

Книга знакомит с древнейшей практикой духовного-целительства, основанной на использовании Универсальной жизненной энергии Рэйки. Она предназначена как для людей, посвященных в Рэйки, так и для тех, кто проявляет интерес к целительским и духовным практикам.

Книга содержит теоретический материал и практическое руководство по 1 и 2 ступени Рэйки. Автор книги, независимый мастер Рэйки Светлана Лодкина, делится также своим пониманием Рэйки и собственными методами работы. Её книга поможет читателю сделать шаг по пути света, творчества, радости, исцеления.

УДК 613

©Лодкина С.Р., 1999

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарю Творца и моих родителей за удивительное чудо Жизни.

Благодарю Великих Учителей: Христа, Будду, Усуи, Хайяши, Таката и других - за силу идти до конца, за выбор - Быть, за тот Свет и Любовь, которые проявились в мире благодаря Вам.

Благодарю своих учителей Рэйки: Лену Балашову, Веру Семенову, Андрея Степанова, Сюзанну Тринер - за то, что открыли волшебное пространство Рэйки для меня.

Благодарю Мастеров Рэйки Лизу Кашлинскую, Полу Хоран, Лену Балашову за великолепные работы о Рэйки, которые помогли мне в создании этой книги.

•

Благодарю своих* ближайших спутников по жизни: Ольгу Заикину, Диму Чернова, Татьяну Мягкоступову за любовь, поддержку и терпимость в отношении моего нелегкого характера.

Благодарю моих московских друзей, "вторую семью", по которой я так скучаю: Лену, Юлю, Игоря, Аскольда, Петю, Нину, Ирину и всех других - за любовь и новую жизнь во мне. Просто не представляю теперь себя без вас!

Благодарю своих старых друзей Андрея Сняцкого, Галину Миро-любову, Леню Чернова, Лену Лепихину и всех других за то удивительное чувство "команды", которое я всегда испытываю рядом с вами.

И огромная, сердечная благодарность моим, друзьям - валеоло-гам и друзьям по Рэйки из Ревды, Качканара, Красноуральска: Звягиной Валентине, Кочневой Анне Лейбовне, Лаврентьеву Володе и другим - всем, с кем мы вместе семинарили, гештальтировали, творили, любили и просто жили! Спасибо вам за гостеприимство, поддержку и, конечно же, сказочные пироги!

Спасибо всем моим "ученикам" в Рэйки - многие из вас стали моими учителями и друзьями; благодаря вам Живет и развивается удивительное чудо Рэйки.

Благодарю Грачеву Лену, Заикину Ольгу, Богданова Аскольда за помощь в создании этой книги.

Я благодарю Рэйки за исцеление меня и моей жизни, за универсальность, которая позволяет понимать жизнь все глубже и видеть свет там, где раньше была тьма.

Спасибо!

.Светлана Лодкина

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	стр. 7
Мой путь в Рэйки.....	стр. 9
Часть I	
<u>Посвящение в Рэйки Первая инициация</u>	
Введение в систему Рэйки.....	стр. 14
<u>Вторая инициация</u>	
Возрождение Рэйки Микао Усуи.....	стр. 20
<u>Третья инициация</u>	
Рэйки-путь Жизни.....	1.. стр. 31
<u>Четвертая инициация</u>	
Рэйки - целительство.....	стр. 41
Чакры - энергетические и психосоматические центры организма.....	стр. 45
Часть II	
<u>Практикум Рэйки -1</u>	
Вход в Рэйки.....	стр. 53
Полный сеанс самоисцеления.....	стр. 57
Полный курс Рэйки для другого человека.....	стр. 61
Сокращенные курсы для другого человека.....	стр. 65
Часть III	
<u>Вторая ступень Рэйки</u>	
Значения символов.....	стр. 68
Передача Рэйки на расстоянии.....	стр. 71
Ментальное целительство.....	стр. 73
Работа с ситуациями и отношениями.....	стр. 75
Другие возможности.....	стр. 77

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга написана как для людей, посвященных в Рэйки, так и для тех, кто проявляет интерес к целительским и духовным практикам. Еще три-четыре года назад не было ни одной книги о Рэйки на русском языке. Сейчас они появились - в основном, переводы зарубежных мастеров. Из всего, что я читала, мне больше всего нравятся работы немецких мастеров Лизы Кашлинской "Система Рэйки" и Полы Хоран "Обретение силы через Рэйки", а еще - маленькая книжечка - методичка московского мастера Лены Балашовой "Рэйки - исцеление любовью и верой". Только что, когда уже была закончена эта книга, появилась очень интересная книга Дайяны Стайн "Основы Рэйки", которая открывает многие "тайны" Рэйки.

Почему я взялась за написание еще одной книги о Рэйки? Есть, конечно, "внешняя" причина: перечисленных авторов нет в магазинах моего родного города Екатеринбурга, хотя там иногда появляются другие книги о Рэйки. Но главная причина другая - внутренняя. Все, что я читала о Рэйки, описывает не столько опыт работы с этой энергией, внутреннее видение Рэйки, сколько саму систему. Большинство книг так и называется - "Рэйки", "Система Рэйки". Мне бы не хотелось еще раз описывать "систему" - в этом нет смысла. Я независимый Мастер Рэйки и, в отличие от традиционных мастеров, рассматриваю Рэйки как динамичную открытую систему, как некий живой организм, растущий и эволюционирующий. Я считаю, что каждый мастер и каждый творческий ученик привносят в Рэйки что-то новое, и это поле эволюции, творчества - главное в Рэйки. Настоящее Рэйки каждый открывает в себе сам, у каждого своя Курияма (гора, где Рэйки пришло к Усуи). Поэтому я назвала свою книгу "Как я чувствую и понимаю Рэйки". Именно в этом, может быть, несколько нетрадиционном авторском понимании Рэйки я вижу смысл появления этой книги. Она родилась практически сама и была написана очень быстро: мне не нужно было думать, сочинять - только записывать то, что есть: живое знание и чувство Рэйки.

В книге две части - "теоретическая" и "практическая", содержащая полный практический курс работы с Рэйки после первой ступени. Четыре теоретические главы я назвала 4 инициациями в Рэйки. Семинар Рэйки 1 ступени включает в себя четыре обязательные инициации (посвящения) в Рэйки. Книга написана таким образом (и об этом тоже позаботилось Рэйки), что для тех, кто уже прошел посвящение, это будет активизацией инициации 1 ступени и следующим шагом в Рэйки.

Закончив философский факультет, а предварительно провалившись в МГУ - на психологический, я так и не могла решить для себя - чем заняться в жизни?

Три года была замечательная пауза: я работала машинисткой, "набирая" марксистские диссертации, а тем временем потихоньку "отъезжала" прямо в противоположный угол, "болото идеализма".

Предложенную мной тему диссертации "Космическое сознание" дружно провалили на ученом совете, заявив, что у Канта, Гегеля и Поп-пера об этом - ничего нет. "А тогда, девушка, на кого вы собираетесь ссылаться в первой главе?" После того, как двери Института Философии за мной закрылись, я "вышла в мир": стала работать почти одновременно астрологом, инструктором по йоге; ведущей оздоровительных программ, учителем в школе по предметам "Астропсихология", "Валеология" и "Психотелесный практикум" и вместе с тем продолжала учиться на разных семинарах, изучать различные оздоровительные и духовные практики. Очень хотелось делать что-то своими руками, а не только просвещать! Дух мой жаждал целостности: такой работы, чтобы одновременно все и сразу! Душа жаждала любви.

То и другое пришло с Рэйки.

Рэйки - универсальная жизненная энергия - собрала все мои знания воедино. Я смогла их передавать все - молча - в сеансе Рэйки. Это было чудо! Зная мою задачу - задачу "синтеза" - Рэйки привело ко мне разных учителей. Мне повезло узнать очень разных по духу и по задачам Мастеров, чтобы я смогла потом интегрировать различные полюса Рэйки в одно целое.

Моим Мастером Первой Ступени была удивительная женщина Балашова Елена, получившая дар Рэйки от немецких и французских мастеров. Она называла себя одновременно Традиционным Мастером Рэйки и Независимым Учителем Рэйки. Я почувствовала ее как сам Дух Рэйки - высокий, светлый, чистый и удивительно глубокий и таинственный. Лена очень мало говорила, но каждое ее слово было наполнено истинным пониманием. Лена смогла мне передать благоговение перед Рэйки, восхищение удивительными ощущениями от воздействия этой энергии. Еще меня поразило тогда, что я давно знаю приветствие Рэйки - сложенные у сердца вместе ладони. Несколько лет перед этим я занималась йогой, и там этот жест обозначал НАМАСТЭ - приветствие божественного. И во время инициации я ощутила знакомый поток энергии, который иногда чувствовала на занятиях йогой. Это была прана - универсальная

жизненная энергия в йоге. Я поняла, что философия, йога, Рэйки - ступени одного пути. Первая ступень Рэйки дала мне уверенность, что я едина с этой энергией. Я также поняла, что Рэйки есть внутренняя суть многих философий и практик, с которыми я была знакома в то время. И еще я почувствовала огромную благодарность Рэйки за возможность исцелять других людей (мое собственное тело к тому времени уже в основном исцелила йога). Первая ступень определила для меня весь дальнейший путь.

