

А. Л. Соколова

Рэйки

Система Усуи Рэйки Риохо

От истока к истоку.

Часть I

СЕДЭН. 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-1* лишь усиливалось, и когда я вошла в зал, где было уже человек 40, 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 *Рэйки*, но последующие мои отношения с ним - это, как говорится, совсем другая история. Которая, впрочем, 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 возвращая 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 *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 уберегу 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 «прочищает 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 самовосстанавливающая 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, вероятно, учитывая неготовность тогдашней Америки (1939 год) воспринять всеобъемлющую философию восточной Системы, 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 западная *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 Арджав Петтер, японка Четна Кобаяси, москвичка Наталья Балановская, чьими усилиями в России появилась

Школа Усуи *Рэйки Риохо*. Сегодня в мире известно более 20 наиболее 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. Осознание единства со Вселенной при дыхании делает тело сильным, как монолит, его трудно сдвинуть с места.

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 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 решила 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 хватало. 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. 10 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, которая потрясла меня до самых глубин, вызвав «огненную болезнь».

Так я оказалась в Школе Усуи *Рэйки Риохо*, среди таких же искателей истины. О, что это была за учеба! Мастерские тренинга, даосские практики, семинары разных ступеней, психологические тренинга 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 это, мириться 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 летели».

Идти по пути самоисследования и самотрансформации до конца - это труд, который требует отваги и бескомпромиссности. Этим же путем прошли многие мои коллеги, поэтому мы 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, когда 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 одобритительно 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 поклонить 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 Вселенной *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 Хатхайгой, 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 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 предсказания, даосских энергетических практиках, был доктором литературы, работал во многих отраслях деятельности, был секретарем мэра Токио, и репортером, и путешественником, и миссионером. Необыкновенно одаренный и миролюбивый, человек свободных взглядов и устремлений*, Микао Усуи мог бы стать, как модно нынче говорить, «успешным» и добиться высокого положения. Но он однажды размышляя о «смысле жизни» и своем предназначении -

дать способ избавления от страданий, недугов тела и души. Чтобы способ этот был простой - *без долгих лет упражнений и трудных практик*. Сам он потратил десятилетия, а захотел дать сжатый, сконденсированный метод посредством соединения с энергией Вселенной. Так же святые, пророки и мудрецы древности лечить прикосновением. Может, такой способ существует - так, вероятно, думал Усуи. С этой мыслью он начал в многолетние поиски. Что им двигало? Конечно предназначение. Но чтобы его осознать, надо иметь открытое сердце, полное безграничного, всеобъемлющего страдания. Оно, в конце концов, привело его на священную гору Курама, которая с XIII века местом силы. Арджав Пегтер показывал нам снятый фильм о горе Курама: красивейшая природа, водопады, множество целебных источников древние 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, подвижный страстным желанием помочь нам, ленивым и болезным, 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 62 лет, 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 нем будет возрастать. Сегодня нам необходимо совершенствовать и переустроить свою жизнь так, чтобы мы смогли освободить наших близких от болезней и нальных страданий. Это и есть та причина, по которой лился свободно обучать людей этому методу».

Доктор Микао Усуи,
около 1922-1926 гг.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ - С ДЭН - ВХОЖДЕНИЕ

Ключ от двери в Небеса

Знакомство с Усуи *Рэйки Риохо* (*Риохо* - стиль, метод; т.е. метод, созданный Микао 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. Начертание простого: две горизонтальные, одна вертикальная линии и четыре черточки - 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: «Подай, 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. п. - 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.

Свет

Любовь

Сила



Дух

Душа

Тело

Дух, Душа - это различные плотности одной и той 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 непрекаемости).

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-пшквидная железа), отвечающие за преобразование энергии высокой частоты и получение высших знаний. В даосской и 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 в чистую любовь и сострадание через разум и сознание. Верхний Даньтянь-свет высшего знания.Даосская традиция говорит, что истинным энергетическим и нформационным источником для самопреобразования -является наша Сущность, Божественный исток в нас самих - внутренняя сущность - самый священный духовный, только от наших собственных усилий зависит, сможете ли вы открыть и использовать этот источник. А чтобы он был успешным, он должен быть хорошо «укорееен». Отрыв от земли так же, как и отрыв от неба, ущербны. Новое качество жизни приобретается

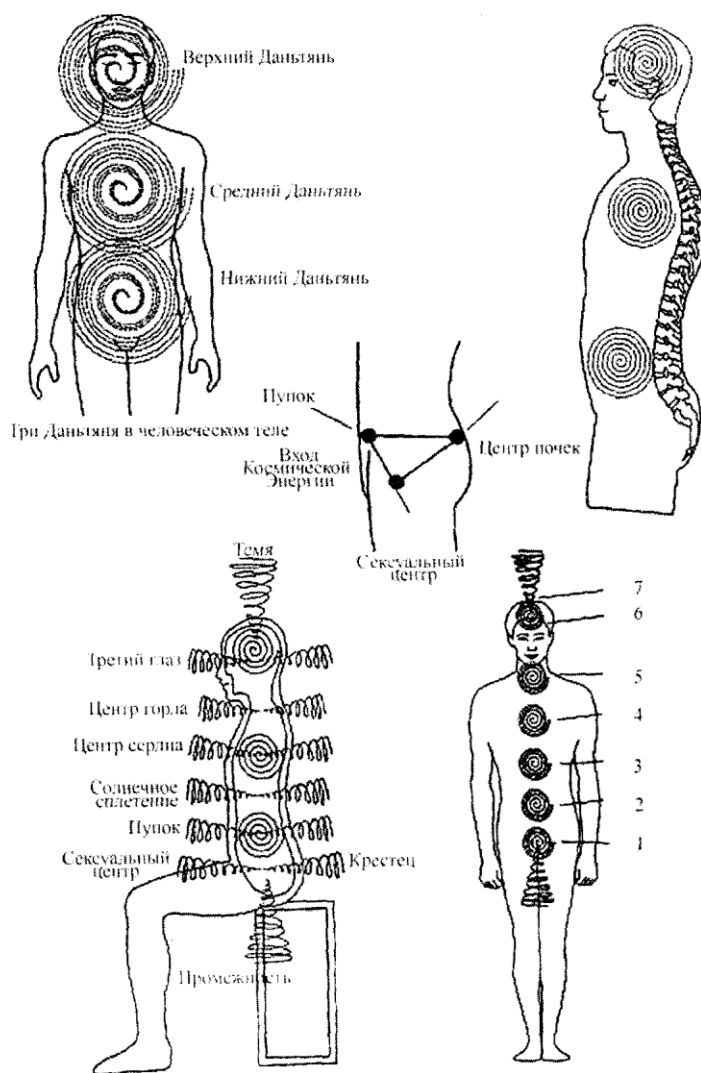


Рис. 1-5. Вихревые движения в человеке

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 землей 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. В древнерусской традиции имя богини жизненной силы - Жива - сродни словам «жизнь», живот», «живая вода». А выражение «сражаться не на жиот, а на смерть» говорит о тождестве понятий «живой - жизнь»: т. е. живот - это и есть жизнь, потому что здесь накапливается Ж (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 нуле - мотор «чихает». А теперь вспомните канон человека, созданный Витрувием, римским инженером, жившим 2500 лет назад, а на другом - Леонардо да Винчи. Они почти одинаковы, на обоих отчетливо видны центральный канал сознания между небесной и земной чакрами души и геометрический центр тела внизу. У Витрувия и Леонардо отчетливо выделен средний дантянь - центр любви, сознания, разума. В другие детали мы не станем углубляться. Нам важны это 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 это 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.

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 в низ 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. Просматривайте свое тело с кончиков пальцев ног, посылая улыбку всем частям тела и внутренним органам. Наблюдая за телом, наблюдайте так же за ощущениями, мыслями чувствами. Просто наблюдайте, не оценивайте. Следующим этапом

Випассаны может стать осознанность - это как бы объединенный способ. Осознавай свои действия. своё тело, свой ум, сердце. Иди с осознанием, что идешь. Двигаешь рукой - осознавай это движение, ведь можно двигать и механически. Гулять можно, не думая, но можно замечать каждый свой шаг, каждое движение, во время еды наблюдай за своими действиями, чувствами, настроениями. Принимая душ, осознавай прохладу и звук воды, упругость и мягкость струй, свои ощущения, стань внимательным.

То же касается и ума. Задавая вопрос, осознавай его мотив. Отвечая сознавай ответ. Наблюдай за мыслями, не давая оценку -ходящему. Есть факт (льёт дождь, например), и ты его просто 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 в низ 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 благотворно скажется на твоём самочувствии.

Дыхание Ха-до

Слово «до» здесь означает способ, путь. Так что, как видите мы будем дышать способом «ха». А сейчас припомни, как поднявшись по лестнице,ходишь к себе домой и, вздохнув, выдыхаешь шумно, со звуком вроде «ху- хо-оо-о» или «ха-аа-а». Или когда ощущаешь какой-то дискомфорт внутри тела, сдавленность, хочется глубоко вдохнуть и с силой вытолкнуть из себя то, что мешает. И выдохнешь 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 естественно. Все упражнения и техники в *Рэйки Риохо* мы будем начинать с концентрации внимания внизу живота, вдоха в тандэн и выдохом «ха-аа-а». Тем самым мы освобождаем энергии и старого воздуха, позволяем нашему 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.

3. 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 Даньяня).

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 нисходит 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 «перехлестом» 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 - 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 чувством жизни. Напротив, оторванные от неба люди имеют чисто грубо материальное, аналитическое сознание и направлены 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, как 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 ее роли - поддерживать нашу жизнь, давать пищу, красоту природы, чтобы мы могли не просто существовать, нордоваться жизни.

Земля - это действительно наша мать. И если вы это примите с осознанием, от самого сердца, поблагодарите её, то сможете 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 медитационной музыкой. Хорошо подойдет здесь кассета «Песнь Земли», Космические звуки НАСА».

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

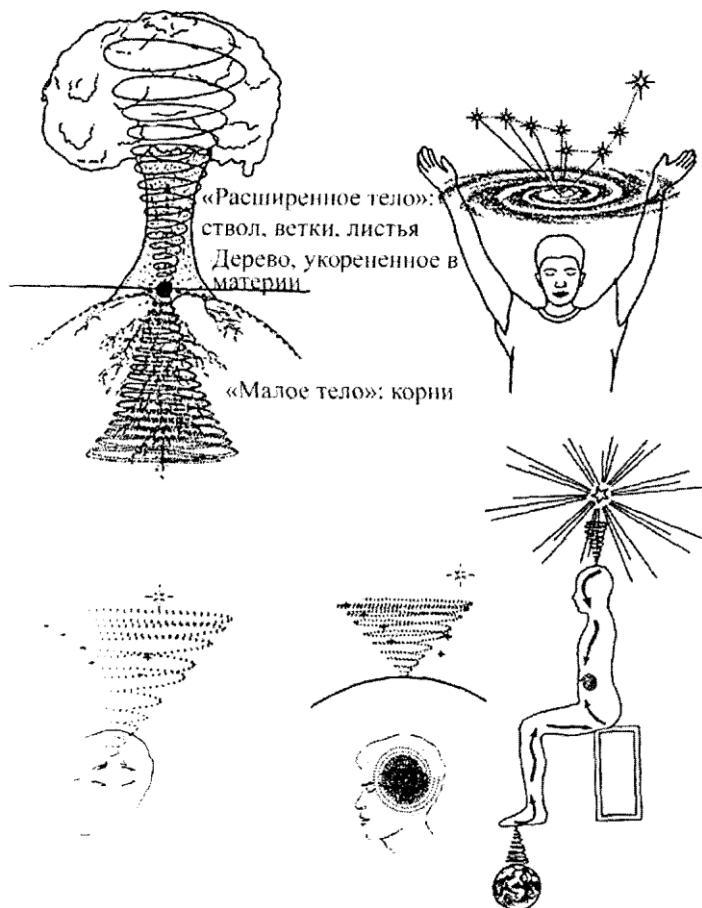
Почувствуйте связь с Землей, пошлите ей улыбку и благодарность за то, что она питает вас своей силой и мудростью на протяжении всех ваших воплощений. Продолжайте ощущать эту связь, представляя, как из ваших стоп вырастают в землю энергетические корни, все глубже и глубже (рис. 8-10). Золотистая, легкая 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, пульсировать и дышать.

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.



Если Хрустальный Дворец открыт, устанавливается связь со Вселенной; если вход в Хрустальный Дворец Вселенной блокирован, то 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 Кизай, 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 неба.

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 Истока Света Вселенной. И вот теперь визуализируйте там свет *Рэйки*, трижды назвав его имя «*Рэйки. Рэйки. Рэйки*», пождит секунд 10, почувствуйте, как духовная энергия Вселенной наполняет ваши пальцы, ладони, предплечья. Когда польется водопад искрящегося серебристо-белого света постепенно опустите руки и положите их на бедра ладонями продолжая ощущать себя в потоке льющегося света, сфокусируйтесь мысленно в тандэне. Дышите естественно. На вдохе -вставляйте, что свет вливается через вашу теменную чакру к центральному каналу в тандэн, а на выдохе разносится по всему телу, убирая напряжение, и излучается через ауру, очищая ее и насыщая силой. Выполняйте 1 0-20 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 У суй 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. Лучшие всего начать вы-

полнять технику «Гассё», а она, как волшебный клубочек, будет, катясь, вести вас через путаные заросли эмоциональных состояний к залитой солнцем поляне. И это будет, вы обязательно туда придете - к свету своего духовного сердца.

Сядьте в позу Кизай (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 тандэнс. 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 нажмете 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 глубоко 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» Альбини. Это очень кроткая 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 Рейки. Но поскольку *Рэйки Риохо* - это личное творчество, то вы можете учитывать свои душевные потребности, важно только саму технику выполнять правильно. В *групповых занятиях в нашей Школе мы непременно проводим медитацию Гассё. Она вызывает глубокие ощущения 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, это и есть состояние любви, то оно пронизало меня всю, потом всплыл образ*

моя 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 - покаяние 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 канонов или ожиданий. Будьте свободны в своих проявлениях. Рэйки Риохо - это полное доверие энергии в самом себе.

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

Вдох, выдох, заземление и далее все, как в медитации Земля-Небо и Дзёсин 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). Вдохните энергию Космоса через теменную чакру, направляя в сердечный центр, и выдохните во всех направлениях. Затем сделайте вдох из пространства в сердце, а выдох через корневую чакру в землю.

технику можно считать самостоятельной практикой активизации канала сознания через связь с энергиями Земли и Неба, Это своего рода живой крест-распятие). Но она может быть отправной точкой следующей группы упражнений активизации 1,2, 7 чакр, 1, 3, 7, чакр, 1, 5, 7 и 1, 6, 7 чакр. Повторив три раза базовое упражнение (дыхание светом через 4-ю чакру), мы таким же образом дышим последовательно по 3 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 и т. п. Важно только сохранять внутреннее состояние.

