другому духовному пути — каждый вправе делать свой выбор. Я же попыталась дать краткий обзор тех возможностей, которые предоставляет духовному искателю Система Усуи. Поскольку она основана на медитативном, интуитивном принципе взаимодействия с энергией, то каждому, кто вступает на этот путь, рано или поздно приходится остановиться, оглянуться и обратить свой взор с периферии, из внешнего окружения, во внутреннюю среду, чтобы обнаружить свой исток: животворную, неиссякаемую, разумную силу, которая и является высшей сущностью человека.

Радости, вдохновения и успехов вам на этом пути!



Использованная литература

- * Балановская Н. Усуи Рэйки Риохо. Сёдэн. — М., 2002. — 264 с.
- * Ошо Раджниш. Дар просветления. — София, 2002.
- * Притчи человечества. — Минск, 1997 .
- * Друнвало Мельхиседен. Древняя тайна цветка жизни. — София, 2002.
- * Идрис Шах. Караван сновидений. — М.: ИТД «Гранд»; Фаир-пресс, 1999.
- * ГешеЦжампа Тинлей. Буддийские наставления. — Уфа, 1999.
- * Так говорил Будда. — Лондон : СПб. : Рига : Бомбей: ИТ«Илона», 1991.
- * Требунский А. Матрица жизни. Самопознание. — СПб., 2001.
- * Мантэк Чиа, Дирк Эллибрандт. Исцеление космосом. — София, 2004.
- * Мантэк Чиа и Дао Хуан. Дверь в мир чудес. — София, 2004.
- * П. Дуглас Де Лонг. Древние учения. — М.: Гранд, 2000.
- * Взгляды из реального мира. Г. Гурджиев. Эссе и размышления о Человеке и его Учении. — М.: Старклайт, 2002.
- * Успенский П. В поисках чудесного. — СПб.: Изд-во Чернышева, 1996.
- * Мир Тропы. Очерки русской этнопсихологии. — СПб.: Тропа Троянова, 2000.
- * Шевцов А. Ведение в самопознание. — СПб.: Тропа Троянова, 2003.
- * Шевцов А. Очищение. Сознание. Т.1 Организм. Психика. Тело. Сознание. СПб.: Тропа Троянова, 2004.
- * Иван Скоморох, Надежда Соколова. Первая Ведогонь. Сон и его исследование. — СПб.: Тропа Троянова, 2005.
- * Менли П. Холл, Милхиседек и Мистерия огня. — София.: ИД «Гелиос», 2001.
- * Земун Ю, Этерлинг - реальность невозможного. — СПб.: Невский проспект, 2006. — Кн. 1.
- * Кэрролл Ли. Книга VII. Письма из Дома. — М.: София, 2006.
- * Эллиард Лоренс. Система Рэйки. — Пер. с англ. — М.: Фаир-пресс, 2006.



Автор

Соколова Лия Виниаминовна



Окончила филологический факультет Башкирского государственного университета, работала преподавателем эстетики, журналистом республиканских газет, радио и телевидения. Автор книг о народных мастерах прикладного искусства Башкортостана и документального телевизионного фильма. В 2000 году издала книгу очерков «Сатья Саи Баба: «Вы тоже боги».

В Рэйки с 1995 года. Первую и Вторую ступени Западной традиции получила от Ирины Козловой (г. Курган), Третью ступень по линии «Техника излучения» - от Светланы Подкиной (г. Екатеринбург), а в ноябре 2000 г. успешно прошла обучение в Школе Н. Балановской (г. Москва) согласно японской традиции Рэйки.

Соколова Л.В. одной из первых в Уфе организовала клуб любителей Рэйки. Сегодня она – психолог-консультант, руководитель уфимской Школы Усуи Рэйки Риохо.

Телефон в Уфе (8-347) 250-90-72, 8-905-004-69-56

E-mail: liya_sokolova@mail.ru



Система естественного исцеления Усуи Рэйки

Соколова Лия Вениаминовна

**РЭЙКИ РИОХО
ПУТЬ К СЕБЕ**



ДЛЯ ЗАПИСЕЙ





雷
玉
氣

РЭЙКИ РИОХО
ПУТЬ К СЕБЕ

Л. Соколова