Вторую Ступень я получила у Традиционных Мастеров Рэйки из Кургана Веры Семенович и Андрея Степанова. На Второй ступени я смогла почувствовать Рэйки как любовь. Это было захватывающее переживание, когда в сеансе Рэйки, который давали мне ребята из группы, я вдруг почувствовала какое-то удивительное тепло от чьих-то новых рук, оказавшихся на моем сердце. Во время сеанса нельзя открывать глаза, по моему изумлению и любопытству было сильнее. И я встретила глаза, излучающие свет, любовь, мягкий юмор. Это был наш Мастер, Андрей Степанов, человек, мне очень близкий по духу, одного года рождения со мной. Этот человек любил меня - за что? Но также точно он любил нас всех, не меня одну - почему? Что-то новое открылось во мне. В конце семинара он сказал мне: "Ты не представляешь, как ты изменилась за эти два дня! Ты пришла такая важная, такая умная, такая серьезная. Но в твоих глазах был страх. Сейчас ты смеешься, как ребенок, ты есть - такая, какая есть".

Учителем Третьей Ступени и человеком, передавшим мне Дар Мастера, была Сюзанна Триер, Независимый Мастер Рэйки, родившаяся в Швейцарии. Меня очень привлекла эта удивительная женщина - сильная и женственная одновременно; привлекли ее взгляды относительно Рэйки: ее дух свободы и поиска в Рэйки. Моему любознательному и свободному философскому уму были не совсем по душе строгие предписания традиционных мастеров. Встретив Сюзанну, я поняла: "Вот это то самое Рэйки, которое я искала!"

Мне захотелось стать Мастером для того, чтобы нести Дар Рэйки людям, для того, чтобы Свет, Любовь, Осознание и Свобода вошли в их жизнь. Мне хотелось получить эту инициацию именно от Сюзанны Триер, что и произошло в феврале 1996 года.

Став Мастером два года назад, я очень гордилась собой, мне казалось это "вершиной", "концом пути". Я еще не знала, что все только начинается! За это время я поняла, что Мастер - это человек, добровольно принявший обет постоянного Ученичества, потому что Учителем становится сама жизнь. И иногда эти уроки довольно суровые. Свет приходит в твою жизнь, избавляя от иллюзий, и не всегда встреча с реальностью так уж приятна. Есть согревающий тело, радующий душу и вдохновляющий восход; есть палящий полдень, где от ясного опознавания чего-нибудь некуда скрыться; есть закат, вызывающий удивительный покой, гармонию, нежность и легкую грусть; и есть темная ночь, когда холодно и одиноко. Но ... самая темная ночь бывает перед рассветом, и я вспоминаю, когда пришел Свет к Усуи. И я осознаю, что свет есть всегда, он никогда не покидает меня, иногда только "тучи на небе" временно скрывают Солнце. И в этот момент осознания оно появляется вновь.

Однажды, в феврале 1995 года, мне приснился "программный" сон. Позже я записала его в виде стихотворения.

СОН

Зима. Глубокая зима. Ледяная улица. Нога скользит. Ощущение вечной мерзлоты, Бесконечности этой дороги — в никуда. И ВДРУГ: потрясающее Солнце - На всю Вселенную! Ощущение влажной земли, В которую проваливается нога. Чувство абсолютной уверенности, Радости, блаженства, конца.

На глазах золотятся, покрываясь загаром руки, лицо и грудь. Лето в феврале? Чудо! И ВДРУГ я вспоминаю: зима. Это просто иллюзия, сон, за которым Снова придет зима. Но кто-то там, кто точно знает, Что будет и когда, Говорит мне небрежно: "Брось, ерунда — ты знаешь сама: Зимы больше не будет - Зимы больше не будет НИКОГДА. Ведь ты познала Солнце, И в этом вся штука ". И теперь иногда, когда что-то Невыразимое, но ослепительно прекрасное Заполняет Сердце,

Или, наоборот, на внутреннем градуснике как бы зима, Я спокойна, как та самая гора, Вечно купающаяся в лучах солнца. И я говорю себе "Да. Да. Да. ЗИМЫ БЕЗ ЛЕТА БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ НИКОГДА".

P.S. 1998г. Тогда ОН сказал: "Ты познала Солнце — в этом вся штука ". Сейчас, через три года я отвечаю ЕМУ: "Может быть, не менее важно познать зиму? Отдаться ей — до конца. Полюса сходятся... И потом, я просто научилась выбирать — любую погоду, а не она -меня ". Три строчки - опыт трех лет.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Середина зимы для меня — февраль, лето еще так далеко! В феврале я родилась, в феврале мне

часто вспоминается: "Февраль. Достать чернил и плакать...", в феврале у меня бывают сильные депрессии. Но... В феврале 1994 года я получила 1 ступень Рэйки, в феврале 1995 года -3 ступень. В феврале 1996 года - Мастера-Учителя, в феврале 1998 года, сейчас, я пишу первые страницы этой книги. Заканчивая эту главу, сегодня, 11 февраля, я смотрю на дату своего диплома Первой Ступени -11 февраля. Рэйки продолжает изумлять и восхищать меня! И я уже не плачу, я радуюсь чудесному февралю, из его снежного вихря рождается весна. Радуюсь до такой степени, что даже не чувствую запаха из кухни - дымится кастрюля со свеклой. В моей комнате свет, а в кастрюле -одни угли. Вот она опять - встреча с реальностью! Чертик смеется надо мной, а я - над ним.

P.S. Сегодня 1 апреля (правда, я не шучу), последняя правка главы. Прошло полтора месяца, мне исполнилось 33. И действительно, наступила весна - весна, растопившая все зимы, которые были до этого! Я выбрала жить и любить, а любовь выбрала меня. Я счастлива тем особенным счастьем, которое не отнять. Это просто мой выбор, и все. Прощай, гадкий утенок, - здравствуй, жизнь.

Кажется, таинственная птица поймана за хвост. Если я отпущу ее, она останется со мной, если буду удерживать — умрет. Какой долгий путь, сколько страдания, учитывая, что она всегда была в моей руке! Может быть, вся жизнь - всего лишь первоапрельская шутка?

ПЕРВАЯ ИНИЦИАЦИЯ

ВВЕДЕНИЕ В СИСТЕМУ РЭЙКИ

1. Что обозначает слово Рэйки

Само слово Рэйки - японское, оно представлено иероглифами, приведенными здесь. Верхний иероглиф - слог "Рэй" -обозначает высшее, абсолютное - то, что содержит в себе всё; духовное, божественное; невидимое, невыразимое, сверхъестественное. Он также может быть переведен как пустота, свободное протекание. Очень близко к понятию "Рэй" более знакомое нам по восточной культуре и философии понятие "Дао", обозначающее божественный свет, высший закон, невидимое, неслышимое, единое. *"Дао" пусто, но а применении неисчерпаемо. О глубочайшее! Оно кажется праотцом всех вещей... Я не знаю, чье оно порождение, оно предшествует небесному владыке".* (Даодэдзин) Таким образом, "Рэй" не содержит ничего плотного, материального, оформленного. Оно отсылает нас к началу начал, где нет разделения, где всё едино.

Нижний слог "Ки" обозначает жизненную энергию, жизненную силу. В Китае ее называют "ци", в Индии - "прапа". Джон Уайт в своей книге "Наука будущего" перечисляет 97 различных обозначений этого термина в различных культурах. "Ки" является как бы "душой" живых систем. "Живая" и "мертвая" вода отличаются тем, что первая имеет "ки" или "ци", вторая - нет. "Ки" можно условно представить в виде жизненного эфира, дыхания самой жизни.

Однако этим не исчерпывается смысл иероглифа. Древняя восточная медицина и современная теория жизни рассматривают живой организм в виде некоего целостного энергетического поля, состоящего из многочисленных взаимосвязанных колебаний. "Ки" описывает целостную модель или "формулу" внутренней организации этого поля и характер его обмена со средой.