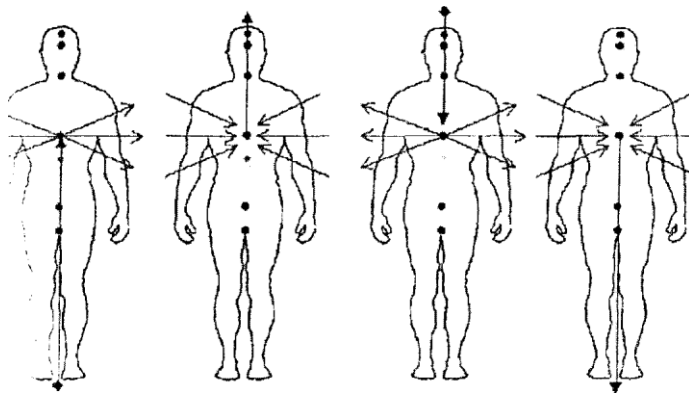


Рис.12

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

Целительные техники Рэйки Риохо

Рэйки-Ундо. (от латинского *эндо- внутри*). Упражнение для освобождения тела от блоков и напряжений на всех уровнях.

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 в низ 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. Постойте 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, что 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 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 сожмите ладони в кулачки (большие пальцы внутри) и те их под ключицы (рис. 13). Сделайте сильный глубокий вдох. При этом ваша спина прямая, руки отходят в стороны на уровне плеч, а голова откидывается назад, пережимая шейные позвонки этим отключается верхний, активный ум. Теперь сожмите анус и резко наклонитесь вперёд с выдохом. При этом сведите руки на груди, локти слегка вместе, 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».

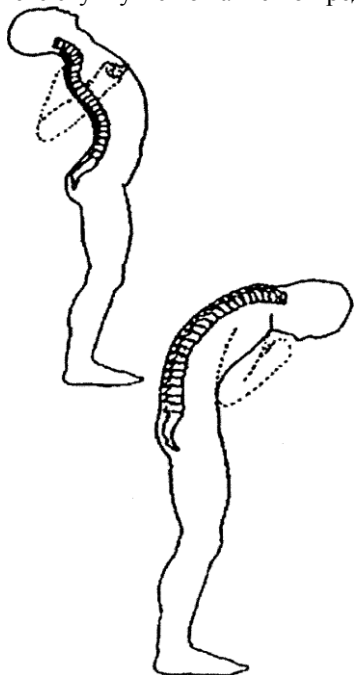
Начните с силой толкать от себя руки со сжатыми кулачками вперед, одновременно делая сильный продолжительный вдох носом, округляя спину и как бы втягивая голову в плечи (правда, она втягивается сама собой, без усилий). Голову задирать не надо, подбородок остается только чуть-чуть поднятым.

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.

Регламент 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.



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 IX веке китайцы открыли 72 тысячи невидимых носителей энергии - информации, которые назвали 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, повергшего 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 такие атлетические «кульбиты», что влору 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 разругнулось, дыхание было нормальным. С тех пор он

часто посещает тренинги регулярно и верит в свое выздоровление. Рейки-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 другое -Рэйки-Ундо действует мягко, на всех уровнях. Конечно, нет двух одинаковых людей, мы все неповторимы и Ундо проявляется в каждом по-разному. Когда Ундо не у всех получается, неожиданно вошла в такие интенсивные движения, что ее хрупкое тело едва удерживалось на ногах, оно оказалось не готовым к большим потокам энергии. Мы договорились с ней работать пока с более мягкими техниками, «воспитывать» тело постепенно.

Рейки-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 каналам. 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 явлением, сколько техникой исцеления. Они построена на знании тела, которое является носителем интуитивного знания. Когда человек находится в таком естественном родном состоянии, он входит в резонанс со Вселенной и самим собой. Японский Мастер Микао Усуи был знатоком даосских энергетических техник Цигун и в свою Систему естественного исцеления включил упражнения 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 19 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, не- смотря 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 19 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 буддийского 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 тандене, наблюдайте за дыханием Ки, затем укоренитесь, почувствуйте связь с землей, поднимите энергию в низ живота, центрируйтесь в пространстве крестец-пупок-копчик и почувствуйте там разгорающуюся печь или сгущающуюся теплоту. 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 истока духовной энергии. Снова опустите руки в Гассё, обрнитесь к своему сердцу, почувствуйте его отклик, а затем опустите сомкнутые ладони до уровня «третьего глаза» (центр лба) почувствуйте течение Рэйки через ладони. Скажите про себя энергия, веди мои руки туда, где требуется исцеление». Проведите несколько секунд в этом намерении, и ваши руки легко отстраняться. Левую руку (если вы правша) используйте как антенну, ладонью вверх, слегка согнутой в локте, позвольте совершать «полет», как и куда ей захочется. Главное - находиться в тандэне и быть полностью открытым, свободным. Тогда рука будет чувствовать сигнал из тандэна, легко найдет место, нуждающееся в исцелении и опустится на него, как птица на ветку. После этого надо «отпустить в полет» левую руку, и она тоже найдет нужное место. Затем руки могут отойти от тела и 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 сам остановятся или упадут вдоль тела. После этого сядьте или лягте, несколько минут наблюдайте в расслаблении за своим внутренним состоянием. Обычно это приятный покой и 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 медитативном состоянии, погрузившись в нижний Дантьянь - 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 Рэйкч. 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 его 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 Рейки Риохо. *Чтобы открыться энергии универсальной жизненной силы используйте осознанно любой подходящий момент. Утром или на закате солнца выйдите на лоджии, поднимите руки навстречу Солнцу и примите в себя Силу. Вы сможете незаметно перейти в состояние полного слияния с энергией и даже не заметите, что не вы сами, а кто-то двигает ваши руки, и они, как птицы, нежно и уверенно начинают работу по гармонизации ваших тонких тел. Вы удивитесь, как это, оказывается, просто и восхитительно - быть в единении с Силой жизни.*

Техника «Прожектор»

Это очень похожа на Рэйдзи-хо, но не является техникой Рейки, нам ее показали нам в 2002 году на семинаре в Москве Арджава Петтер и Четна Кобаяси. Эта целительная техника использует так называемую мудру- особым образом сложенные пальцы ведущей руки, в данном случае складываются вместе три пальца:средний, безымянный и Указательный палец и направлены вперед. Когда вы отводите ладони то одну руку оставляете как «антенну» (можете поместить в нее энергетический сгусток), а другой складываете в мудру. Находясь, как обычно, вы мысленно направляете энергию из руки в ведущую, где энергия концентрируется в трех пальцах луч. Техника эта довольно сильная, поэтому не надо - 10 минут будет достаточно. Её можно использовать для очищения ауры, основных энергетических каналов, снятия мышечных напряжений в мышцах 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 легкое покалывания. Это ни в коей мере не говорит о силе и радости взаимодействия с энергией при лечении, а только о наших личных 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 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 передавала сеанс Рейки женщине на работе, лечила голову, держа ладони на некотором расстоянии от тела. Руки чувствовали какую-то энергетическую плотность, у меня самой даже руку сжимало, а потом эта плотность как бы рассосалась, и я сама вздохнула с облегчением. Мои руки пошли к другому месту, одна легла на шею, а другая начала 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. Иногда я чувствую в своем теле что болит у пациента, хотя, когда заканчиваю у меня самой не остается болевых ощущений». Я советовала Лене оставаться нейтральной, не проявлять эмоции и анализ, а просто

наблюдать. При этом полезно всегда использовать для усиления своего энергетического поля символ Рэйки. Когда вы нейтральны и спокойны в Рэйки, никакого беспокойства быть и не должно. Возможность чувствовать бёсэн глубоко внутри себя, а так же ладонями, как мне сказал Франк Арджава можно только приветствовать, поскольку это основа хорошей диагностики. Однажды женщина жаловалась на высокое давление, и я стала передавать ей Рэйки и прикоснулась к плечам, как почувствовала боль в ступне и спросила: «Что у вас с левой циклоткой?» ответила: «Вчера ногу подвернула, ступня опухла. поднявшееся давление по-видимому стало причиной 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 считало необходимым, естественным у разных народов. Мы умываемся, 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 загадочного, тайного в этом. обычая. 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, что загрязняет его естественную природу.

В сегодняшнем мире тесных контактов и массы интенсивной информации техника Кэнёку весьма актуальна, с его 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. И так, встаньте, сделайте глубокий вдох и с выдохом «ха», и опустите свой ум в тандэн, заземлитесь, накопите энергию, затем сделайте следующее: положите ладонь правой руки на плечо (стык ключицы и плечевого сустава) и проведите через грудь до правого бедра (тазобедренный сустав), где кончается диагональ плечо-бедро, затем левой ладонью сделайте то же самое движение от правого плеча до левого бедра; снова положите правую ладонь на левое плечо повторите движение по диагонали до правого бедра. Таким образом, вы сделали последовательно три 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 дальше держать горизонтально); затем проделываем то же с левой ладонью - от правого плеча до кончиков пальцев, а потом повторяем то же движение правой рукой от левой ~ до кончиков пальцев. В случаях особой усталости или после работы, 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 уравновешиванию 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 счищающих движения на выдохе правой ладонью над левой, где лежит ваш предмет. Теперь позвольте энергии *Рэйки* течь через правую ладонь, находясь с закрытыми глазами и погружившись в тандэн. Поначалу вы можете ничего не почувствовать, просто давайте энергии очищенному предмету. В завершение скажите: «Я закончил Дзакикири Дзока-хо», поблагодарите в Гассё энергию *Рэйки*, себя и потрясите кистями рук.

*С накоплением опыта в этой практике вы можете жить, что вата способность чувствовать и понимать язык энергии значительно расширилась. Как в Рейдзи-хо, правая ладонь может начать двигаться и давать интересную информацию. Когда я работала со своим компьютером, вообразив его 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. После получения *Рэйки* характер его смягчился, он даже урчал», как котенок, потом «заулыбался» и затих, насыщая 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 очищение энергией минералов, кристаллов, амулетов. Но неожиданно выявились новые грани ее применения. Я обнаружила эффективность этой техники при работе с фотографиями, газетными объявлениями, книгами, касетами и другими носителями информации. Один мой ученик-предприниматель однажды посетовал, что ему предложили приобрести хорошее торговое место, но нужна большая сумма денег. Неоднократно давал он объявления в газете, пытаясь продать свою машину-инмарку, но не получалось, он уже отчаялся - пусть, мол, пропадает. Я предложила (написать на листке бумаги; «Продажа автомобиля и точные данные машины»). Сделала технику Дзокакири Дзока-хо, во время которой и «узнала», что эта машина с криминальным прошлым, но бегать ещё 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. Правда, при одном важном условии: полном погружении в энергию внутри себя.

* * *

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 в низу 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 заточением 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-касесей 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 при 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 пробовать 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 в виду 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 *initiano* - 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, исповедуется, стремится соблюдать заповеди Господни - 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, которая работала с ними до сих пор, более высокими вибрациями, мягкостью и еще чем-то невыразимым - благодатью, 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 конкретно. Врачебные и научные исследования в этой области пороводились с большим энтузиазмом, но до сих пор не удалось прийти к заключению, основанному на медицинской науке. Но пройдет время, прежде чем Рэйки встретится с наукой, Тот, кто только что изучил Сёдэн (первая ступень), обретает совершенно очевидную возможность исцелять. 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 нашла это удивительным. Но именно то, что мы способны учиться 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 в глубь 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.

* * *

...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 - сунула в нее указательный палец. Ручка упала, палец застрял, 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 передавала *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 передаю *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 лица, 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 передавали ему сеанс *Рэйки* часа полтора, при этом подруга держала руки только 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 происшествя.

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 разумеется: «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 увлечь в этот процесс дочь. Поистине неисповедимы пути Господни. Практика *Рэйки* может стать для вас собственной школой дажеже 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 «ожжёт» («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.

Лучше всего целительские свойства *Рэйки* объяснил сам Микао Усуи в интервью, записанном неизвестным репортером около 1922-1926 гг. Со старояпонского на английский его перевели Четна Кобаяси и Арджана 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, неврозы, кровоподтеки, 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.

Комментарий

Говоря о терапевтических качествах *Рэйки*, нельзя обойти молчанием такие состояния, которые человеку, впервые их испытывающему, кажутся, мягко говоря, нежелательными. Особенно если он настроен на какие-то особенные, чудесные переживания. Тут я не могу не сказать об одном наблюдении. Во всех рекламных статьях о *Рэйки* (в газетах эзотерического направления), да и просто в рассуждениях многих людей об этом методе, на первый план выносятся какое-то приподнятое, восторженное, чуть ли не эйфорическое определение *Рэйки* как божественного, необыкновенного состояния. Многие люди прямо-таки загипнотизированы этим суждением. Но ведь оно однобоко и даже неверно. Давайте проведем такую аналогию. Один человек отдыхает на берегу синего моря под ласковым солнцем и, возвращаясь домой, говорит: «Вот это отдохнул! Божественно!» Другой, собравшись на юг, растерял своё хорошее настроение в многодневной пробке на таможенной границе, так и не расслабившись на белом песке у моря, всё злился на потерянное время и деньги. Оба эти человека получали одно и то же: солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Но восприятие их оказалось разным. Что после этого сказать? Жизнь божественна? Конечно. Жизнь ужасна? Тоже верно. *Рэйки* божественно? Да. *Рэйки* причиняет боль? Тоже да. Так что же в итоге? А то, что *Рэйки*, как и сама жизнь, по природе своей просто «есть то, что есть», а вот наше восприятие всегда индивидуально.

Различия начинаются уже при инициации. Тут проявляется широкий спектр ощущений: видение цветowych бликов, фрагментов прошлых жизней, ликова святых, мистических переживаний высших сфер и т. д. На уровне тела - различные ощущения тепла, холода, волнового движения энергии, боли (обычно в проблемных местах) и т. п. При этом у одного ощущения яркие и сильные, у другого - слабее, а у третьего может вообще ничего не быть, ну совсем ничего, понимаете? Будто инициацию не принимал. В таком случае предлагаешь ему дать *Рэйки* другому ученику, отработать техники. И вот этот другой говорит, что он чувствует приятное расслабление, тепло от рук и прочее. А сам передающий ничего не испытывает! Но ведь это не значит, что *Рэйки* ему ничего не дает. Удивительное начинается потом, когда этот ничего не ощущающий человек, последовательно и упорно выполняя все правила *Рэйки*, начинает чувствовать улучшение здоровья и настроения, у него «проклёвываются» и новые ощущения, которых он прежде не испытывал.

Что касается терапевтического действия, то и здесь *Рэйки* проявляется многообразно. У некоторых это взаимодействие с Рэйки 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 и 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.