Энергетическое поле является матрицей физического тела. Хорошо организованное поле, имеющее гармоничное течение "ки", является матрицей хорошо организованных систем ДНК/РНК, что является условием существования молодого здорового тела. Напротив, когда энергетическое поле становится дезорганизованным вследствие отсутствия баланса в жизни, эмоциональных стрессов, негативных мыслеформ, разрушительных контактов или разделённое™ с божественным источником, качество "ки" резко снижается, увеличивается процесс энтропии, и мы заболеваем. Привычная дезорганизация поля вызывает хронические болезни, старение и смерть. 14

Соединяя вместе эти иероглифы, мы получаем новое слово, новое понятие, весьма трудно переводимое. Чаще всего перевод звучит как **"универсальная жизненная энергия"**. Мне кажется, в этом переводе мало чувствуется качество "Рэй", он скорее описывает "Ки". Мне ближе был бы перевод Рэйки как "Божественного Потока Жизни", "Единой Жизни-Сознания", где иероглифы "Рэй" и "Ки" уравновешены, хотя я осознаю, что это звучит не очень понятно и гармонично. Может быть, слово "Рэйки" вообще не переводимо? Или переводимо каким-то другим способом - не в слова, а, скорее, во внутреннее знание-чувствование.

До сих пор мы говорили о Рэйки в общем и целом, как об универсальной жизненной энергии. А что такое Рэйки по отношению к человеку?

"Рэй" символизирует дух человека, его единство с Богом. "Рэй" -центр нашей внутренней

Вселенной, бесконечный потенциал развития. "Рэй" - бессмертная часть человека, его вечное божественное зерно. "Рэй" - мудрость человека, способность к осознанию, умение смотреть в суть вещей.

"Ки" - сила, энергия, здоровье, жизненность человека. В отличие от "Рэй", "Ки" распадается после смерти.

Рэйки - единство "Рэй" и "Ки" - представляет баланс, гармонию человеческой жизни: единство и гармонию всех внутренних сфер человека (тела, души и духа), гармонию с внешним миром, людьми. Объединенные вместе, иероглифы "Рэй" и "Ки" говорят о единстве человеческого и божественного.

Рэйки - это совершенная полнота человеческой жизни, самореализация. Но Рэйки - не только результат, а также и процесс творчества, духовный путь.

2. Рэйки - духовная практика, духовный путь

Мы пишем слово Рэйки слитно, но иероглифы "Рэй" и "Ки" стоят отдельно друг от друга, образуя при этом одно целое. И мы действительно отделены от своего божественного начала, от бессмертия, от абсолютной истины, от бесконечной любви. Отделены по самой своей человеческой природе: иначе бы мы просто не воплощались здесь, на Земле. Но та же человеческая природа всегда зовет нас к воссоединению с Богом: без этого мы не ощущаем полноты, всегда чего-то не хватает. В философии со времен Эммануила Канта это стремление называется потребностью в трансценденции - потребностью выйти за свои ограниченные пределы, расширить свое сознание до встречи с Единым. В романтизме это выразилось как поиск Единственной Возлюбленной (Возлюбленного) - своей единственной половинки. В настоящее время существует даже целое направление в психологии (трансперсональная психология), изучающее этот процесс.

В духовных практиках этот поиск называется просто: путь к Богу, духовный путь. И Рэйки - один из таких путей. Рэйки - путь самопознания, самотрансформации, а не способ манипуляции энергиями с целью обогащения и властвования. Шри Юктешвар Гири, великий духовный учитель Индии, писал об этом так: *"Можно обладать властью над всей Вселенной и, тем не менее, обнаружить, что все-таки Господь ускользает. Духовный процесс следует измерять не внешними силами, а только глубиной блаженства при медитации. Вечно новая радость - это Бог!"*

Рэйки - это путь жизни, жизнь в осознании.

Рэйки учит доверию, открытости, мудрости и любви, детскому -чистому и прямому - восприятию жизни.

Рэйки уменьшает хаос жизни, вносит в нее радость, гармонию, свет, смысл.

Рэйки, как добрый учитель, ведет по пути, хотя иногда кажется, что ты абсолютно один.

Рэйки, как старый друг, всегда поддерживает, хотя и говорит иногда при этом горькую правду.

Рэйки - это зеркало, в котором видишь себя, хотя кажется, что других.

Рэйки, как волшебник, дает крылья, творит чудеса, учит и в печали видеть радость, и во тьме-- свет.

Рэйки, как любимая женщина, загадочно, неуловимо, притягательно.

Рэйки - это самый захватывающий детектив, роман с самой Жизнью

Рэйки предельно просто и никогда не уловимо до конца. Это звездочка на небе: нельзя потрогать, но можно поймать в ладошку, загадать желание, и оно исполнится.

Рэйки полно парадоксами и полярностями, но при этом оно остается естественно целым - как Солнце, то видимое, то невидимое, то чуть согревающее, то обжигающее. Может быть, Рэйки - это улыбка Чеширского кота?

Ах, если бы я могла выразить то, что я знаю о Рэйки! Наивно мечтать сделать это, ведь все лучшие книги земли, лучшие стихи и романы - об этом. Нельзя не мечтать сделать это, потому что Рэйки - это то, что выражается собственной жизнью. То, что должен сделать ты сам, только ты и никто больше. Все пути ведут к Единому, но твоя дорога - единственная. Это было лирическое отступление или вступление о Рэйки, но если попробовать рассмотреть Рэйки объективно, то мы можем говорить о Рэйки как о древнейшей традиции, лежащей в основе позднейших философских систем и духовных практик. Истоки Рэйки лежат в Тибете (а до Тибета, может быть, в Атлантиде), откуда знания о Рэйки распространились в Египет, древнюю Грецию, Индию и на восток - в Японию и Китай. Рэйки было доступно немногим посвященным и строго сохранялось в тайне. При этом Рэйки, иногда под другими именами, всегда было неотъемлемой частью древнейших философий и религий: йоги, буддизма, даосизма, христианства. В знаменитом трактате Лао-Цзы "Даодэ-зин" так говорится о воплощенном в теле божественном Дао: *"Кто содержит в себе совершенное дэ, тот похож на новорожденного: ядовитые змеи и насекомые его не ужасают, свирепые звери его не схватят, хищные птицы его"*

не заключают... Он совершенно гармоничен".

Как это созвучно следующему евангельскому тексту:

"Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем моим будут изгонять бесов, будут говорить новыми языками; будут брать змей, и если кто смертоносное выпьет, не повредит им; возложат руки на больных, и они исцелятся" (Евангелие от Марка, 16, 17-18).

Во всех религиях было много святых, исцеляющих словом божьим, прикосновением сердечным, наложением рук.

Рэйки было известно всегда, так как Рэйки - это то, что есть всегда в нас самих! Рэйки - это центр нашего существа, его духовное ядро. Это потрясающее открытие, но это действительно так. Рэйки не нужно учиться годами, нужно его просто открыть в себе вновь, почувствовать, довериться этой удивительной силе, которую мы чаще всего используем бессознательно, когда протягиваем руку, обнимаем другого, гладим его. Руки человека предназначены не только для физической работы, но и для передачи духовной энергии.

"Истинно, истинно говорю вам: верующий в меня дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит, потому что Як Отцу моему иду". (Ев. от Иоанна. 14.12)

Идти в Отцу - значит осознавать глубочайшее, врожденное единство с Божественным. Христос говорил: *"Покайтесь, ибо приближается Царствие Небесное"* (Ев. от Матфея. 4.17) И эту фразу часто повторяют, но не всегда понимают. Другой перевод арамейского слова "1oБ", которое употреблял Иисус, - "обращаться, превращаться, возвращаться назад к Богу". Покаяние - не критика себя, а глубочайшее состояние сознания, когда мы выходим за пределы центрированности на себе, растворяем все барьеры эго и самости, отделяющие нас от Бога.

Христианство чаще выступает как религия об Иисусе, нежели религия самого Иисуса. Он же говорил: *"Я семь-Путь"*, призывая каждое человеческое существо в своем осознании достичь того же состояния Единства с Богом, такой же способности к осознанию и любви. Апостол Павел говорил, что Христос - это новый Адам, основатель новой расы. Призыв христианства "Будьте как Боги" означает призыв поместить божественное в центр нашей сущности. В моем понимании Иисус, так же, как и Будда, - символ полностью просветленного человеческого существа, духовный путь каждого ищущего.

Митрополит Антоний Сурожский писал об этом так: *"Христос показывает нам елтость человека, его изумительную глубину, изумительный размер... Для нас, христиан, человек, в полном смысле этого слова, может быть, - понимаем только как Господь Иисус Христос, то есть как Богочеловек, как человек, у которого есть не только земное измерение, но измерение также небесное"*.

Всё сказанное выше не обозначает, что Рэйки и христианство — одно и то же. Рэйки - универсальная энергия, ее истоки — в Абсолюте, стоящем за всеми именами, за всеми Богами. Я обращаюсь часто к христианским источникам, потому что моей душе близко христианство и многим русским душам - тоже. Но точно так же можно было бы описывать духовную практику Рэйки через буддизм и другие течения. Буддизм тоже учит, что Будда живет в каждом.

3. Рэйки — исцеление любовью.

Иисус исцелял руками, потому что был полон любви. Новый Завет - Завет Любви. "Христос" - это глубина нашего сердца, способность любить.

"Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто " (1 Кор.13, 1-2)

Рэйки - это исцеление любовью, путь сердца. Японский мастер Сео, учитель сингаку ("Учения о сердце", распространенного в Японии в 17 веке), говорил так: *"Если у Вселенной одно сердце, значит, каждое сердце - Вселенная"*. Сердце может вместить в себя любовь ко всем живым существам, вселенскую любовь. Если вы видите злого, раздраженного, обиженного или грустного человека - это всего лишь просьба о любви. Любовь остается самым запутанным и таинственным понятием, потому что любовь нельзя определить словами, выучиться ей по книгам. Каждый может найти ее только в глубине своего сердца и только тогда, когда он будет готов к этому. Любовь бесконечна, как Бог. 18

И каждый раз она приходит как новый, более глубокий опыт. И думаешь: "Вот что это такое на самом-то деле!" А потом оказывается, что была не любовь: может быть, страсть, может быть, потребность в защите, может быть, самоудовлетворение, может быть, страх одиночества, может быть, благодарность, может быть, долг. Сколько разных чувств, называемых любовью! Начиная с простых опытов любви, мы идем дальше. *"И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть Любовь, и пребывающий в Любви пребывает в Боге, и Бог в нем. В любви нет страха, но совершенная Любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение;*

боящийся несовершенен в Любви ". (1Иоан.4:16,18).

В Рэйки любовь начинается с того, что мы никогда не навязываем Рэйки, но даем по просьбе Совершенно замечательно это отношение выразил Рам Дасс: *"Бели понятие сострадание выразить просто, то это — оставить других людей в покое. Вы никому не навязываете цели. Вы доступны для любого человека, дабы обеспечить каждому то, что ему нужно, - в той мере, в какой они попросят "* ("Зерно па мельницу").

Это и есть Рэйки. Вы просто пребываете со своим телом или со своим "пациентом" **здесь и сейчас**. Вы не навязываете ему свои представления, а даете ему свои руки. В тишине ума и сердца божественная энергия течет по ним - столько и такого качества, которое нужно именно здесь и сейчас. Рэйки - разумная энергия, а вы - лишь ее проводник. И в этом доверии к Рэйки свершается великое чудо любви, чудо исцеления. Нам всем так нужна эта безусловная любовь, принимающая человека таким, каков он есть, доверяющая божественному в нем. И после этого, возможно, вы даже почувствуете любовь и сострадание к этому человеку, который, может быть, еще 5 минут назад был не очень вам симпатичен. И в этот момент все различия стираются, антипатии растворяются, и приходит понимание, что мы здесь, на Земле, все одинаково страдаем. И что мы здесь не для того, чтобы ненавидеть, но для того, чтобы любить и поддерживать друг друга и вместе идти по пути. Этот путь - к Богу. И в этот момент мы как Боги — в любви.

"Господи,

научи меня видеть твоими глазами,

слышать твоими ушами,

говорить твоими устами,

исцелять твоими руками,

прощать твоим сердцем.

Все больше любви твоей, Господи,

во всем моем существе.

Аминь".

ВТОРАЯ ИНИЦИАЦИЯ **ВОЗРОЖДЕНИЕ РЭЙКИ МИКАО УСУИ**

Само слово "Рэйки" в настоящее время используется в двух значениях - широком и узком. О Рэйки в широком смысле, как о древней традиции, говорилось на первой инициации. В этом смысле слово Рэйки лежит в основе многих духовных и целительских практик, тех, где эти моменты - дух (рэй) и жизненная энергия (ки) - объединяются.

В узком смысле слова Рэйки - это Система Естественного Исцеления Усуи, появившаяся в 19 веке в Японии и получившая широкое распространение в настоящее время. Чаще всего, говоря о Рэйки, имеют в виду именно эту традицию. На этой инициации вы познакомитесь с историей возрождения Рэйки Микао Усуи и с тем, как развивалась эта традиция до настоящего времени; прикоснетесь к Рэйки вместе с тремя Великими Мастерами.

1. Начало

Сохранилась легенда об открытии Рэйки Микао Усуи. Существуют разные ее варианты, здесь я привожу наиболее известный и распространенный "христианский", расширяя его малоизвестными фактами.

Микао Усуи был директором христианской школы для мальчиков в Японии. Будучи священником, он также вел воскресные занятия, одно из которых перевернуло его жизнь. Это случилось около 1870 года. На воскресной проповеди речь шла о чудесах и исцелениях Иисуса. Несколько ребят не удовлетворились словесными описаниями чудес, и один из них задал Микао Усуи вопрос: "Доктор Усуи, верите ли Вы в то, о чем написано в Библии?" Усуи, человек глубоко верующий, ответил: "Да". -"Тогда, пожалуйста, покажите нам исцеление слепого или калеки, или хождение по воде". Усуи смутился: "Я добрый христианин и верующий. Но я не могу показать вам того, что вы просите. Меня не учили, как это делать". На это юноша сказал ему: "Но мы не хотим жить в слепой вере. Нам хотелось бы увидеть все своими глазами". Микао Усуи сказал: "Я и сам хотел бы показать вам это когда-нибудь. Я уйду в отставку и вернусь, когда смогу ответить на ваш вопрос". Уже на следующее утро он оставил свое место и отправился в Америку, в Университет Чикаго, изучать теологию.

Этот момент в истории Рэйки кажется мне очень важным. Важно честно сказать себе и другим: "я не знаю ", "я не могу ". Важно не обманывать себя, занимая место учителя (или еще какое-нибудь или чье-нибудь место), если не чувствуешь себя таковым. Я вспоминаю здесь один из принципов Рэйки: "Зарабатывай себе на хлеб честно. Живи честно". Честность ведет по пути, самообман держит в иллюзиях. Для Усуи, честного человека, невозможно было держаться за привычное и теплое место почитаемого учителя. Для него была одна возможность - начать всё сначала, снова стать учеником. Внутренняя честность привела его к открытию Рэйки.

2. Путь

Усуи проводит в Чикаго 7 лет, изучая философию и теологию, но так и не находит формулу исцеления. Он возвращается в Японию и изучает буддизм, так как известно, что Будда также исцелял слепых, больных туберкулезом и проказой. Он странствует по своей родине, ездит по разным монастырям. Легенда говорит также о его паломничестве в Индию и Тибет. Во время своих поисков Усуи вступает в братство дзенского храма возле Киото, имевшего самую обширную в Японии буддийскую библиотеку, знакомится с настоятелем этого храма, семидесятидвухлетним монахом, лицо которого было молодым, как у ребенка. На вопрос Усуи об исцелении физического тела настоятель ответил: "Это возможно, но это придет само. У нас есть вера, и однажды мы получим метод в медитации. И прежде, чем я совершу переход, я уверен, что буду знать, как исцелять".

Усуи надолго остается в этом монастыре, изучая японские переводы сутр, затем, овладев китайским языком, читает китайские оригиналы. Наконец, изучает санскрит, один из первых письменных языков. И вот в одном из древнейших текстов, написанных на санскрите, он находит символы и описание системы терапии. Простое и ясное учение, записанное 2500 лет назад! Он почуствовал, что нашел ключ к исцелению, но им еще нужно было научиться открывать дверь. Посоветовавшись со своим другом, настоятелем монастыря, Усуи принимает решение отправиться на священную гору Курияма и там, в посте, в молитве и медитации, получить благословение Господа — свидетельство того, что этот путь открыт для него.

И здесь мне хочется также задержаться чуть-чуть. Современный человек привык во всем опираться на ум, на книжное знание. Но Рэйки-знание совсем другого рода. Ум, переполненный готовыми формулировками: "Это невозможно. Мы не боги", -закрыт для Рэйки. Ум, готовый принять новое и хотя бы на некоторое время остановиться, чтобы услышать что-то большее внутри, слышит Рэйки. Рэйки действительно приходит тогда, когда человек готов. Готов изменить свою жизнь, свои взгляды, готов измениться. Когда он способен слушать: "имеющий уши, да услышит. Рэйки приходит в тишине, просто проявляется, потому что оно всегда здесь, всегда рядом - в глубине сердца.