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 сахарару. 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 взаимодействием *Рэйки* с организмом 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 испытывавшего 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 Дантьянь 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 прозрения? 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 увеличивается каждые пять-семь лет, гиперколичество информации образует в голове любознательного человека 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 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 настроя 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

~~~~~

Перевод с японского языка. Текст написанный собственной рукой Микао Усуи.

### **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.

~~~~~

ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ

ИМЕННО СЕГОДНЯ.

КЁ дакева

НЕ ГНЕВАЙСЯ.

оКОруна

НЕ БЕСПОКОЙСЯ.

сИнпай СУна

БУДЬ ИСПОЛНЕН БЛАГОДАРНОСТИ.

КАнсясьтэ

ПОСВЯЩАЙ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ РАБОТЕ.

ГОО хагЭмэ

БУДЬ ДОБР К ЛЮДЯМ

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 ума и сердца 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, и его фраза стала крылатой: «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 *мл* новения, не осознавая его вкуса, его невозвратимое. «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 дхьяна), от которого произошло и наше русское слово знание, и буддийское понятие дзэн означающее практику постижения Истины, а также саму Истину.

Ученики дзэн проводят с учителем не меньше 10 лет, прежде чем они решаются учить других. Однажды Тэнно, уже прошедший ученичество и ставший учителем, пришел в гости к Нан Пну. 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 объяснить? - 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 Сиддхартха 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! Её 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 проделайте динамическую медитацию Ундо или Рэйдзи-хо либо 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.

**** 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-сарая?»

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 неслучившегося 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: отдаленности 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,
Укоренившаяся 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 когда бы взгляд бросал я на него».

И погрузились мудрецы в глубокие размышления. И спустя некоторое время поняли они, какого кольца хотел властелин 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 иссушить 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 Рейки 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

благодарности 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 ее 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 озираю полмира, трижды тонул, дважды был распорот, бросил страну, что меня вскормила. Из забывших меня можно составить город. Я слонялся в степях, помнящих вопли гунна, надевал на себя что сызнова входит в моду, сеял рожь, покрывал черной толь/о 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 чае. 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.

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, мастерового человека? - отвечал краснодеревщик Цин- А впрочем, кое-что 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, стараюсь отыскать совершенный материал. Вот тут я вижу воочию готовую раму и берусь 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» опекать своё дитя до старости, лишив его навыков самостоятельности и воли. Если поливать растение чаще, чем нужно для его жизнеобеспечения, оно загниёт. Так же 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 из 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 распыли 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 камень,
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.***

**** Всеми силами старайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, хотя бы не вредите.***

Из буддистских наставлений

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 помнить, «находясь» в низу 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 в положении 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 па верхней части затылка, другая рука над 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. Кончик - макушка (в положении на боку).
- Р.8. 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 Гздоку-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 Чудзиро Хаяси, 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 неизменным. 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 прислушайтесь 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 правильного последовательного наложения рук позволит вам приобрести неоценимый опыт в изучении своего организма и энергии. А так же потом вы легко будете идти за своим внутренним голосом, что будет руководить вами и в работе с другим человеком. Нелишне напомнить, что Система Усуи *Рэйки* называется системой *естественного исцеления*. Это значит, что она активизирует 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, единство 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 в низ 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 в глубь 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 в низ 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 ежедневной 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) секунд. 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 хо:

- 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-м 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-й ступени -1,2, 1 символы). При длительной работе для усиления энергии можно повторить написание символов.

Медитация «Золотого света»

Дыхание Ки. Наблюдайте несколько минут за дыханием, сделайте трижды глубокий выдох через рот - «Ха-а», дышите нормально и спокойно. Теперь вы начнете расслабляться. Представьте поток чистого света, идущий из бесконечного океана жизни. 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 2-3 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 прощения 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 растёт 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.

Джёти 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 джёти в основании спины и очищает её, поднимаясь вверх. Вся спина укрепляется светом божественного джёти.

Он восходит выше, выше и выше по спине. В основании шеи джёти 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 защитное поле света, сияющую сферу. Наблюдайте, как ваша аура насыщается светом Божественной энергии. Вы есть Свет. Все ваши тела пронизаны светом.

Джёти 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. Джёти любовно обращает их в друзей.

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

Смотрите: джёти все ширится и ширится, сиянием своим он очищает весь город, всю страну и Мать-Землю.

Представьте, как джёти 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.

Джёти медленно нисходит на Землю, снова в вашу страну, в ваш город, в эту комнату. Джёти медленно нисходит вам в макушку головы. Опустите джёти в сердечную чакру - пусть джёти 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 - бежущий 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 вглядываетесь в живой, радостный ручеек, текущий внутри вас, и замечаете в нем два направления: мельчайшие точки, оказывается, бежут навстречу друг другу. Видение завораживает, и вы вдруг осознаете: боже, да это же Рэйки!

Во мне течет Жизнь, я един с нею, я не отделён. 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 придаешь должного внимания тому, что знаешь?	Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдет по нему.
---	--

Надпись на камне

Йог Рамачарака

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 несерьёзно. 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 удается 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 даёт 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.

А. Л. Соколовой

Рейки

Система Усуи Рейки Риохо

От истока к истоку.

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 рук)

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 *самолечении*, а не на работе 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 расстояние, 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 саттори - 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 саттори.

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:

Кэнёку, заземление, дыхание Ки, приём энергии небес, дыхание светом Дзёсин кокю-хо, Гассё и Гокай саншо - троекратное 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 хадо, 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 «хаа» 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 в стороны 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 в стороны на ширине плеч и соединя средние пальцы перед грудью. Затем с выдохом «хаа» помогите руками энергии выйти вниз.

Проделайте это три раза, затем дышите обычно и наблюдайте.

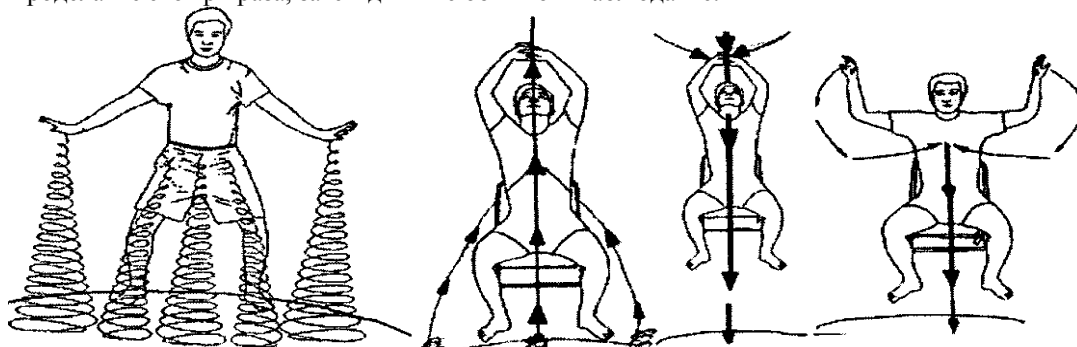


Рис. 1, 2, 3, 4.

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 настолько 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 одежды.

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 тире. Техника очищения крови

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

Человек может сидеть или стоять, легко опираясь ладонями на какую-нибудь преграду (стену или шкаф). Вы становитесь позади 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 наружу 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 необычайных 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 г. 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 проиницировала 150 человек на музыкальном фестивале. Но я хочу обратить внимание на другое то, как свободно автор 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 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 (Чокурэй).**

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 СК 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 Арджавя 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

не понял, что могу не пользоваться символами. Когда я поделился своими наблюдениями с господином Хиросидоу, 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 мастером Рэйки из Гонконга, который обучался 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.

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

Особо хочу отметить защитное качество CR. Одна ученица часто ездит по коммерческим делам за границу. И у неё никогда не бывает проблем с таможеней.

«Как только появляются таможенники в вагоне, - рассказывает она, - я сразу создаю вокруг себя сферу света и рисую CR (под ногами, над головой, перед, за собой, слева и справа) и направляю CR на таможенников или милиционеров.

Так они не только не придираются 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 раздвоенной очереди за билетами на вокзале.

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

*** Второй символ - ShK (Сейхеки) -**

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

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 CRa стопах, в тандэне, 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»

и не за дыханием и ощущениями в теле. Не менее 30 минут.

Здесь нечего понимать или анализировать, но может просто произойти озарение.

По окончании медитации у вас пропадет желание спорить или иравоучать, уйдут негативные эмоции, и вы станете «мягким и пушистым».

Символ 8BK 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).



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 поддалась 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 давайте Рэйки ещё минут 10, дважды повторив намерение.

* Символ H8 (Хоншазешонен) 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.

Когда мы ощущаем себя частью истинного сознания, мы укоренены в нём, связаны с ним неразрывно. Это и есть корень всего. Таким образом, H8 - это символ единения человека и Бога.

Символ H8 - 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 H8 при дистанционном целительстве.

Сначала договоритесь с человеком, которому вы будете давать дистанционный сеанс. К примеру, скажите, чтобы в 10 часов 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 часов». Например, у вас есть время для сеанса, скажем, в 12 часов 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 и, почувствовав непонятный сильный толчок, так повернулась, 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. Яне 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 Кэньёку 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 квартирой») 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 аинента, 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 так же и находящийся в больнице муж. Я даже намерение не произношу - просто передаю рейки.

* * *

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, Арджана Петтер и раскрыл свой секрет, показав эту технику.

* * *

Для дистанционного целительства некоторые используют игрушки (куклы, зверушки) или собственное бедро (колени-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.

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.

Л. Соколова

• HS

Поместите символ на область «третьего глаза» получаея, трижды произнесите мантру и трижды имя человека. Затем пошлите символ силы СК. 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+HS 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.

* * *

Медитация - основа духовного роста.

• Изобразите CR на стопах, ладонях, в тандэне. Дыхание Ки, мягкий вдох и выдох через тандэн, просто наблюдайте

• Медитация на единство.

Представьте, что вы смотрите на Землю с высоты (соединяясь с небом CR+ShC+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 состоянии 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 осаждаёт ваше сознание, спросите, какой у вас может быть мотив. Через ShC соединитесь с сердечной чакрой +ShK5+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. Первое 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 - "я 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, слез, и это будет исцелением на очень глубоком плане.

- Ведите дневник, куда записывайте проводимые техники исцеления. Например, проделали 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 запишите 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 СК, опускаем руки вниз, под ногами на 0,5 м визуализируем CR. Соединяем мысленно точки СК 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 не отделим 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 Рэйки7 Вдохните в Тандэн, задержитесь там на 3-4 секунды, визуализируйте CR на небе, 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 прийти 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 чакра причинного тела.

Положите обе руки на основание черепа-шею, визуализируйте SR+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 произойдет 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... ритуал молитв со свечами) я вдруг почувствовала сильные в пояснице. Эта боль была такой цепкой, что я не могла найти удобного положения ни сидя, ни лёжа. Не помогли растирания, ни сеанс мануального терапевта. Я передавала 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, слезы 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 неясно представляет своё желание или вообще не знает, чего хочет. И так, 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 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.

Работа с аффирмациями - очень серьёзная вещь. Например, женщина говорит: «Я отпускаю своё прошлое». Что является этому противоположным? Настоящее! Значит, человек привязан к настоящему, его что-то не устраивает. Нас преследует привычка разделять: это - плохо, то - хорошо.

Но разве могут быть горы без долин? Давайте поищем аффирмацию, которая поможет соединить хорошее и плохое. Начните с «Я». Я есть Галина. Я - Галина. Это даёт вам силу? Если да, то будьте тем, что вы есть. Я обычно вслушиваюсь в интонацию голоса, с которой человек произносит аффирмацию, и стараюсь определить по нему, насколько он искренен. Аффирмации должны быть очень точны и не иметь ограничений, ибо Вселенная выполняет их с той точностью, с которой мы посылаем.

Это же относится и к внутренней работе. «Я всегда счастлив» - это тоже ограничение.

А как насчет слез? Вы напрасно лишаете себя их. Программирование не должно ограничивать ваш выбор.

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 мир установиться 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, передайте 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, передаю Рэйки людям ;
- я счастлива рождением дочери;
- я беру интервью у академика Святослава Федорова.

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).

Проделайте 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.

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 вы терпеливо и упорно занимаетесь *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? 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- 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 распирание, 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, оттуда идут сигналы ко всем органам и системам

И чем более согласованно работают все участки головного мозга, тем более совершенной становится работ:: «человеческой машины».

У физиков есть понятие *когерентность*. Имени: *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*: «пржектор», 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.

7. 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 в низу живота и просто наблюдайте. Через 20 минут закончите эту процедуру, сделав вдох и выдох.

• Лёжа в ванне с символами СК, 8БК, СК., 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.

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 неуспеху, 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 долог. Это не месяцы, даже не год-два, а годы упорного труда.

В этом процессе будут радость и вдохновение, болезнь и отчаяние, тупик и безвыходность, презрение к себе и пронзительная любовь, покаяние и смирение, заблуждения 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, повторю: *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: 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.

А. Л. Соколова

Рэйки

Система Усуи Рэйки Риохо

От истока к истоку.

Часть III

СИНПИДЭН. ТАИНСТВО

Третья ступень Усуи Рэйки Риохо знакомит нас с таинством мастерского символа ДКМ (Дайкомио). *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 ясновидящего, 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. Вот почему я так люблю общаться с символом ДКМ - он приближает меня к Себе, к Истоку.

Правда, замечу, здесь ещё большую ценность приобретает техника заземления - очень важный момент уравнивания энергий.

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 (+CR), произнесите три раза Кодадаму. Почувствуйте, как наполняетесь 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-й 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, то положите на это место вашу правую руку.

Опустите обе руки ладонями вверх на колени. Ощутите вселенскую любовь и слейтесь с нею, наслаждаясь этим

моментом 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 взаимодействие 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 взаимодействовать

ещё 10 секунд.

Переместите руки на область тандэна и взаимодействуйте 10 секунд.

Поместите руки на область крестца, представьте себе, что и тандэн, и крестец полностью находятся внутри вашего

солнца. Взаимодействуйте 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, вымывая всю грязь и ненужные тёмные накопления.

Вдохните носом и представьте, что чистая вода поднимается 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.

Гзсё, 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-й 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 СР.