Объехав весь мир, Усуи возвращается туда, откуда начал свой поиск, -в Киото. Весьма символично!

"Потому говорю вам: всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, - и будет вам" (Ев. от Марка, 11.24). И еще: "Просите, и дано будет вам... Стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает... И стучащему отворят". (Ев. от Матфея, 7. 78).

3. Свет на горе

Покидая монастырь, Усуи попросил позаботиться о его теле, если он не вернется через двадцать два дня.

Взяв с собой один лишь мех воды, Усуи взобрался на гору Курия-ма, выбрал сосну, под которой собрался медитировать, положил рядом с собой 21 камушек. Каждый день на закате он выбрасывал один из них. Усуи читал сутры, пел, молился и медитировал. Рано утром двадцать первого дня, когда ночной мрак сгустился перед рассветом, он закончил свою последнюю медитацию. Усуи открыл глаза и посмотрел в темное небо. Ждать было больше нечего.

И вдруг... Он увидел ослепительный луч света, стремительно приближавшийся. Ему стало страшно, но он осознал, что это его последняя возможность найти ответ, который он искал все эти годы. Он решил: "Это испытание. Я встречу его лицом к лицу".

К Микао Усуи стремительно приближается луч, и всегда, когда я читаю эту историю, он приближается стремительно и ко мне. Первый раз это было в 17 лет, во сне. Со своим другом, моим первым "учителем" (он был удивительно честным, свободным и делал то, что ему хотелось, вопреки всей школьной системе), мы стоим на горе, на железнодорожных путях, держась за руки. Темная ночь. Вдруг нарастает гул, появляется свет - на нас стремительно надвигается поезд. Мне хочется уклониться, очень страшно, одновременно я испытываю какой-то жутковатый восторг, предощущение чуда и одновременно -конца. Димка крепко держит меня за руку, он говорит: "Ничего не бойся". И я доверяюсь ему. Удар, взрыв поезда, ослепительная вспышка света. Поезд превращается в облако света, и мы внутри него.

Осознавание того, что я всё-всё знаю и понимаю о мире, и чувство невероятной радости, счастья, блаженства, с которым я просыпаюсь утром и хожу несколько дней. Во многих буддийских текстах, посвященных медитации, это состояние описывается как промежуточное состояние или "псевдонирвана" на пути к полному Единству. За светом всегда приходит тьма, пока они не сливаются в Едином.

Потом были и другие сны..

И, наконец, луч начал появляться и в жизни. В этот момент я ясно осознаю, что происходит сейчас со мной, где я и каков мой выбор. А выбор есть всегда: сбежать или встретить его, хотя очень страшно, потому что я не знаю, что будет потом со мной, и в тот момент кажется, что я не выдержу испытания и умру.

Те, кто приходят в Рэйки, рано или поздно встречаются этот луч, и это настоящее испытание Рэйки. На пути всегда есть встреча со Смертью, и у каждой новой двери она поджидает тебя - самая великая иллюзия, самая реальная сила Пути.

Луч света ударил в середину лба Усуи, он упал и потерял сознание, ему казалось, что он умирает. Когда он очнулся, то увидел, что миллионы светящихся пузырьков всех цветов радуги пляшут перед ним. Затем справа пришел красный цвет и заполнил все небо. Подержавшись мгновение, цвет исчез. За ним - оранжевый... Тоже исчез. Потом желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый! Это было фантастическое видение. Наконец, пришел белый свет, и на его фоне появились слова и символы, найденные им в монастыре. Золотые символы танцевали перед ним, и постепенно к Усуи приходило понимание их смысла и того, как их можно использовать. Знание стало единым целым с ним. Затем он услышал: "Запомни. Запомни. Запомни".

Когда Микао Усуи очнулся, солнце стояло уже высоко. Он чувствовал себя молодым и сильным, переполненным радостью, любовью, благодарностью. Это было новое чувство. И тут он вспомнил все, что с ним происходило. Он закрыл глаза, и золотые буквы и символы вновь встали перед ним. Свершилось чудо.

4. Первые чудеса исцеления

Спускаясь с горы, Усуи споткнулся о камень и поранил палец ноги. Из раны текла кровь. Инстинктивно он схватился за него рукой и почувствовал пульсацию в руках. Через несколько минут боль ушла, рана зажила. Это было второе чудо.

В небольшой харчевне у подножия горы, где остановился пообедать Усуи, он вновь обратился к исцеляющему воздействию чудесной энергии. Внучка хозяина уже несколько дней страдала от сильной зубной боли, и щека у нее ужасно распухла. Оказалось, что до зубного врача семнадцать миль пути, да и денег на лечение нет. Тогда Микао Усуи попросил разрешения приложить руки к ее щеке. Через некоторое время девушка улыбнулась и сказала: "Боль ушла". Через некоторое время спала и опухоль. Радостная девушка подбежала к деду и закричала: "Этот монах творит чудеса!" И действительно, это было уже третье чудо за день.

Тем временем подоспела еда, и после трехнедельного голодания Усуи разговелся на славу. Не было никакого намека на несварение! Это было очередное чудо этого удивительного дня.

Здесь мне хочется снова сослать паузу и высказать свое размышление о том, что истинный смысл этого маленького чуда я усматриваю в том, что в нашей неблагоприятной экологической обстановке, в условиях роста болезней, связанных с дефицитом иммунитета (грипп, СПИД) нужно не только надеяться на то, что когда-нибудь будет изобретена чудодейственная вакцина, очищающая всё вокруг (да и возможно ли это?), но и искать эту вакцину в себе. А это - Рэйки, чудесная жизненная сила, способная переварить всё, что угодно: как утверждает хатха-йога, прана (жизненная энергия) способна переварить даже гвоздь в желедке.

Наконец, к вечеру мастер Усуи прибыл в монастырь. Мальчик, встретивший его у ворот, очень ему обрадовался и поведал о том, что настоятель слёг и несколько дней его мучают артрит и боль в спине. Пока Микао Усуи рассказывал своему другу о том, что происходило с ним, он держал руки па теле старого монаха. К концу рассказа старик уверенно встал и сказал: "Боль ушла. Я чувствую себя хорошо и полон энергии!" "Это - Рэйки", - ответил Усуи.

5. В нищем квартале

Доктор Усуи хотел нести дар Рэйки самым нуждающимся и обездоленным людям - тем, у кого не было денег лечиться у врачей. Он отправился в нищий квартал и провел там несколько лет, живя вместе с нищими, занимаясь Рэйки от восхода до заката за небольшое количество еды в день.

Достаточно молодых людей Усуи после исцеления отправлял в город. "Иди в храм и спроси там такого-то монаха. Он даст тебе новое имя и работу". Через три года он начал замечать знакомые лица в трущобах. Расспрашивая их, он узнал, что это действительно его бывшие пациенты, часто снова в том же состоянии, что и до Рэйки. Их повесть была проста: "О, они хотели, чтобы я работал с семи утра до семи вечера, и я работал целый год, но нищим мне быть легче". Доктор Усуи был очень опечален и удручен. Он понял, что не сумел передать нищим смысл ответственности за свою жизнь и здоровье, не сумел внушить им благодарности за исцеление, не придавал значения тому, действительно ли люди хотят принимать Рэйки. Нищие оценили божественный дар во столько же, сколько заплатили за него, - то есть не оценили его вообще.

Усуи понял, что, безрассудно расточая этот дар, он лишь упрочил в нищих их потребительское отношение к жизни. Может быть, это относилось и не ко всем его пациентам, но ко многим. И он понял, что священники бы ш правы. Вначале Дух - затем тело. Усуи покинул 24

ниций квартал и понес чудо Рэйки тем, кто действительно жаждал исцеления, кто готов был к изменению своей жизни. Он понял, что необходим обмен энергий - денежный или какой-то другой. И он сформулировал 5 жизненных правил, получивших название "Принципы Рэйки", помогающих исцелять не только тело, но и отношение к жизни, менять его с потребительского на духовное. Так Рэйки становится не только цели-тельской, но и духовной практикой.

Вот эти принципы:

Именно сегодня живи без гнева. (Не сердись).

Именно сегодня живи без суеты. (Не беспокойся).

Именно сегодня будь преисполнен любви к ближнему, будь добр ко всему живому. Уважай своих родителей, учителей и старших.

Именно сегодня зарабатывай себе на хлеб честно.

Именно сегодня будь благодарен жизни.

6. Свет по всей Японии

Отныне доктор Усуи распространял учение Рэйки, давал инициации, читал лекции. Он ходил по всей Японии с зажженным факелом. Люди останавливали его и говорили: "Дорогой монах, тебе не нужен факел. Сейчас ясный день". А он говорил им: "Дорогие люди, я ишу человека, который здоров, счастлив и имеет просвещенное сердце. Но здесь у всех заботы, депрессия, физическая боль. Те, кто хотят найти истинный свет, приходите в храм в два часа слушать мою лекцию".

Спустя некоторое время у Микао Усуи стало 18 учеников, изучающих и практикующих Рэйки. Микао Усуи был отмечен и награжден Императором Японии как преподаватель и целитель, а Рэйки стало альтернативой другим направлениям медицины.

Доктор Усуи похоронен в Дзеиском храме в Токио. На его могиле установлен большой памятник, где описаны все его деяния во благо человечества. Микао Усуи был Великим Мастером, просветленным учителем, достигшим Единства с Чистым Сознанием. Он так же, как Христос, как Будда, вновь принес Свет в наш мир и так же, как они, указывает нам Путь.

7. Великие мастера Чуджиро Хайяши и Хавайо Таката

Одним из ближайших учеников Усуи, странствовавших с ним по Японии, был Чуджиро Хайяши, морской офицер в отставке. Когда Микао Усуи почувствовал приближение смерти, то он решил передать ему право быть хранителем Рэйки - Первым Мастером и учителем. Он завещал Чуджиро Хайяши найти новых мастеров и продолжать Усуи Шири Риохо (так называлась практика Рэйки в то время: Искусство Исцеления Усуи через универсальную жизненную энергию).

Чуджиро Хайяши был вторым Великим Мастером Рэйки. Он открыл клинику Рэйки недалеко от Императорского Дворца в Токио. В ней лечились довольно состоятельные люди, даже члены императорской семьи. Именно он назвал дар, обретенный Усуи, древним словом Рэйки. Он систематизировал целительство и обучение в Рэйки.

Однажды, в 1935 году, в Рэйки-клинику поступила молодая женщина с Гавайских островов, Хавайо Таката. Она родилась 24 декабря 1900 года (весьма символичная дата!) и жила счастливо со своим мужем и двумя дочерьми. Однако внезапная смерть мужа подорвала ее здоровье, и обследование в госпитале в Японии, куда она приехала по семейным делам, показало, что у нее тяжелая форма астмы, опухоль, камни в желчном пузыре и аппендицит. Ей была показана срочная операция, от которой она отказалась. Попав в клинику Рэйки, Таката почувствовала сильное облегчение уже через 3 недели ежедневного лечения. В это время она ела только мягкий рис и пила зеленый чай. Через 4 месяца она забыла об астме, исчезли камни и опухоль. Ее здоровье полностью восстановилось! Она решила овладеть искусством Рэйки. Однако Рэйки в патриархальной Японии передавалось только мужчинам и охранялось как национальное сокровище Японии. А Таката была американкой. Но молодая женщина не отступила от своей цели, обратившись к молитве и медитации. Рэйки помогло ей. Однажды она встретила главного хирурга госпиталя, где проходила обследование и лечилась, рассказала ему о своем чудесном исцелении и попросила помощи. "У них свои правила. Ассоциация не хочет принимать посторонних, ничем не могу вам помочь", — ответил он. Таката продолжала умолять его, рассказала о печальной истории своей семьи, где люди умирали слишком рано. Она не хотела больше болеть и очень хотела помочь своей семье. Видя ее искренность* врач спросил ее: "Сможете ли вы заплатить за обучение?". Она ответила так: "Я заплачу любую цену. У меня есть дом. Я продам его". Он резонно заметил: "Тогда вы останетесь без крыши над головой". Таката ответила: "Не волнуйтесь. Когда мне будет 50 лет, у меня будет два дома. А зачем мне дом сейчас, если я всё равно могу умереть?". Врач пообещал попробовать помочь ей. Оставшись один, он кистью написал на свитке в два с половиной ярда длиной личное письмо доктору Хайяши. Тот, получив его, был очень растроган: видный хирург посылает ему письмо, написанное от руки. Он смог понять искреннюю нужду Таката в Рэйки и на встрече в

Ассоциации показал письмо. Таката получила разрешение изучать Рэйки с условием оставаться в Японии и работать в Клинике Рэйки ежедневно в течение года. Таким было условие и для всех других учеников.

Обычно в книгах по Рэйки отсутствует эта часть истории, да и сама история Рэйки описывается более кратко. Мне же захотелось привести ее здесь полностью, потому что я чувствую этот момент как поворотный в истории Рэйки. Впервые женщина, да ещё и иностранка, получает Рэйки. Хавайю Таката становится также впоследствии первой женщиной - Мастером и Великим Мастером Рэйки. Она принесла дар Рэйки в западный мир. Благодаря ей женщины стали получать учение Рэйки и звание Учителя наравне с мужчинами. И всё потому, что эта маленькая хрупкая женщина не была ограничена культурными и социальными рамками, в которых жили японские женщины, она не подавила в себе естественные стремления, любопытство, желание овладеть Рэйки. Она была настойчива и имела свой собственный голос, хотя эти качества редко поощряются в женщинах! Другими словами, она просто не хотела умирать! К чему жить, если теряется смысл жизни и мы не можем осуществить свою мечту? Таката верила в то, что достойна Рэйки, и молилась. Но когда пришло время, смогла сказать нужные слова. Доверие Рэйки вместе с принятием ответственности за свою жизнь - таков для меня урок Великого Мастера Хавайю Такаты.

Отработав год в клинике и заплатив пятьсот долларов США за получение Второй ступени Рэйки, Таката возвращается на Гавайи. Там она продолжает успешно практиковать. В 1938 году Хайяши приезжает к ней в гости, и в течение нескольких месяцев продолжается совместная практика и обучение. 22 февраля 1938 года Таката была инициирована как Рэйки - Мастер. Хайяши предчувствовал приближение войны и не хотел принимать в ней участие. Он принял решение сознательно покинуть свое тело и сделал это 10 мая 1941 года, собрав свою семью, учеников, включая Хавайю. Перед смертью он дал напутствие своим ученикам и провозгласил госпожу Хавайю Таката своей преемницей. В 1941 году в живых оставалось пять мастеров Рэйки. В течение 30 лет после ухода своего учителя Таката практикует Рэйки - целительство и обучение. В 1970 году она переезжает в Калифорнию и с 1973 года начинает подготовку мастеров. До 1980 года ею было подготовлено 22 мастера Рэйки в США и в Канаде.

8. Рэйки - встреча Востока и Запада

Во второй половине XX столетия благодаря Такате Рэйки попадает на Запад. В это же время в Америку проникают теософские течения, школы йоги, буддизм и прочие "восточные веяния". Запад был готов к этой встрече. Продолжительные медитации на священных горах шли параллельно с не менее продолжительными медитациями в университетских лабораториях. Научная парадигма Запада претерпевает значительные изменения: на смену ньютоновско-картезианскому дуалистическому мировоззрению приходит холистическое, целостное миропонимание, нашедшее отражение буквально во всех сферах культуры: в науке, философии, медицине, педагогике. Его суть заключается в том, что всё Мироздание, включая человека, предстает как некое целое: многообразно организованная универсальная Энергия, которая есть ни что иное, как Сознание, разлитое в мире.

Многие великие ученые, произведшие революцию в современной физике: Альберт Эйнштейн, Нильс Бор, Эрвин Шредингер, Вернер Гейзенберг, Роберт Оппенгеймер, Дэвид Бом, Фритьоф Капра - стояли одновременно на двух "платформах", научной и мистической. Именно это послужило эвристической базой для многих совершенно невероятных открытий. Еще в конце XIX века, после экспериментов Фарадея и теоретических работ Максвелла, ньютоновское понятие силы было заменено понятием силового поля, которое можно исследовать вне связи с материальными объектами. Хелмон и Месмер в XIX веке исследуют жизненный флюид, Рейхенбах 30 лет экспериментирует с полем, названным им "одической" силой. В 1911 году доктор Вильям Килнер впервые описывает ауру. Вильям Рейх исследует энергию человеческого тела, названную им "оргон". Случайно ли фамилии этих крупнейших исследователей начинаются со слога "рэй" и "ки"? Запад и Восток неумолимо движутся навстречу друг другу.

Одновременно начинается бурное развитие психологии. Уже ближайшие ученики Фрейда: Фромм, Юнг и Перлз - отходят от материалистических взглядов своего учителя к более целостному, духовному и в чём-то восточному взгляду на человека.