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 г. 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 г. 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, наставляя 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 большим, 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, бегают, хромя, 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 играть 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 передавала 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 изменении показателей крови, мочи, появившемся аппетите. В конце второй недели нашей работы Мария позвонила и сказала следующее. У Эдуарда зарубцевались язвы желудка и кишечника, он хорошо ест, хотя и понемногу, 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 непреходящей 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. Счастлив тот, 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 Седэн, 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 образований. 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 же, понимать должен). Вот отсюда и ощущения: боль, потрескивание, щелчки, надавливания, похрустывание, смещение 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 уравнивании 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 макушку 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. 2), 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

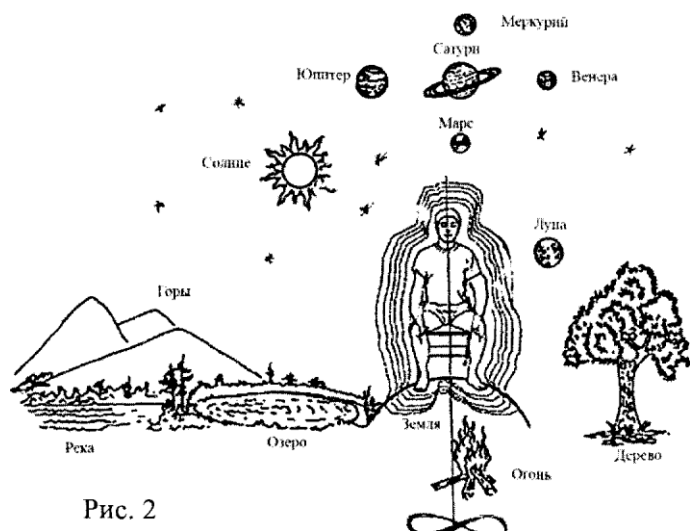


Рис. 2

сначала визуализировать CR., отметить ощущения, а уже потом нарисовать восьмерку. Ощущения будут разные.)

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»,

уравновешиваются. А мы только удерживаем внимание в точке заземления и дышим через промежность в тандэн.

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 Гассэ, вдыхая свет и энергию из Вселенной (в ней вы уже освоились) и выдыхая во Вселенную. Медитация Гассэ 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 сосредоточивать 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 восьмерки, 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 восьмерки и наблюдая за её поведением, я поняла, что она имеет большую энергетическую силу, являясь своеобразным символом-генератором. Рисунки 4, 5, 6

позволят вам глубже понять, как и где применять восьмерку, и наблюдать за тем, как ведёт себя пространство души. А

практика микрокосмической орбиты (рис. 7) 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.

Медитация по раскрытию сердечного центра «Огненная роза»



Поза Кизаи. Вдох-выдох, тандэн, заземление. Примите в себя символ ДКМ, подышите Ки, ощутите покой, естественность дыхания. Сложите руки в Гассл, 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-й ступени используется символ *Рэйки*, на 2-й - три других символа).

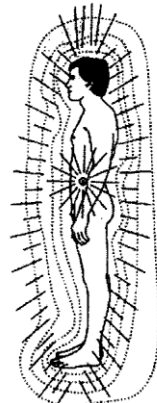
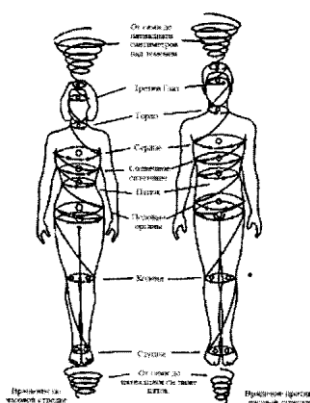
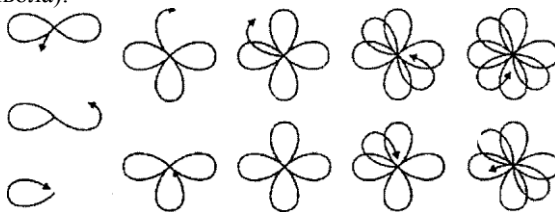


Рис. 3, 4, 5. В конденсированном состоянии тело Души сохраняется как жемчужин сознания с духовной сущностью, находящейся глубоко внутри. Этот центр сознания создает светлую защиту область осознания.

Λ ----
Макушка- трансперсональная точка Небесная Ци

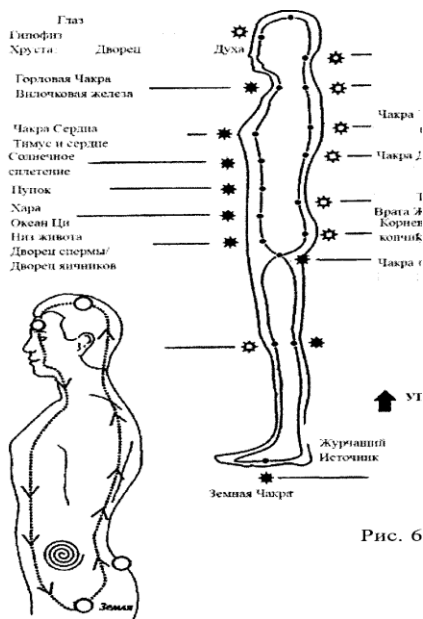


Рис. 6

Слева на рисунке Функциональный сосуд или канал
Управляющий сосуд

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

Слева на рисунке со спины сверху вниз

Теменная чакра или Корона
Чакра причинного тела
Точка С-7
Чакра тимуса напротив сердца
Чакра диафрагмы Т-11
Точка почек
Врата жизни Корневая чакра
Копчик
Чакра промежности
Врата жизни и смерти
Журчащий источник
Земная чакра

А. Л. Соколова

Рейки

Система Усуи Рейки Риохо

От истока к истоку.

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 селедку и не люблю пить чистую воду, предпочитая ей крепкий чай и растворимый кофе. Тут делай-не делай *Рэйки*, результат предсказуем. Или ты завтра обещал придти 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 причину. Привлеки 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. 5). **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 Рейки-Ундо, проводимой в школе Натальи Балановской, я испытала ми мистическое состояние, перейдя некий «барьер» и оказавшись в другом измерении: это было сильное переживание не выразимой 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 немыслимым. 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, со 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 знакомились с техникой исцеления пупка, она мне показалась настолько простой, что я, не задумываясь, спросила: «А почему эта техника - Второй ступени?» - «Откуда вопрос?» - строго сказала Наталья. Я, тогда ещё новичок в Школе, не привыкшая к её суровым, бескомпромиссным приёмам обучения, 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 ступени.

И опять надолго застряла во мне Наташина фраза: «Все ответы на все вопросы уже есть внутри тебя».

Пробуждение души

Из этимологического словаря:

Душа. Образовано от той же основы, что и дух

Дух. Общеслав. индоевр. характера (ср.лит. *дышу, воздух, 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 утончённо, 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 лениясь, 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 само наблюдение и глубокое очищение сознания, снимая проблему за проблемой, одну за другой. Пространство сознания освобождается, и мы способны пропустить всё больше и больше энергии.

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. А не можем ли мы, не дожидаясь физиков, пощупать сознание сами? Раз каждый из нас - хозяин сознания, раз я, а не кто-то иной, живу тем, что осознаю, то разве не я сам - лучший знаток этой вещи, именуемой сознанием? И у меня есть средства для его изучения. Например, вспышки осознания. Они бывают так энергетически мощны, наполнены такими сильными чувствами, так почему бы мне не «пощупать» своё сознание в такие мгновения? Неужели какая-то отстраненная от меня «объективная» наука физика сможет уловить своими приборами (а тем более описать) тончайшие мои переживания, для которых и слов порой не подобрать. Не сможет. Смогу только я сам.

Мы можем научиться видеть содержание и устройство своего сознания, то, что мы считаем его наполнением, т. е. собой. 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. Напрягаясь. Прилагая сверхусилия. Расширяя мировоззрение и привлекая знания.

А пока мы только наблюдаем себя. И доверяем себе. Не науке, а себе. Наука нужна лишь тому, кто пришёл покорять мир и что-то доказать другим людям. Если я не хочу подчинить себе другого человека, мне и не нужно ему ничего доказывать. Я просто *исследую себя*. В моей работе исследователя наградой будет лично моя душа. Допустите такую мысль: ваша работа полностью для себя. Не за премии, славу и деньги, а просто для себя. Тебе не надо никому ничего доказывать, потому что ты не врешь самому себе!

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 признаёт это дьявольскими искушениями, «прелестью», замутнённости сознания. Ибо все прежние видения исчезают, и остаётся 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.

И вот тогда вы обретаете цельность - состояние Я Есмь.

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 так же 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, надувательства 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.

Самонаблюдение. Очищение

- Подготавливайте себя к работе, в неё надо входить из идеи, состояния. Серьёзно подумайте о цели.
- Определите свою основную черту личности. Как прави
- Начинать с малого, какой-нибудь безобидной привычки, а она потянет за собой многое другое.

Например, начав

наблюдать за привычкой постукивать ногтями по столу, вы вскоре обнаружите, что с её исчезновением изменилось и кое-что ещё.

- Составьте план, за чем наблюдать.

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.
- 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» - ЯЕсмь. 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 гг.). Он сказал: «Суть нашего существования, 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»

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 каверзы 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), обиду, 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).

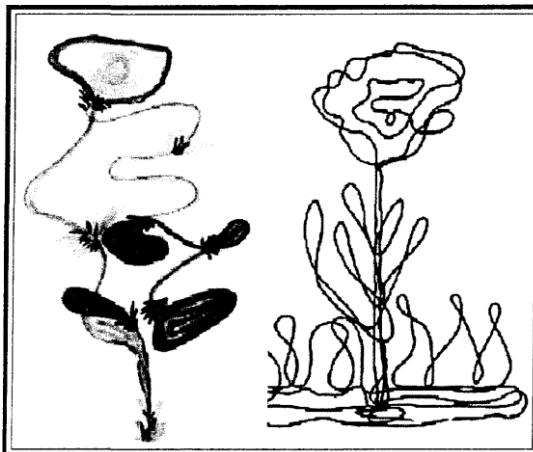
- Медитативное рисование может быть спонтанным. Как только испытаете или вспомните оскорбление, обиду, гнев, по возможности быстрее начните рисовать. Берите фломастер, вдох-выдох, тандэн - и спонтанные движения на листе бумаги.

- 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.



Древнерусское тайноведение

Фраза «Познай самого себя» знакома сегодня едва ли не каждому. Многие даже знают, что эти слова высечены на портале древнегреческого храма Аполлона, 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 не многие. Но для тех, кто ступает на него сегодня, задачи, на мой взгляд, усложняются многократно. Современная цивилизация взвалила на человека такую махину информации и потребительских искусов, 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, обретя 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 Рнохо*. 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 -Рэйкии-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, написана 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 народные корни, изучающего человека в единстве тела, сознания и духа, дающего набор простых и эффективных техник работы с телом и сознанием.

Родилось это направление из крошечной культурной традиции русского Верхневолжья. Последний из представителей

культуры записал в своих тетрадях: «Русь пришла на Землю тропой Трояновой, идет Тропою по Земле и уйдет Тропой когда исполнится сорок тысяч лет». *{Не правда ли, здесь подтверждается Гурджиевское понятие о Луче творения и представление о единстве человека и Космоса?}* в представлениях Тропа - это Млечный путь. Сами они считали себя потомками офеней -мызыков все вокруг называли их колдунами, магами, и это было на самом деле. Они не уважали здравый смысл, 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 неведомым, 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 не привлекательного 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 дважды 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 принялся 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? - дурачки 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 нисколько 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 замысло- ватый 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 называли 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 (гандэн). Сюда же помещала Силу и магическая система Кастанэды. Так что взаимоподтверждение изначально общих понятий, пришедших из далекой пра-культуры, 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 осуществ- лять 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, одежды, 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 (Утерянный 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 Вуротом, т. е. тем, что поворачивает «ток жизни» вспять. Пока жизнь течет в его. 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 - 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 собой 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 уединиться. 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 нас не доходит мости 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 санскр. *читти* - мышление, приобщение к мысли; авест. - мышление.

Знать (ведать) - индоевр. корень, древнеиндийское (знаю), ст.-слав. (знаю), латинское (вижу).

Вождь - от *ведать*, лат. (- пророк, поэт.

Программа - от греч. *предписание*.

Проблема - от греч. *нечто выступающее, выступ, преграда*,

Мучение-индоевр. корень *теп* - мять, щемить, дробить;

греч. др.-рус. *мутити* - волновать, тревожить; *мутный* - грязный;

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 - *-разум*, т. е. то, что хранится в памяти сознания.
Думать-др.-русск. *доумевати*, т. е. недоумевать, сомневаться, искать.
Истина- др.слю естина, точно ессть
Кресать- высекать огонь(общеслав) в лит.яз. тесать, сечь.
Кресение- высечение огня.

С этого последнего слова кресение- мы рассмотрим одну из психотерапевтических техник очищения сознания, применяемую в "Тропе". Но прежде еще 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 непосреду-ум невозможно приструнить. Потом это оказывается возможным, но до этого «потом» требуется 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, суицид 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, ругательства - 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 зацепило сердце: это Я. С тех пор нас стало двое. Процесс развития отношений Я-сущности и я-эго описать невозможно, и 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 офени-мазыки, 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 г. 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 начинает работать *кресение* - выжигание света сознания полной, глубокой искренностью. Мысль начинает раскручиваться, как волшебный клубочек, увлекая нас в глубь 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 (неподчеркнутой) 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 *Джибериши* 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 *Джибериши* подробно, 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 общежития и здесь. Все «горожане» могли выбрать способ проявить, реализовать себя через осознанное участие в городской жизни- Ты мог вступить в скоморошью 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 собрался 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 Любку. Это интереснейшие упражнения по раскрытию возможностей тела, длящиеся около двух часов. В конце занятий в огромный многосотенный хоровод вливаются скоморохи и песенники, и весь этот динамично движущийся хор вовлекает 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 песнями 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 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 нищеводы. 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 - нищевод 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. Нищеводами 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.

Медитации Далай-Ламы

Как вы знаете, истоки философии и практики Системы естественного исцеления Усуи начинаются в буддизме и даосизме. Но как похожа буддийская философия развития сострадания на христианскую заповедь «Возлюби ближнего своего». Это хорошо видно на примере медитации, которую предлагает нам Далай-Лама 14-й. Называется она

Практика Гон-Лен (Медитация обмена)

Она предназначена для тренировки ума, укрепления природной силы сострадания. Эти цели достигаются посредством борьбы с собственным эгоизмом.

Начните это упражнение с визуализации по одну сторону от себя группы людей, *отчаянно нуждающихся в помощи*, отчаянно страдающих, живущих в нищете, лишениях и боли. Визуализируйте эту группу как можно отчетливее. Затем по другую сторону от себя визуализируйте себя в качестве *воплощения эгоизма и самовлюбленности*, безразличия к проблемам и нуждам других людей. А затем увидите себя в качестве *нейтрального наблюдателя* между этой группой страдающих людей и эгоистичным воплощением себя.

Теперь подумайте, к какой из этих сторон вы испытываете естественное влечение. Влечет ли вас больше к этому одинокому индивидууму, воплощению эгоизма? Или ваше естественное чувство сострадания обращено к группе более

слабых людей, нуждающихся в помощи? Если вы способны судить объективно, вы поймете, что благополучие группы важнее благополучия одного человека.

После этого сосредоточьте свое внимание на нуждающихся и страдающих людях. Направьте на них всю свою позитивную энергию. В душе *отдайте им свои успехи*, свои способности, свои положительные качества. Сделав это, визуализируйте *принятие на себя их страданий*, их проблем.

Так вы можете визуализировать невинного сомалийского ребенка, страдающего от голода, и подумать о том, как бы вы реагировали в действительности на подобное зрелище. В этом случае, если вы испытаете глубокое сочувствие по отношению к этому ребенку, оно основано на мыслях типа «Он мой родственник» или «Он мой друг». Вы даже не знаете этого ребенка. Но тот факт, что это существо, находящееся прямо перед вами, *является таким же человеческим существом*, как и вы сами, пробуждает в вас вашу естественную способность сочувствовать. Итак, вы можете визуализировать нечто подобное и подумать: «Этот ребенок не способен избавиться от страданий и трудностей, которые его одолевают». Затем мысленно примите на себя все страдания, вызванные нищетой, голодом и чувством отверженности, и мысленно отдайте этому ребенку все имеющиеся у вас материальные блага, способности и успех. С помощью подобного «обмена» вы можете воспитывать свой ум.

При выполнении этой практики иногда бывает полезно *вначале представить себе свои будущие страдания и, пробуждая в себе сострадание, принять эти страдания прямо сейчас* с искренним желанием освободить себя от всех будущих страданий. После того как вы приобретете некоторый *опыт в пробуждении сострадания к самим себе*, вы сможете расширить эту практику, включив в неё принятие на себя страданий других людей.

Визуализируя принятие на себя чужих страданий, полезно *представлять страдания, проблемы и трудности в форме ядовитой субстанции, опасного оружия или животных, объектов, один вид которых обычно заставляет вас содрогнуться*. Визуализируйте страдания в этих формах, а затем примите их непосредственно в свое сердце.

Смысл визуализации этих негативных и опасных форм, растворяющихся в ваших сердцах, *заключается в разрушении нашего привычного эгоистического отношения, находящегося там*. Однако те, у кого возникают проблемы с восприятием себя, ненавистью к себе или низкой самооценкой, должны вначале решить, подходит ли им эта практика. Возможно, нет.

Практика *Тон-Лен* может быть очень эффективной, если вы *объедините визуализацию с особым дыханием'*, будете представлять себе «принятие» на вдохе и «отдачу» - на выдохе (*Медитация Гассё*).

Медитация на злость: упражнение 1

Представьте себе, что кто-то из знакомых, близких или дорогих вам людей попадает в ситуацию, в которой утрачивает контроль за собой. Вы можете представить себе, что ситуация связана со ссорой или какими-то личными неприятностями. Этот человек настолько зол, что полностью выходит из себя, создает очень негативные вибрации, даже начинает бить самого себя или окружающие его вещи.

Затем *задумайтесь над немедленными последствиями ярости этого человека*. Вы увидите, что он изменяется физически. Человек, с которым вы ощущаете близость, которого вы любите, один вид которого доставлял вам удовольствие в прошлом, теперь *превратился в чудовище* в полном смысле этого слова. Причина, по которой я предлагаю вам визуализировать ярость кого-то другого, заключается в том, что *недостатки окружающих заметить гораздо легче, чем свои собственные*. Итак, используя свое воображение, выполняйте эту медитацию и визуализацию в течение нескольких минут.

Закончив визуализацию, *проанализируйте ситуацию и соотнесите эти обстоятельства со своим личным опытом*. Вспомните, что и вам не раз приходилось терять контроль над собой. Скажите себе: «Я никогда больше не поддаюсь влиянию такой сильной злобы и ненависти, в противном случае я буду очень похож на этого человека. Я так же буду страдать от всех этих последствий, утрачу душевное спокойствие, утрачу способность трезво мыслить, стану отвратительно выглядеть» и т. п. Приняв это решение, последние несколько минут медитации сосредоточьтесь на нем без всякого анализа; пусть ваш ум просто сосредоточится на решении не поддаваясь влиянию злости и ненависти.

Медитация на злость: упражнение 2

Давайте выполним ещё одну медитацию с использованием визуализации. Начните с визуализации неприятного вам человека, который вас раздражает, доставляет вам массу проблем. Затем представьте себе ситуацию, в которой этот человек выводит вас из себя или делает что-то, обидное для вас.

Визуализируя это, постарайтесь естественным образом отреагировать: дайте волю своим естественным реакциям. Затем проанализируйте свое состояние, выясните, не усилилось ли ваше сердцебиение и т. п. Выясните, что вы ощущаете: комфорт или дискомфорт, покой или беспокойство. Изучите себя. Итак, в течение трех-четырёх минут экспериментируйте и изучайте. Затем, если вы придете к выводу: «Да, нет смысла позволять этому раздражению развиваться, я теряю душевное спокойствие», - скажите себе: «В будущем я никогда этого не сделаю». Выработайте в себе эту решимость. Наконец, в последние несколько минут медитации как можно глубже сосредоточьтесь на этом решении и решимости. Вот и вся медитация.

Медитация обмена Тон-Лен может быть отправной точкой для создания других вариантов этой практики единства, значимости всех людей. В нашей Школе, например, мы проводим такую медитацию.

Медитация «Мой дом - Земля»

Представьте себе Землю как свой родной дом. Вы иногда покидаете его, уезжая в отпуск, в командировки, но всегда возвращаетесь с радостью. Вы здесь родились человеческим существом. Вы боролись за свое существование. Вместе с вами рождались и умирали все другие виды жизни на Земле. Вы участвовали в рождении и гибели цивилизаций, в освоении и изучении планеты, в войнах и праздниках, в радостях и бедах всего человечества. Постепенно вы приближаетесь к своей нынешней жизни и проживаете ее от детства до сегодняшнего дня со всеми людьми, которые её наполняли, со всей страной, всей планетой.

Прожив таким образом своё существование как человеческого существа на Земле, вы испытаете необычайное расширение сознания.

Групповые медитации

Путешествие к центру

Глубокий вдох в живот, выдох «ха-а». Внимание в тандэне, дыхание Ки, просто вдох-выдох. Опускаемся по каналу сознания глубоко в землю, бросаем «якорь» - визуализируем символ CR., трижды произносим его имя. Осознаём вырастающие из стоп корни. Наблюдаем, как энергия поднимается по ногам, входит в позвоночник, следуем за ней вверх, наблюдая каждый позвонок, через макушку энергия уходит в небо.

Складываем ладони в Гассе перед грудью, улыбаемся своему сердцу, устремляем руки вверх над головой, открывая ладони небу, и визуализируем над головой символы 1,2,3. Смыкаем ладони над макушкой, затем опускаем их до уровня сердца, произносим принципы *Рэйки*. Складываем руки снизу живота в джняна-мудру, переносим внимание за пупок, осознаём себя на стержне сознания между небесной и земной чакрами, соединяем эти точки сферой света.

Дыхание: вдох через макушку в тандэн, выдох через тело и ауру. Через минуту-другую вы чувствуете, как пространство вашей внутренней вселенной насыщается энергией, расширяется...

Вы чувствуете, что тело становится неподвижным, застывшим в одной сконцентрированной точке в глубине живота. Устремитесь в самый центр вашего существа, он внутри, прямо за пупком на 2-3 пальца ниже. Там разгорается жизнь вашего жизненного источника. Помогите ему разгореться ярче - втяните в пупок символ *Рэйки* (или CR).

Почувствуйте прилив энергии, расширение. Ещё немного и вы сможете ещё глубже погрузиться в свой центр, узнать истину о себе.

Вы начинаете исчезать как личность, как эго. Появляется внутренний свидетель, вам надо слиться с ним. Свидетельствуйте, что вы не есть ваше тело, ум, чувства, мысли, эмоции. Вы даже не есть ваше имя и ваша биография. Вы есть чистое сознание.

Расслабьтесь, опуститесь поглубже в собственную глубину, в самый центр своего жизненного источника. И вы чувствуете, что начинаете таять, таять..., Это и есть свобода от самого себя. Вы обретаете свою сущность, освобождаетесь от маски личности.

Ваше сердце начинает биться в созвучии со вселенским сердцем, ваши корни уходят глубоко в землю, а ветви распускаются в небе.

Красота, Сила, Любовь - слияние с Великим существованием. Соберите в себя всю истину этого мгновения и унесите с собой в повседневную жизнь. Отныне она с вами...

Вдох, выдох. Медленно откройте глаза. Немного побудьте внутри, не спешите говорить.

Гармония с собой и миром

(для активизации чакр)

Расслабьтесь. Глубоко вдохните и с выдохом отпустите все мысли. Представьте свои ноги глубоко укоренившимися в земле. По ним поднимается энергия, сливается внизу живота, поднимается по позвоночнику вверх, выходит через макушку, разливаясь фонтанчиком по телу, и устремляется высоко в Космос, откуда навстречу восходящему потоку энергии Земли спускается серебристый поток духовной энергии Вселенной. Оба эти потока, смешиваясь в тандэне, внизу живота, образуют вашу собственную неповторимую энергию жизни. Это ваше место покоя и силы. Отныне ваш внутренний взор пребывает здесь. Расслабление становится всё больше, вы погружаетесь глубоко внутрь себя... и начинаете видеть образы.

1-я чакра. Вы идёте по белому тёплому песку вдоль кромки необъятного океана. Над вами белесое небо. Водная гладь почти недвижима.

Медленные приливы омывают ласковой прохладой ваши ступни. Насколько хватает глаз бесконечный океан и бесконечный песок. Вы абсолютно одиноки в этом мире зарождающейся жизни. Горизонт окрашивает золотисто-розовая заря, золотой дорожкой отражаясь в воде. Вы - один, вы - Бог, вы - Кришна, Будда, Христос. Вы едины с этим необъятным океаном неба, земли и воды.

2-я чакра. Вы ощущаете силу своего тела в объятиях солнца, неба, воды и песка. Ваши глаза угадывают вдалеке оазис. Это экзотические деревья, травы, цветы, животные. Вы садитесь на траву и замечаете рядом дивное животное, оно тянется к вам, вы заглядываете в его глаза и видите там интерес и радость. Начинается игра. В неё включаются другие животные.

Радость переполняет вас. Бегом вы устремляетесь к океану и наслаждаетесь купанием.

3-я чакра. Вернувшись в оазис, вы замечаете источник прохладной чистой воды и с наслаждением пьёте из него. Вы замечаете дивные плоды и ягоды, пробуете их на вкус. Вы устраиваете себе гамак на раскидистом дереве. Отдыхая, вы наблюдаете за саванной, за её жизнью, за всем пространством вашего бытия, наполняясь чувством единства со всем сущим, чувством безопасности.

4-я чакра. Вы спускаетесь вниз и чувствуете, как сердце ваше начинает петь. Ваш собственный мир полон красок и радости взаимоотношений. Идя по берегу океана вечности, вы замечаете вдаль идущую навстречу фигуру человека. Приблизившись к нему, вы протягиваете к нему ладони и соприкасаетесь с его ладонями, ощущаете энергию родства, притяжения, он пришёл из своего мира, он тоже одинок, но он такой же, вы, житель этого океана вечности. Вы берётесь за руки, заглядываете в глаза друг другу и начинаете удивительный танец. Энергия сердца наполняет грудь, поднимается выше.

5-я чакра. И вы начинаете общаться, рассказывая о своих чувствах, переживаниях, о своём мире - так, как умеете только вы. Вы чисты и наполнены благодарностью, вы встречаете то же и в собеседнике.

6-я чакра. И вдруг приходит озарение: вы и ваш друг -одно, он, как и вы, рожден этим океаном вечности, а значит, неотъемлем от вас.

7-я чакра. Ваш разум устремляется ввысь, вширь, вглубь, поднимает вас над океаном, оазисом с его растениями и животными, над планетой Земля. Ваше внимание сосредоточено на 7-й чакре, на фиолетовом пламени. Ритм космоса завораживает вас. И приходит понимание: планета Земля живёт, как и вы, в океане Вечности, вбирая в себя энергии семи планет и Солнца. И вы ощущаете в себе биение пульса вечной жизни. Оно проникает в вас через планету Земля по Лучу Творения. Вы видите и чувствуете, как радуга семи чакр вашего сознания пульсирует энергией жизни.

Теперь вы можете сказать себе: « Я един с энергией Великого Существования», «Я един с Бытием», «Я в гармонии с собой и с миром», «Моё сознание безгранично».

В этот момент вы начинаете ощущать своё величие. Белоснежный лотос вашего сознания прорастает тысячами лепестков в бесконечность звёздных путей, вселенных и космосов.

.. .Сделайте глубокий вдох и выдох, медленно откройте глаза.

Закончив медитацию, поделитесь друг с другом своими ощущениями, мыслями, чувствами. В этой медитации важен подбор музыки и музыкальные акценты на каждой чакре.

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

Камень

(Из дневника. Декабрь-январь 1997-1998 гг.)

*В каждой точке Вселенной
находится вся 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 «бульжник».

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 слезы. 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, бульжник 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 колющий, 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 накинутом платке - «певица из хора имени 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 души по той лишь причине, что не видим её действа, - 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 -большая в большей и все - в Духе Божьем».

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* Эвелины. 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 сконцентрировалась 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.

А. Л. Соколова

Рейки

Система Усуи Рейки Риохо

От истока к истоку.

Часть V

ПРОБУЖДЕНИЕ

***Рэйки* без мифов**

После того как я написала и издала небольшим тиражом две брошюры-пособия для изучающих *Рэйки* японской традиции, мне казалось, что продолжения не понадобится. Пособия эти стали хорошим подспорьем для моих учеников в

их самостоятельной работе. К тому же по-прежнему проводились еженедельные семинары-тренинги по базовым техникам *Рэйки-Риохо* и другие занятия. Я с радостью наблюдала, как буквально все ученики нашей школы, последовательно работающие над собой, возрастали духовно, укрепляли здоровье и позитивный взгляд на жизнь.

Иногда нашу школу посещали неопиты (новички, имеющие инициацию в другой традиции, чаще всего западной). Непривычные для нас дыхательные, энергетические, медитативные техники, особенно Гассё, Ундо и Рэйдзи, были им незнакомы, но оказывались вполне выполнимыми и результативными. Кто-то из них выражал желание получить инициацию *Рэйки* японской традиции, а кто-то после одного-двух раз больше не приходил. Об этом не стоило бы говорить, если бы одно обстоятельство. Наши гости на вопросы когда, у кого, и какой традиции они получили *Рэйки*, начинали иногда с трудом припоминать имя своего мастера, о духовной линии или вообще ничего не слышали, а про Микао Усуи сообщали заезженный миф о его христианском миссионерстве и обучении нищих в бедных кварталах. Никто из них не имел не только понятия о иероглифе *Рэйки* как символе, которым можно пользоваться, но и вообще сколько-нибудь достоверного оставления о Системе Усуи. Одна женщина даже не знала такой Микао Усуи, - то ли китаец, то ли японец.

Рэйки тоже были искажены. Мне не хочется перечислять нелепости, которые остались в головах доверчивых людей после знакомства с *Рэйки*. Среди тех, кто их посеял, есть откровенно недобросовестные учителя, не имеющие права преподавать *Рэйки*. Есть и такие, что, будучи хорошими учителями в своей традиции, упорно держатся за старую информацию, не желая ничего менять в своих взглядах.