В XX веке мир, раскалываясь и враждуя, всё больше и больше осознает себя как целое: единый, шар, единое человечество, идущие к единой религии - религии света.

9. Система Рэйки в наше время

В настоящее время существуют две крупные международные организации Рэйки. Внучка Такаты, Филлис Лэй Фурумото, основала Рэйки - Альянс (Ke11a - AШaпce). Мастера этой организации признают Фил-лис Фурумото как Великого Мастера и считают, что традиции Рэйки должны

сохраняться в неизменности. Они называют себя традиционными мастерами Рэйки. Другая организация основана также ученицей Таката, Мастером Барбарой Вэбер Рэй, и называется Международная Ассоциация исцеляющего излучения (Т:К.Т.А.1. ТЪе КасПапсе ТесБшяие АзБос1а1юп1шегпаи"опал). Они считают, что дело Рэйки такое же живое, как и сама жизнь, а традиция может меняться в соответствии с изменениями духа времени и стиля жизни. В конце 80-х годов Филлис Фурумото официально передала право посвящения в степень Мастера-учителя всем Учителям Рэйки, что значительно ускорило распространение этой системы. Появились независимые школы Рэйки, независимые Мастера Рэйки, не входящих ни в одну из организаций. Они считают, что в истории Рэйки было три Великих Мастера: Микао Усуи, Чуджиро Хайяши, Хавайо Таката, а в настоящее время все мастера Рэйки равноправны. Я думаю, что каждый Мастер Рэйки привносит что-то свое в видение Рэйки и в целительство - и это замечательно. Пространство Рэйки едино для всех. Я вижу необходимость этих двух полюсов в нем (традиции и духа поиска), внутри которых рождается и живет Рэйки. Каждый находит свое место, следуя своему предназначению в этой жизни. В различных школах Рэйки существуют некоторые различия в количестве "ступеней" Рэйки. Та линия, в которой проходила посвящение я, насчитывает 4 ступени (в традиционной школе их три).

Первая ступень открывает канал Рэйки в процессе четырех традиционных инициаций. На первой ступени вы узнаете, что такое Рэйки и учитесь передавать Рэйки себе и близким людям методом наложения рук. Главная задача первой ступени - самоисцеление, работа с собой, а также возможность помогать своим близким. Это ступень "любителя", но для меня она всегда остается главной ступенью в Рэйки - действительно первой. Она самодостаточна и целостна и для многих людей остается единственной, поддерживая их на жизненном пути.

Вторая ступень раскрывает таинственные символы Рэйки и учит работать с ними. Вы учитесь передавать энергию на расстоянии - как во время беседы, находясь рядом с человеком, но не касаясь его руками, так и на тысячи километров. Вторая ступень увеличивает ваш энергетический потенциал в несколько раз, что позволяет сокращать сеанс Рэйки в 2-3 раза (ведь на первой ступени сеанс продолжается час-полтора) и дает возможность работать профессионально, принимая по несколько пациентов в день, и получать денежный эквивалент. Вторая ступень также учит работе с подсознанием и с эмоциями с помощью аффирмаций и символов Рэйки. Новое поле Рэйки — работа с ситуациями (отношения людей, кризисная ситуация в жизни и т.д.). Вторая ступень значительно расширяет ваше сознание, что требует предварительной работы с Рэйки по методам первой ступени не менее трех месяцев, а желательно шести - двенадцати. Не нужно торопиться, почувствуйте внутреннюю потребность, готовность получить вторую ступень, иначе вы можете быть недостаточно подготовлены к внутренней работе, которая начинается после второй ступени, и, возможно, испытаете сильный кризис.

Третья ступень - ступень "Внутреннего Мастера". Проводится только независимыми Мастерами Рэйки. Здесь вы узнаете четвертый символ Рэйки - символ Мастера и готовитесь стать Мастером собственной жизни! Готовы ли вы взять штурвал в собственные руки? Это не так просто, ведь придется открыть глаза и ясно посмотреть на мир и на себя, что иногда шокирует! Иногда иллюзии оказываются значительно удобней и приятней. Рекомендуется проходить третью посвящение не раньше, чем через год после второго. После третьей ступени вы снова работаете в основном с собой, как и после первой, но это более тонкая работа - очищение и исцеление высших планов вашего тела - сознания. На третьей ступени вы также изучаете ритуал инициации и можете давать инициацию своим пациентам, при их согласии, в качестве мощной поддержки Рэйки. Вы можете так же инициировать в Рэйки индивидуально, если по каким-то причинам человек не может прийти на семинар. Но при этом вы должны быть внутренне готовы к такой работе и взять на себя ответственность за своего ученика!

Четвертая ступень - ступень Мастера - Учителя. Звание Духовного Учителя накладывает на человека огромную ответственность и принципиально меняет жизнь. Учитель живет в служении - в служении Рэйки. Теперь его учителем становится только Рэйки - сама жизнь. Он учится у нее ежечасно, его жизнь заполнена учением всё время. Только поэтому он имеет право учить Рэйки - передавать искру божественного огня из рук в руки.

ТРЕТЬЯ ИНИЦИАЦИЯ РЭЙКИ КАК ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Выше уже говорилось о том, что Рэйки - это не только целительство наложением рук, но также духовная практика, путь самоизучения, самоосознания и самотрансформации. Конечно, Рэйки можно использовать в качестве "скорой помощи" при острых ситуациях, острых и хронических болях, так же, как мы используем, например, йод или промывание желудка. Это действительно прекрасно работает, и многие используют Рэйки именно в этом узком диапазоне. Я думаю, что

это нормально - не хорошо и не плохо. Я знаю одну девушку, которая обратилась к помощи Рэйки единственный раз, через два года после прохождения семинара. У нее заболел и начал погибать любимый цветок. С помощью Рэйки ей удалось спасти его. Прекрасно! Однако Рэйки значительно больше, чем просто способ оздоровления и целительства. Для меня Рэйки прежде всего - Путь. Путь к слиянию своего сознания с бесконечностью, путь к Единому, путь к Богу. Рэйки - универсальная жизненная энергия, свободная от каких бы то ни было догм, религиозных канонов, жестких этических норм. У Рэйки есть своя внутренняя философия, и это скорее философия жизни, мудрость жизни. Микао Усуи пришел к пониманию жизненных принципов Рэйки самостоятельно, через свой жизненный опыт. Только после нескольких лет практики в нищем квартале он осознал, что исцеление в Рэйки не является полным и окончательным без трансформации и исцеления самого сознания.

Сегодня мы имеем духовное наследие Микао Усуи: пять жизненных принципов или правил, выраженных предельно просто и лаконично. После нескольких лет практики я пришла к пониманию того, что эти правила являются некими ключами или помощниками, которые действительно помогают идти по пути. Но, поскольку каждый идет самостоятельно и у каждого свой собственный путь, эти принципы раскрываются для каждого по-своему и постепенно. Каждый принцип - только намек, некая стрелка или указатель направления. Можно назвать их картой сознания. Смысл их бесконечен, и понимание может меняться и углубляться год за годом. Будда говорил: *"Вы сами должны совершить усилие. Те, кто достиг цели, только указывают путь"*. Микао Усуи предложил некую карту, но это его карта. По ней можно двигаться, чтобы прийти к своей.

Всё, что я могу сейчас, - привести эти принципы в изложении Великого Мастера Рэйки Хавайо Таката. И рассказать, что они значат для меня, какова моя карта. И еще напомнить, что эти принципы — не постулаты, а скорее темы для размышления, для анализа своей собственной жизни, своего сознания. Это просто ключи, используя которые мы сейчас можем понять, где и почему мы постепенно теряем энергию, где то место на дороге, в котором мы постоянно проваливаемся в лужу, хотя давно надо бы уже научиться обходить ее. А может быть, даже идти по ней, не проваливаясь - как Иисус по воде.

ИМЕННО СЕГОДНЯ ...

Каждый принцип Рэйки начинается со слов "именно сегодня". На первый взгляд, это может показаться странным - а что же завтра? Уже можно жить не по принципам Рэйки? Однако в этих словах есть глубокий смысл. Наше сознание устроено так, что нам трудно осознавать и удерживать в памяти всю свою жизнь. Утром, просыпаясь, мы как бы начинаем новую жизнь, вечером - завершаем ее. Иной день вмещает в себя целый год. Но именно сегодняшнего дня мы можем удержать в своей памяти, в медитации, в осознании. На следующий день, может быть, мы забудем все принципы Рэйки и нарушим их не один раз. Что же, и это путь. Но если мы скажем себе "именно сегодня...", то можно в этот момент поймать эту таинственную птицу - сознание - за хвост и, может быть, удержать ее в своих руках.