Недавно в популярном эзотерическом магазине среди литературы о *Рэйки* моё внимание привлекла весьма объёмная и недешевая книга «Полный курс *Рэйки*» (представьте себе - именно так и написано, и на обложке, и во всём тексте - *Рэйки*, а не *Рэйки*). Выпустило её издательство «Диля» (С.-Петербург - Москва) в 2005 году, а авторами являются Мастер Нахаро и Гейл Редфорд. В аннотации на обложке сказано: «Автор настолько подробно и доступно изложил материал, что, последовательно пройдя *Рэйки* I и II ступеней, читатель может считаться посвященным и подготовленным к получению со-ответствующего диплома».

Читал ли сам Мастер Нахаро, широко известный в Индии, сочинение своей ученицы Гейл Редфорд, сомнительно, хотя она пишет, что получила его благословение. Опус её представляет собой причудливую смесь из красочно изложенной истории Микао Усуи, которую упорно повторяют в своих книгах все западные авторы; из невест откуда взятой информации о 5-тысячелетней истории *Рэйки*, из описаний и рисунков чакр и точек акупунктуры, 12-ти символов, которыми может воспользоваться каждый, кто прочёл всю эту экзотическую смесь.

Прочитав некоторые впечатляющие отрывки из «Полного курса *Рэйки*».

«В то время доктор Микао Усуи был деканом небольшого христианского университета в Киото... Его вера в Библию и Священные писания была столь глубока, что студенты спрашивали его в процессе изучения Библии и Нового Завета, воспринял ли он дух и букву Священного Писания? "Конечно", - отвечал он, продолжая со своими студентами чтение о чудесах исцеления, совершаемых Иисусом. Дотошные студенты спрашивали Микао Усуи, где та сила, посредством которой Иисус и его ученики проделывали столь впечатляющие чудеса медицины (медицина как наука появилась всего-то 300 лет назад! -*Авт.*)

Далее говорится о том, что за ответом Микао Усуи поехал сначала в Соединенные Штаты (!), «поскольку большинство его учителей были американскими миссионерами (!). Когда ему пришло в голову, что Будда также обладал далеко простирающимися медицинскими способностями (!), он решил вернуться в Японию».

Ну, а когда Гейл рассказывает об озарении Усуи на горе Курама, она, конечно, повторяет сказку про пузырьки, входящие в его голову: «...каждый пузырёк содержал в себе трёхмерную санскритскую букву, начертанную золотом...» Читать больше не было сил.

Я передохнула, потом заставила себя найти описание принципов *Рэйки*. (Не свалитесь со стула от изумления). Вот эти принципы.

- Хотя бы сегодня я не буду гневаться.
- Хотя бы сегодня я не буду беспокоиться.
- Хотя бы сегодня я буду зарабатывать на жизнь достойно скромно и буду честно выполнять свою работу.
- Хотя бы сегодня я буду благодарна (возблагодарю судьбу и везение в своей жизни).
- Хотя бы сегодня я проявлю любовь и уважение к каждому созданию и каждой форме жизни.

Хотя бы сегодня, а там хоть потоп! Вылила Гейл всю эту небылицу на доверчивую читательскую голову, дала разрешение выписывать самим себе дипломы без всякого там посвящения - и вот- вам готова армия целителей в 5 тысяч экземпляров.

Гейл Редфорд, ревнительнице Священного писания, следовало бы знать, что сказал Иисус о таких новых учителях, которые «придут и будут пророчествовать именем Моим, но не верьте им, ибо они есть волки хищные».

Да ладно, бог с ней, с Гейл Редфорд. Но чем руководствовались переводчик и издательство, так красочно и многотиражно выпустив эту ложь? И до каких пор псевдобιοграфическая история Микао Усуи, 65 лет назад запущенная в западное общество Хавайо Такатой, будет гулять из книги в книгу будто

истинной информации об Усуи японской Рэйки нет и не будет? Но она есть! В книгах Натальи Балановской и Франка Арджавы Петера - истинная история. Эта информация известна с 1999 года.

Франк Арджава Петтер, из книг "Рэйки-наследие доктора Усуи" и "Огонь Рэйки".

* Вопрос о происхождении Рэйки - это старая тема для споров, возникающих в сообществе Рэйки. Какими являются подлинные методы, что было изменено и по каким причинам и что было усовершенствовано после смерти доктора Усуи? Прежде чем обратиться к этой теме, мне бы хотелось во избежание недопонимания внести ясность относительно событий, произошедших после смерти доктора Усуи.

Как мы уже знаем, доктор Усуи возглавлял Усуи Рэйки Гаккай (общество Рэйки, которое он сам основал). После его смерти председательская должность перешла к его ближайшему другу и коллеге господину Усиде, который также сделал мемориальную надпись на могиле доктора Усуи на кладбище в храме Сайходзи в Токио.

Итак, последователем доктора Усуи был господин Усида. После отставки господина Усиды общество возглавил господин Такетоми, за которым последовали господин Ватанабе, господин Ванами и госпожа Каяма, оставившая свой пост в начале 1998 года. В настоящее время президентом Усуи Рэйки Риохо Гаккай является господин Кондо.

В Японии никогда не существовало таких титулов, как "Гранд Мастер" или «Держатель линии».

Несмотря на то что Чудзиро Хаяси как уважаемому ученику Микао Усуи было дано разрешение обучать собственных студентов, его никогда не считали наследником Усуи.

Хаяси был просто одним из многих его учеников, которые были удостоены подобных привилегий. Известно, что господин Хаяси вёл свою практику в зале для практики) в Синано-чо (Чо город, Си - большой город), где было десять коек. Согласно отзывам людей того времени, эти десять коек были всегда заняты. Мне хотелось бы подчеркнуть, что я ничего не имею против Хаяси, Х. Таката и тех, кто пришел после них. Я их даже не знаю! Меня интересует только правда, какой бы приятной или неприятной она ни была. Я убежден, что доктор Усуи и законные наследники достойны истины. У многих из нас, включая и меня, возможно, есть тенденция слышать только то, что мы хотим слышать, и то, что мы способны понять. Работа с энергией Рэйки, естественно, продолжает развиваться и переживать определенные изменения. Этим определяется то, что каждый учитель Рэйки учит в своей собственной манере и изменяет систему таким образом, чтобы она подходила его собственным достижениям и была гармонична с его личным пониманием этой системы. В обеих линиях, но в западной системе больше, чем в японской, было сделано огромное количество изменений. Множество важных аспектов работы Рэйки было удалено из традиционной системы либо Г. Хаяси, либо Х. Таката. Я не знаю, кто из них сделал эти изменения (но они также добавили и много хороших вещей).

* После многолетнего опыта общения с японцами я пришел к заключению, что Восток и Запад фундаментально различаются способом своего мышления и чувствования. Например, японцы в основном используют свое интуитивное правое полушарие мозга. Я думаю, что, помимо прочего, причина этого кроется в тысячелетнем развитии японского языка. Японские иероглифы, называемые *кандзи*, - это не звуки, записанные буквами нашего алфавита, а картинки. Это означает, что японцы мыслят абстрактно, образами из детства. Логика - это не предмет интереса в Японии. Это не нужно никак оценивать, просто японцы думают в иной манере, которая ничуть не хуже и не лучше нашей собственной. Интуитивное мышление - это прекрасная способность, и мир был бы богаче, если бы все люди на Западе овладели этим искусством.

Для того чтобы распространить японскую систему Рэйки созданную в очень интуитивной манере, западным людям было необходимо было разделить ее на логические шаги. Сама энергия Рэйки, конечно, в результате этого не пострадала. Не имеет значения, используется одна система или другая. Если в западном Рэйки ритуалы инициации были систематизированы, то в традиционном Рэйки в Японии дозволялось гораздо больше свободы, чтобы следовать своему вдохновению. Необходимо только обратить внимание на следующее. Инициация не может произойти через книгу или видео. В этом процессе мастер должен присутствовать лично.

С другой стороны, действительно существуют духовные посвящения, созданные просветленными учителями, но это уже абсолютно другая история. Духовные учителя, такие, как Иисус, Будда или, например, Ошо, инициировали тысячи людей, даже не зная их лично, только посмотрев или дотронувшись до них, едва поговорив с ними. Для того чтобы сделать это Мастеру даже нет больше необходимости находиться в его материальном теле. Однако оставим это просветленным!

В Западную систему были добавлены 12 позиций рук, которых нет в японской системе. В японской системе, естественно, тоже существуют определенные указания, но для позиций рук на теле исцеляемого оставлена некоторая свобода выбора мест которым необходимо взаимодействие с энергией. Как мы уже сами видели из текстов с вопросами и ответами доктора Усуи, на обрабатываемые части тела можно также нажимать, смотреть и дуть для того, чтобы привести в движение целительные энергии.

* Может быть, Ч. Хаяси или Х. Таката просто не понимали значения некоторых тонкостей, в частности того, что традиционные методы не могли быть совмещены с христианскими взглядами, которые люди хотели совместить с Рэйки в США. Возможно, они сделали так, чтобы система выжила в христианском обществе. В самом деле, нетрудно представить ситуацию незадолго до и во время Второй мировой войны. Было бы абсолютно невозможно пропагандировать буддистски ориентированную японскую целительную систему в Америке без того, чтобы в результате не получить большие неприятности. На Западе, возможно, люди никогда бы не услышали о Рэйки, если бы эта система преподавалась в оригинальном виде на Гавайях

(территория США, где жила Хавайо Таката, будучи гражданкой Америки. - Авт). Поэтому я от всего сердца благодарен Х. Такате за то, что она открыла для нас дверь в *Рэйки*. Однако в настоящее время больше нет необходимости представлять *Рэйки* как христианское направление. Я ничего не имею против христианства, но *доктор Усуи христианином не был*.

Оригинальные методы японского *Рэйки* теперь нужно изучать и преподавать снова. Было бы жаль позволить им собирать пыль под ковром секретности.

Западным последователям *Рэйки* было рассказано, что все целители *Рэйки* в Японии умерли во время Второй мировой войны. Конечно же, это полный абсурд, просто дело в том, что в то время обществу *Усуи Рэйки* пришлось часто перемещаться. Поскольку многие из его членов вышли из Императорского морского флота, им пришлось быть очень осторожными во время войны, чтобы не быть на виду, ибо их преследовали как участников движения за мир. Некоторое время правление общества *Усуи Рэйки* находилось в *ТогоДзинзя*, синтоистской часовне в Харадзуку, Токио.

* В самом Токио есть по меньшей мере четыре традиционных течения *Рэйки*. Основная линия все еще возглавляется господином Кондо. Я лично познакомился с пятью различными японскими течениями *Рэйки*, которые охватывают всю страну. Каждое из них имеет свой собственный привкус и свою индивидуальность. (В Японии *Рэйки*, которая практиковалась и все еще практикуется буддийскими монахами, работает с дыханием и медитативными техниками. Другой источник соединяет *Рэйки* и макробиотику. Третий источник соединяет *Рэйки* с синтоизмом, и так далее, и тому подобное).

Насколько мне известно, ни одна из традиционных японских школ *Рэйки* не принимает на обучение иностранцев и японцев, живущих в других странах. Руководство господина Коямы не было заинтересовано в обмене информацией с не-японцами. Я не могу осуждать их за эту позицию после того отрицательного опыта, который они имели с иностранцам;

Сегодня в Японии тысячи учителей преподают Западную систему *Рэйки*. Поскольку мы с Четной были первыми кто начал преподавать в Японии все уровни *Рэйки*, многие из них познакомились либо с нами, либо с кем-то из наших учеников. После обучения у нас некоторые японские учителя *Рэйки* учились у других мастеров и объединили несколько систем. Другие смешали западную и восточную *Рэйки*.

Рэйки адаптируется к возможностям и интересам тех, кто его практикует. Почему бы и нет?

* *Рэйки* - одна из буддийских детищ цигун с добавлением синтоизма. Она была заново открыта доктором Микао Усуи в начале XIX столетия. Именно он дал этой системе название «Рэй-Ки».

В японском языке иероглиф «Рэй» означает святой, дух, тайна, дар, дух природы или невидимый дух, а иероглиф «Ки» означает энергию, природное явление, талант и чувство. Обычно слово *Рэйки* переводят как «универсальная жизненная энергия».

Хотя господин Усуи не был доктором в обычном понимании этого слова, я буду называть его «доктор Усуи», поскольку он был доктором в реальном смысле слова, то есть делом своей жизни сделал исцеление тела и души других людей. В старые времена его японские ученики называли его Усуи-сэнсэй, что означает учитель.

Биография доктора Усуи запутанна и полна тайн. Значительная часть так называемой «японской» информации о нем и его движении, циркулирующей за пределами Японии, либо содержит слишком много намеков, либо не исследована в достаточной степени, а иероглиф, обозначающий *Рэйки*, очень часто писался неправильно.

Почти во всех немецких и английских книгах по *Рэйки* утверждается, например, что доктор Усуи был директором школы при университете Досиса в Киото, а потом учился в Чикагском университете. От архивариусов обоих университетов мы узнали, что Микао Усуи не был зарегистрирован ни в одном из их классов, как и не преподавал ни в одной из их школ. В некоторых книгах исходное движение *Усуи Рэйки*, которое носит название «Усуи Шики Риохо», названо «Усуи Шико Риохо». Слово «шики» в переводе с японского языка означает стиль, форма или система. Слово «шико» означает «моча»!

При этом не вызывает сомнений тот факт, что Усуи за свои добрые дела был удостоен внимания японского императора Мэйдзи.

Большинство источников утверждают, что доктор Усуи был христианином. Мне не удалось найти в его учениях никаких доказательств этого факта. Я думаю, что христианские аспекты *Рэйки* были добавлены в Америке, чтобы сделать его более приемлемым для христианских стран.

Рассказ о том, как доктор Усуи якобы работал в трущобах, исцеляя нищих, звучит очень по христиански.

Я считаю, что он отправился оказывать помощь жертвам большого Кантайского землетрясения, опустошившего Токио в 1923 году. Даже если он питал расположение к христианству, это ещё не означает, что он был христианином в классическом понимании.

* * *

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 усталости 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 11-го 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 12-го 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 14-го 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 приходить приглашения из отдаленных городов и деревень

; грани. Один раз он поехал в юре, в другой - в префектуру Хиросима, потом в префектуру Сага и Фукуяму.

Именно во время его пребывания в Фукуяме с ним случился удар, приведший к смерти. Это произошло 6 марта, в 15-й 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 мира. 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». Служа великим принципам и будьте чисты и спокойны. Чувствуйте 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 2 тысяч 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 Сайходзи 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».

* * *

Обратите внимание на такой штрих в этой мемориальной надписи: «Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаэмон». Я предлагаю вам прочесть отрывок из книги Натальи Балановской «Усуи Рэйки Риохо. Сёдэн», вы поймете, что стоит за этим именем. Более того, 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 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».

Вот что пишет Юдзан Дайдодзи в «Будосёсинсю» - «Напутствии вступающему на путь воина»: «Самурай должен всегда помнить, помнить днем и ночью, с того дня, когда он берет в руки палочки, находясь в предвкушении новогодней трапезы, до последней ночи уходящего года, когда он платит оставшиеся долги, - помнить о том, что он должен умереть. Это его самое главное дело. Никогда не забывая об этом, он проживает долгую жизнь, сохраняя верность и сыновнюю почтительность, сможет избежать бесчисленных зол и несчастий, сохранить себя от бед и болезней, наслаждаясь радостями жизни. Соблюдая это правило, он станет неординарной личностью. Жизнь мимолетна, подобно капле вечерней росы и утреннему инею. Так же скоротечна и жизнь воина. Если он будет утешать себя в мыслях, думая о вечной службе господину, или рассуждать о бесконечной преданности своим родным и близким, может случиться так, что он, пренебрегши долгом, не сможет выполнить его перед господином и забудет о верности своей семье. *Но если он живет днем сегодняшним и не думает о дне завтрашнем, стоя перед господином, ожидает от него приказаний так, как будто это его последние мгновения, а глядя на родных, чувствует, что больше никогда не увидит их вновь, его сердце будет исполнено верности и сыновней почтительности, а чувства долга и преклонения будут искренними.*»

Традиция верности придавала сплоченность отдельным кланам, но она же и отягощала конфликты между ними. Война шла по всей Японии, отчаянная и безжалостная, полная романтики и дикой свирепости. Страну от края до края сотрясали битвы, голод и эпидемии, пока в 1185 году все это не завершилось разгромом господствовавшего тогда клана Тайра. С этого времени и вплоть до прихода императора Мэйдзи Японией управляли наследственные династии военных диктаторов, и почти все они происходили из рода Минамото.

Цунэтанэ Тиба (1118-1212 гг.) сражался в те далекие годы против Тайра на стороне Минамото "ритомо. Минамото "ритомо, блестящий политик и выдающийся полководец своего времени, сам отличавшийся беспримерной личной храбростью и высочайшим воинским мастерством, разгромив клан Тайра, впервые в истории Японии сумел объединить под верховным руководством разрозненные самурайские дружины.

Именно в период гражданской войны XII столетия появились первые предпосылки будущего сёгуната - управления страной, осуществляемого самурайским сословием с верховным главнокомандующим во главе. После победы Тиба был награжден за выдающиеся заслуги вместе с другими союзниками Ёритомо. *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.

Когда Минамото Ёритомо, разбитый в бою, всю ночь молился в святилище Хатима, он вопрошал, почему бог войны оставил его и почему его меч потерял свой дух. С тех пор пошло развитие особого культа меча. Меч наделяли

мистическими достоинствами, он стал почти объектом поклонения. Меч отстаивал честь воина, он фактически и являлся этой честью, поэтому расстаться с мечом или осквернить его - означало потерять или запятнать свою честь. 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» (вспомним эмблему клана Тиба). 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 полюбили публике, которая приходила на состязания прежде всего развлечься, что сделало Эйдзиро очень популярным.

... И поныне клан Тиба не уступает своего выдающегося положения. Харутанэ Тиба (36-е 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 10 лет после окончания Второй мировой войны, вновь начали возрождаться древние школы. Харутанэ Тиба мечтал представить знаменитый семейный стиль кэндо всему миру.

В 1978 г. 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, 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 работая над собой - «чувствуя своё сердце и всё делая из спокойного пространства внутри себя».

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 камей. 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 'не их показывает. Хотя где-то в глубине шевелилась мысль 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» на 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 светящими металлическими щитами, из которых в меня летели 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, самолюбия, гордыни, эгоизма, заблуждений, ложных понятий и т. п. От- куда-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.

С тех пор прошло 10 десять, никаких видений больше не было

Это был замечательный опыт «прощупывания» собственного сознания. А позже мне попало высказывание дзэнского мастера Судзуки: как только ты осознаешь 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 Божью, т. е. по единому закону, то семь слоев 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 dna сознания шелуха старых преде гавлений, 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, Рэйкм-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 оси-лить 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, я 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».

С телом не только можно, но и нужно вести диалог. Например, вы хотите избавиться от чего-то (страха, вредной привычки). Хорошо бы знать, где, в какой части тела находится причина этой привычки, чтобы её обнаружить, понять и исцелить. Вы прямо так и спрашиваете своё тело (о предварительной подготовке к диалогу мы поговорим чуть позже): «Моё дорогое тело, ты знаешь о том, что... Укажи мне место в тебе...и т. д.» Когда просьба высказана, примите в себя три символа Рэйки и начинайте наблюдать. Вероятнее всего, причина вредной привычки обнаружится во лбу: тут вы будете ощущать давление, вращение энергии, нажимы на активные точки чьими-то сильными невидимыми пальцами. Затем ощутите нечто подобное в нижней части затылка. Так ведь это же ментальное целительство из Второй ступени! Затылок - лоб, обе эти области считаются местом исцеления причин. Вы просили -вам ответили. Теперь можете прикладывать ручки, возможно, при этом придёт какая-то ассоциация, воспоминание, а затем и осознание.

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-центриро-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 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.

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 - неизвестна 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. Тот, кто задумался однажды о самопознании, не только исследует тело, но и обучает, и исцеляет его под руководством того внутреннего, высшего существа, которое знает свою цель и свою задачу.

Концентрация. Упражнения

Концентрация на самом себе - очень трудная задача. Обычно на всех семинарах Первой ступени - Сёдэн - ученики отмечают, что им не удаётся зафиксировать своё внимание внизу живота, 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 поясницы, 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 врастают 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 листвою, 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 запечатленный 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 картина 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, слезы, 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* (см. рис.) 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.

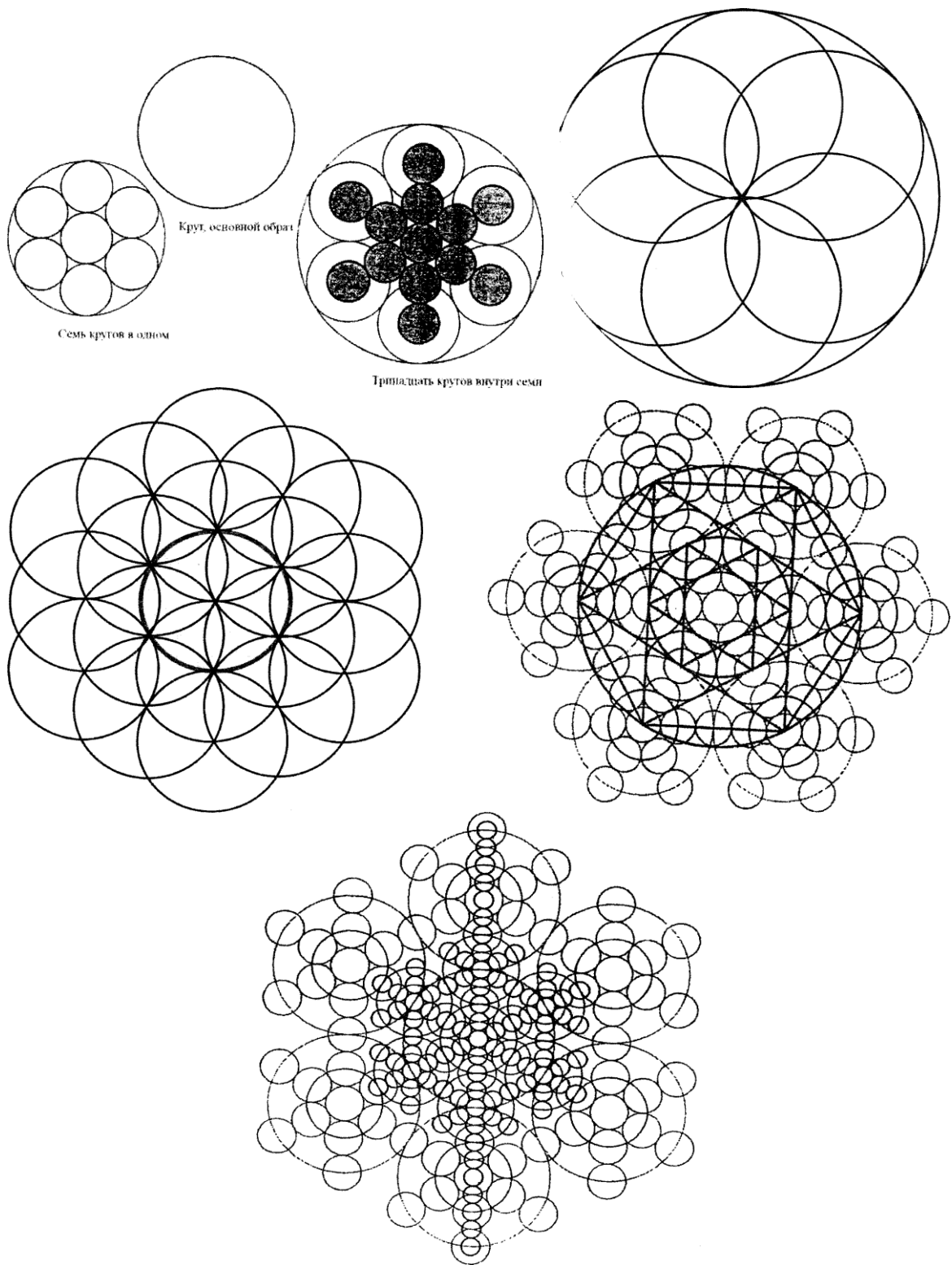
Цветок жизни

К числу таких упражнений я отношу работу с особыми рисунками-символами. Такими, к примеру, что представлены в книге Друнвало Мельхиседека «Древняя тайна цветка жизни». Я не берусь рассуждать о заключённых 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. Ваше творческое мышление подскажет вам и иные варианты применения этих рисунков.



Сознательное тело

Вот мы и подошли к самой трудной задаче - к 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 первозвучке «Ом».

1. Пропевание «Ом»

Сложите ладони в гассё, 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 бёдра. 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 наливаются 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 на тёплых, нежных волнах. Тело исчезает, остаётся ощущение существования в океане Единого, в благодати. Пробуждаетесь вы посвежевшим 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 Дантьянь, 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 СК и опустите энергию по позвоночнику в тандэн. После каждого вдоха на 3-4 секунды задержите дыхание, потом делайте 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 приступать 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 стяжку тандэн-межбровье, пульсацию и напряжение в области «третьего глаза», а центральный канал станет как натянутый лук.

Теперь ваша задача - не терять концентрацию, 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 все это благодаря одному простому действию - концентрации в центре тандэна. Это место - ваша внутренняя вселенная, которая вбирает в себя могучую силу осознания через энергию.

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.

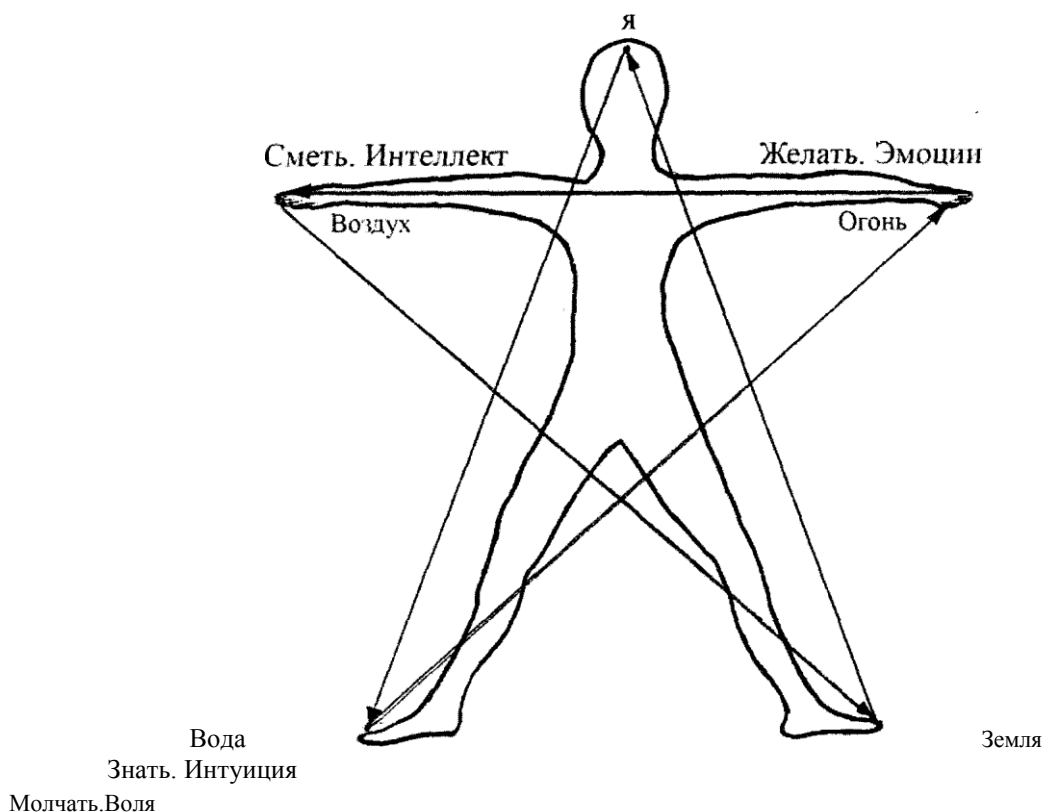
Пояснение. Это упражнение, помимо всего прочего, выполняет одну необычную функцию: оно разрывает круг привычного, встряхивает сознание. Когда человек решает заняться познанием себя и думать по-новому, любые привычные движения и ощущения удерживают его на старом пути, а вот необычное, новое меняет стереотипы, 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 рис. на стр. 271. В ваших ладонях и ступнях символически содержатся определенные природные, психические качества и стихии.

1. Правая рука: интеллект, сметь, воздух.
2. Правая нога: интуиция, знать, вода.
3. Левая нога: воля, молчать, земля.
4. 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), надо ясно видеть сверху свои качества, их меру допустимости. («Мне сверху видно всё, ты так и знай», - поётся в известной песне). С этой точки разума человек наблюдает и управляет. А попробуйте - перевернуть эту звезду вершиной вниз - и вы получите положение, когда вами управляют. Тогда начинается иерархия 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. 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-голубой 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 астральные силы, которыми теперь можете управлять; посредством визуализированного и ассоциированного образа вы дали позитивную программу своему сознанию.

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 уточнённым.

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 средство - вход в пространство сознания.

Когда я плюхалась в эмоциональных и ментальных проблемах, некоторые коллеги по московской школе *Рэйки Риохо* говорили мне: «Надо открыть сердце». Это у меня-то закрытое сердце? - недоумевала я. 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, но 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» на правой стороне груди, а потом и физическое ощущение присутствия «второго сердца».

Может оно и является сердцем души? Тогда где же точка разума, точка сознания, на которой концентрироваться и почувствовать, что это именно оно, но ничего не получалось. Концентрируюсь в центре тандэна, я отчётливо ощущала силу, которая управляет остальными центрами, работает в чакре причинного тела в этом теле, размывая кармические блоки. Эта же сила как искусный мануальный терапевт в различных частях головного мозга, в области шеи.

Она же, эта сила, однажды вывела меня к Духу, когда 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 спокойный 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 Дантьяне, который есть осознающий ум. Ну а если средний Дантьянь, 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.

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 выполняла, 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 Усуи*, 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 остановилась 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, наблюдая и переживая весь процесс. Оказалось, именно в это время её родственница родила, в чём она удостоверилась, позвонив тут же 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. 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 энергии - не знаю, как точнее выразить состояние какого-то напряжения. Я чувствовала в себе по отдельности все 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 мозга. Когерентность согласованность сердца и мозга была очевидной. Точка Божественного разума в сердце - это, на мой взгляд, и есть точка сборки тела, души и духа и 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 гассе перед грудью. Вдохните через макушку символ CR или ДКМ, опустите вдох в тандэн и задержите дыхание на 3 секунды, затем выдохните через сердце в 6 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, продолжайте 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 в 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.

Заверили с медитацию так: переместитесь из сердца в тандэн, сделайте три глубоких вдоха, откройте глаза. Можете потрясти всем голом, прогладить его ладонями, потянуться. Потом поделитесь впечатлениями.

P.S. 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 современными методами доказали наличие «сосредоточенного в сердце сознания». Они пришли к выводу, что, если научиться в него проникать, можно 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 Духи (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 так же 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 м вокруг сердца (я тоже его видела и ощущала). Это именно электромагнитная энергия, 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 к 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 разделённо.

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 трех уровнях: физическом, энергетическом и духовном. Всё это сочетается и в техниках Системы Усуи *Рэйки Риохо*. Однако не возбраняется дополнять их тем, что органично вписывается в эту работу. Так, например, дополнительных занятиях в нашей Школе мы с удовольствием используем некоторые асаны из Хатха-йоги, в частности те, что способствуют раскрытию сердца. (Рис. ...).

Встаньте на колени, оперевшись ладонями в пол. Начните наклоняться, скользя руками и продвигая тело вперёд, пока не ощутите напряжение между лопатками. С помощью перемещайте тело вперёд-назад, это воздействует на обратную сторону сердечной чакры - волевой центр. Отдохните и повторите упражнение.

2 Для следующего упражнения возьмите плотный валик от диванной подушки-бочонка или 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.

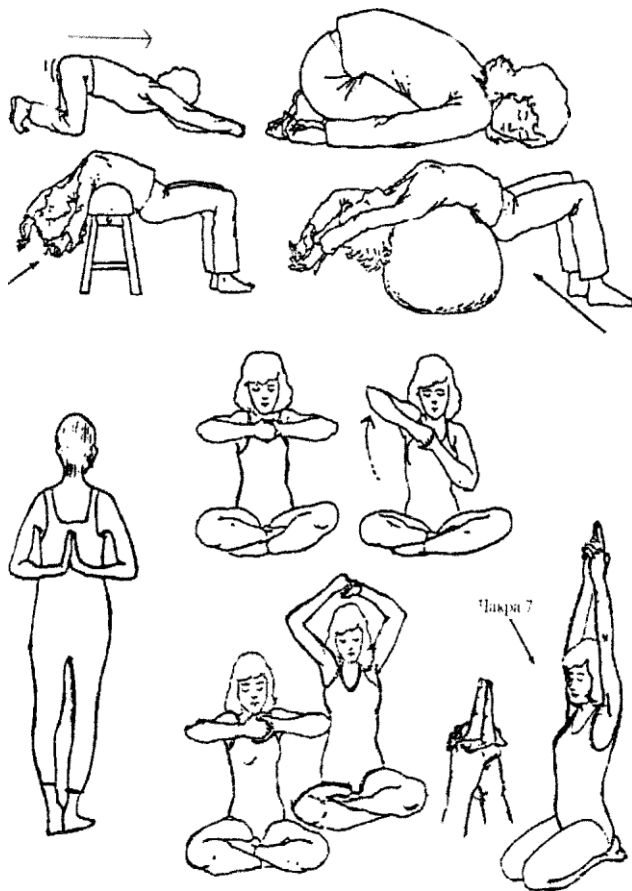
3. Сидя со скрещенными ногами, сложите ладони перед грудью, локти в стороны. Дышите равномерно, начинайте давить с силой ладонь о ладонь, напрягая пальцы. Передохните и снова давите. Затем, не снижая давления подушечками пальцев, разведите запястья и растопырьте пальцы, снова сведите ладони вместе, снова 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. Прделайте 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 вперёд и в положении гассё продолжайте некоторое время дышать через ладони в сердечный центр. А теперь активизируйте 6-ю 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-касшей 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.



7. 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-касшей 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, учителям, пациентам и себе.

Бывает, что результат такого сеанса проявляется сразу, а иногда требуется несколько сеансов. Не отступайте, будьте терпеливы, вы обязательно увидите обнадеживающие перемены.

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

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 - Школе Усуи *Рэйки Риохо* Натальи Балановской, то стала замечать, что после каждого мастерского тренинга некий 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. И вот эта женщина зачастую к экстрасенсу и верит теперь всякой колдовской чуши. В моих словах был «праведный гнев» (но не сострадание!). Наталья жестко остановила меня: «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!»

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». Возвышенное 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, который наестся досыта?» И впрямь то, что я хотела купить моим девочкам, в сущности, было им не нужно, а вот для беспризорника мои деньги - хлеб насущный. Да и Божья Матерь, наверное, о нём позаботилась. 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 юдей 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 немислимими ароматами и слушая ни на час не выключаемое радио, я занималась *Рейки* и аутотренингом. «Ну что, дорогая, -- говорила я себе, - теоретически ты знаешь, что в самом низком и самом высоком есть одна и та же божественность, а практически как это выглядит? Можешь ты, чистолюя, 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 отличные от нас, столичных, некоей неспешностью и простотой в поведении, искренностью и вдумчивостью в суждениях. От провинциальности, наверно. 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, разъяренная похвала Священного писания какому-то юноше. Я перешла в другое купе и тихо присела. Красивый мужчина восточной внешности, лет 40, и юноша лет 16 сидели друг против друга, склонившись над Библией в кожаном переплете. 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, он ответил, что проповедничество - его миссия. Я не поняла. Он предложил мне поговорить позже.

Вот какую историю поведал мне тот мужчина. Я даже не помню его имени и национальности. Армянин, азербайджанец, ченец, грузин, осетин - по обличью он мог быть любым из них. В том, что я даже не подумала спросить, кто он, тоже есть свой урок: Это Человек. И вот этот человек был хорошо образован, имел профессию, дом, красивую жену, двоих здоровых, красивых детей, материальный достаток. До поры. Пока не начались : 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 стены, он вдруг разом ощутил своё отчаянное положение. Опустившись на колени, не верящий ни в бога, ни в черта, не знавший ни одной молитвы, он начал взывать к кому-то, кто, как ему казалось, должен услышать его мольбу. Несколько часов он звал и каялся, рыдал, кричал. 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 может быть неизъяснимо таинствен, и что именно личный опыт человека является для него бесценным уроком. Может, в этом и заключён глубокий смысл заповеди «Не суди»?

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 потерял, 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 безвестности, 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? И она просыпается, когда до конца испила чашу своего опыта. Он был ей необходим, чтобы изжить свои иллюзии или что-то там ещё, нам неизвестное. И она, осознав в полной мере прожитое, отпускает его с благодарностью, обогащённая через свои радости и страдания. Так можно ли было насильственно пресечь этот опыт? Жизнь всегда оказывается мудрее. И по-прежнему непостижима.

МУДРОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

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 такой красотой, статью,

силой. Ах, что за чудо был конь! И все богачи предлагали ему за коня всё, что бы он ни ожелал! 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? Тют-тют! Какое несчастье! Это же проклятье!»

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

факта, что раз стойло пусто, то коня там нет. Другого же я ничего не знаю - счастье это или несчастье, потому что это -то 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 от 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 -суасшедший. А через 15 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? 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 - 12 лошадей пришли с конём! Да только захотеть! И все они превратятся в немислимые богатства!

У старика был молодой и единственный сын. Он начал бьезжать 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 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. Пока никто не знает - благословение это или несчастье. И никто никогда не будет в состоянии узнать. Один Бог ведает!»

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

Замок

Сажу 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 медитацию 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. Возвращаюсь 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 промокая, 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.

Бросаю к телефону, чтобы успеть отменить вызов МЧС. Мелькает мысль, что начальник сделает мне выговор и, чего доброго, ещё штраф предьявит. 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-и-сейчас. Спустишься со своих высот задумчивых на грешную землю, да хотя бы смажь маслом замок, может. И 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, 10 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 квалифицированных 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.

МУДРОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

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 замечания, когда критика может оказать на него соответствующее действие, 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».

Суфийская традиция

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 желания 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 желания искать божественное. Так что мне делать? Как создать это желание?»

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 желание к поиску божественного, а ты собираешься убить меня!»

Фарид воскликнул: «Подожди. Сначала несколько вопросов. Когда я удерживал тебя под водой и ты задышался, 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 удушье в этом мире, если ты сдавлен со всех сторон и если ты чувствуешь, что в этом мире ничего не случится, кроме смерти, то возникает желание поиска истины, или Бога.

Но это будет длиться не долго. Постепенно это желание перестанет быть желанием. Оно станет твоей жизнью. Сама жажда становится твоей жизнью. Я показал тебе путь. Теперь ты можешь идти».

Перечень базовых энергетических и целительских техник Усуи Рэйки Риохо, дополнительных упражнений и медитаций

- * Медитация Випассана
- * Дыхание Ки - естественное нижнебрюшное дыхание
- * Дыхание Ха-до
- * Медитация Земля-Небо. Активизация трех Даньтяней
- * Дзёсин кокю-хо - дыхание светом
- * Медитация Гассё
- * Чакра-кассей кокю-хо. Активизация энергетических центров
- * Рэйки-Ундо. Освобождение тела от блоков и напряжений
- * Рэйдзи-хо. Балансировка энергии в теле и ауре
- * «Прожектор» - лечение концентрированным лучом
- * Тандэн-тирё. Техника детоксикации
- * Кэнёку - очистка от негативной энергии
- * Дзакикири дзока-хо. Очищение предметов и насыщение энергией кристаллов и омулетов
- * Рэйки Маваси - лечение в круге

- * Хатурэй-хо. Воссоединение с энергией
- * Хадо мэйси-хо. Техника самоочищения
- * Хезо тирё-хо. Исцеление пупка
- * Хансин тире. Очищение крови
- * Исцеление дыханием и взглядом
- * Исцеление причин
- * Медитация Рэйки
- * Техника очищения кармы
- * Медитация Джёти, (очищение светом)
- * Медитации по расширению сознания
- * Медитация «Огненная роза». Активизация сердечного центра
- * Медитация Далай-Ламы. Тренинг эмоций
- * Упражнения на концентрацию
- * Упражнения для активизации сердечного центра
- * Медитация «Исцеление любовью»
- * Концентрация на рисунках «Цветка жизни»
- * Концентрация на теле: пропевание «Ом», Випассана, тандэн, круговое наблюдение
- * Энергетическое упражнение «Звезда» (интерпретация техники, предложенной психотерапевтом Эрнестом Цветковым).
- * Медитация «Разум сердца»
- * Упражнения для активизации сердечного центра и исцеления энергией любви

Заключение

Эта книга посвящена не *Рэйки* как эффективному методу лечения посредством наложения рук, хотя он достоин восхваления и всестороннего исследования.

Эта книга о Системе естественного исцеления Усуи *Рейки* японской традиции, о той Системе, которую создал сам её основатель - доктор Микао Усуи. Именно Система - комплекс дыхательных, энергетических, целительских упражнений, позиций рук при лечении, принципов и способа инициации - как монолитный, неделимый организм как раз и обладает мощной движущей силой в самоисцелении и самопознании.

Вы можете следовать другому духовному пути - каждый вправе делать свой выбор. Я же попыталась дать краткий обзор тех возможностей, которые предоставляет духовному искателю Система Рейки. Прикоснувшись к этому Истоку, вы сможете открыть в себе другой Исток - животворной, бесконечной, разумной силы, которая и является высшей сущностью человека. Я желаю вам радости, вдохновения и успехов на этом пути!

Используемая литература

1. Балановская Н. Усуи *Рэйки Риохо*. Сёдэн. М., 2002. 264с.
2. Ошо Раджниш. Дар просветления. София, 2002.
3. Притчи человечества. Минск: Лотаць, 1997.
4. Мельхиседек Д. Древняя тайна цветка жизни. София, 2002.
5. Идрис Шах. Караван сновидений. М.: Гранд, Фаир-пресс, 1999.
6. Буддийские наставления. Геше Джампа Тинлей. Уфа, 1999.
7. Так говорил Будда. Лондон-С.-Пб.-Рига-Бомбей: Илона, 1991.
8. Требуниские А., О. Матрица жизни. Самопознание. С.-Пб., 2001
9. Мантэк Чиа, Дирк Эллибрандт Д. Исцеление космосом. София, 2004.
10. Мантэк Чиа и Дао Хуан. Дверь в мир чудес. София, 2004.
11. Де Лонг Д. Древние учения. М.: Гранд, 2000.
12. Взгляды из реального мира. Гурджиев. Эссе и размышления о Человеке и его Учении. М.: Старклайт, 2002.
13. Успенский П. В поисках чудесного. С.-Пб.: Издательство Чернышева, 1996.
14. Мир Тропы. Очерки русской этнопсихологии. С.-Пб.: Тропа Троянова, 2000.
15. Шевцов А. Ведение в самопознание. С.-Пб.: Тропа Троянова, 2003.
16. Шевцов А. Очищение. Сознание. Т. 1. Организм. Психика. Тело. Сознание. С.-Пб.: Тропа Троянова, 2004.

Автор Соколова Лия Вениаминовна

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 Лодкиной (г. Екатеринбург), а в

ноябре 2000 г. успешно прошла обучение в Школе Натальи Балановской (г. Москва) согласно японской традиции Усуи *Рэйки Риохо*.

Соколова Л.В. одной из первых в Уфе организовала клуб любителей *Рэйки*. Сегодня она - руководитель уфимской Школы Усуи *Рэйки Риохо*. В программе школы:

Семинары, обучающие уровням Сёдэн, Окудэн, Синпидэн

Тренинги по базовым техникам *Рэйки Риохо*

Семинары по расширению сознания

Психотерапевтические сеансы регрессии памяти

Семинары и консультации по работе с кармой рода

Детские семинары Сёдэн

Телефон в Уфе (8-3472) 50-90-72