ИМЕННО СЕГОДНЯ НЕ СЕРДИСЬ (не злись, не гневайся)¹

Это очень не простой принцип, и потому мне хочется подробно обсудить его.

Гнев, злость привычно воспринимаются "негативными", "недобрыми" эмоциями и в любой духовной практике осуждаются. Духовно развитый человек чаще всего представляется нам как человек, свободный от всяких эмоций такого рода. Некоторые книги о Рэйки трактуют этот принцип примерно в этом ключе: "Сердясь, мы очень сильно блокируем себя..." Или так: "Недостаточно просто осознать корни своего гнева, надо еще осознать, как можно самому его заблокировать". (А. Шварц, Р. Швеппе "Рэйки - искусство исцеляющих рук").

Не могу согласиться с такой трактовкой этого принципа!

Любая эмоция является частью нашей жизни, это действительно живое переживание, часть нашего естества, живой (животной) сущности. Неэмоциональные люди - люди, убившие свои эмоции, похоронившие их где-то в глубине себя, отрезавшие их. Эти люди не являются целостными существами. Подавляя свои эмоции (любые - и "позитивные", и "негативные") мы обманываем себя, выплескивая их в другом месте, на более слабом существе, - например, собственном ребенке; или убиваем себя, самую жизнь. Язва желудка, экзема - результат негативных эмоций, обращенных вовнутрь. Предназначенную для кого-то негативную энергию мы зачастую обращаем внутрь себя. В психологии это действие называется "интроекцией". Однако гнев, агрессия, злость - это голос нашей индивидуальности, способ защиты от посягательств на внутренние границы, способ самовыражения. Я согласна, что это "черная", или "негативная" энергия, но не в оценочном аспекте, не в смысле "плохая" энергия, а просто как

дополнительная к "белой" или "позитивной". Я уверена, что Рэйки - универсальная жизненная, энергия - включает в себя всю полноту жизни, все эмоции. Гнев, агрессия, злость - очень сильная энергия, недаром она столь разрушительна как для человека, который захвачен этими эмоциями, так и для того, на кого эта энергия направлена. Это острая, колючая энергия, имеющая шипы! Нелегко приручить этого дракона, но игра стоит свеч. Есть единственный путь работы с этой взрывоопасной энергией - линия принятия, наблюдения, контроля, трансформации. Я предлагаю некую "карту пути", вы можете использовать ее, или можете двигаться по своей карте.

1. Принять. Для начала нужно перестать считать себя чистым духом, который не имеет права испытывать негативные эмоции. Мы люди, живые люди, и эмоции являются зеркалом внутренней жизни. Все чувства и эмоции хороши, как всё живое. Другой вопрос, что мы делаем с ними.

2. Осознать (наблюдать). Эмоции бывают разрушительными тогда, когда они овладевают человеком полностью, не осознаются, не контролируются им. Тогда животное начало действительно побеждает, и мы буквально раним другого, пусть не когтями, но словами, колючими вибрациями. Научиться осознавать, наблюдать свои эмоции вместо того, чтобы подавлять их, - следующий шаг. Чаще всего мы настолько боимся быть плохими, что отворачиваемся от внутреннего зеркала, подавляем всё "плохое" до тех пор, пока оно вдруг неожиданно не "прорвется" в самом неподходящем месте. Прислушивайтесь к себе почаще, найдите тот момент, когда эмоция зарождается: "Я сейчас осознаю, что во мне появляется гнев, и чем больше этот человек говорит, тем больше растет мой гнев. Я принимаю его, мой гнев, это моя естественная реакция, она нормальна". В этом процессе осознания часть вашей энергии гнева как бы переходит с плана эмоций на план сознания, уже в процессе принятия гнева часть его растворяется. Будда говорил об этом так: *"Всё растворяется в свете осознания"*. Осознание - великая сила. Только человек обладает способностью наблюдать себя, чтобы выйти из состояния страдания; ни одно низшее создание не обладает этой способностью.

3. Контроль. Контроль не всегда равен сдерживанию. Контроль есть по сути свобода выбора. Когда эмоции захлестывают нас, мы утопаем в этом потоке, он несет нас и, может быть, разобьет о камни. Управляя этим потоком, мы способны выбирать направление, куда плыть. Может быть, сейчас разумнее сдерживать свои эмоции, а сейчас - разумнее их открыть, выплеснуть, но сделать это осознанно. Каждая ситуация на самом деле уникальна. Нет никаких критериев, есть просто выбор. Вода всегда была образом эмоциональной жизни, и, возможно, умение ходить по воде это и есть умение контролировать свои эмоции?

4. Трансформация. Это завершающий шаг эмоциональной работы. Если вы способны уже принимать, осознавать и контролировать свои эмоции, то можно их трансформировать... во что угодно. Проще всего - в наблюдение, сложнее всего - в Любовь. Начните с наблюдения. Где, в какой части своего тела вы чувствуете гнев? Положите свои руки на то место, где гнев, и слушайте его. Какие ощущения? Какой формы? Какого цвета? А сейчас какой, где? Удивительное дело: он теряет цвет, форму и постепенно тает! Или остается - прирученным. Не верите? Попробуйте! Войдите полностью в свой гнев, проживите его! Чаще всего мы гневаемся на человека, который нас обижает, унижает, оскорбляет. Но ведь он делает это от отчаяния, от недостатка любви внутри себя... Чужой негативный поток - всегда просьба о любви. Это отчаянный крик: "Пойми меня!" Научившись обращать гнев в "ноль", вы научитесь потом обращать "минус" в "плюс", *"не столько искать Утешения, сколько утешать, не столько искать Понимания, сколько понимать, не столько искать Любви, сколько любить"*, как сказано в молитве святого Франциска Ассизского. Можно осознать, что многие люди, как дети, не понимающие, что творят. Мы не осуждаем младенца за мокрые пеленки и безмерное чувство эгоизма, почему же мы так уверены, что нас окружают духовно взрослые люди? *"Прощать до семижды семи раз"* учил Христос. Прощать не повзрослевшим детям. Но если вы хотите кого-то "воспитать", то делайте это с любовью, выскажите свою "агрессию", "гнев", "злость" по отношению к тому, с чем вы не согласны, а не по отношению к человеку. Кто же примет сердцем такие слова: "Ты, идиот, испортил мне всю жизнь"? Агрессия всегда порождает агрессию. Наверно, лучше было бы так: "Я люблю тебя и принимаю тебя, но этот твой конкретный поступок не могу принять" - и скажите, почему именно. Другой способ трансформации - "аналитическая медитация" - анализ того, что действительно вызвало ваш гнев. В действительности тот, кто "нажал" па ваши слабые точки и вызвал ваш гнев,

не является его причиной. Он является "пусковым механизмом" вашего внутреннего гнева. А на что на самом деле вы злитесь? Чем внутри себя вы на самом деле недовольны сейчас? В чем ваше слабое место?

Есть и другие способы трансформации — ищите, пробуйте, выбирайте, ведь трансформация - это творчество.

Итак, принцип первый:

"УЧИСЬ ПРИНИМАТЬ, НАБЛЮДАТЬ. КОНТРОЛИРОВАТЬ И ТРАНСФОРМИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ".

Некоторые мастера Рэйки формулируют первый принцип Рэйки в позитивном ключе: "Именно сегодня РАДУЙСЯ" (Дистель В., Вельманн В. "Сердце Рэйки", Кашлинская Л. "Система Рэйки"). Действительно, сама практика Рэйки будет менять ваше мироощущение в радостную сторону, вы станете более спокойны и сдержанны. Это естественный процесс, по так же естественно Рэйки расширяет сознание во все стороны, в том числе и в темную область бессознательного. Может быть, встреча с вашим настоящим гневом еще впереди?

ИМЕННО СЕГОДНЯ НЕ БЕСПОКОЙСЯ

Беспокойство, волнение, суета очень часто возникают в нашей жизни. Есть люди, у которых практически вся наличная энергия уходит в постоянное волнение по поводу любой ситуации. Внутренняя лихорадка становится настолько привычной, что даже перестает осознаваться: мы привыкаем постоянно сожалеть о прошлом, волноваться в настоящем, беспокоиться о будущем. На самом деле в эти моменты мы забываем, что во всем существует некая гармония, порядок вещей, некий вселенский узор или божественный промысел. Мы приходим на Землю для того, чтобы все лучше осознавать себя и получать опыт из любых ситуаций. Нет смысла сожалеть о прошлых действиях - ведь тогда вы вели себя в соответствии со своими возможностями и получили новый опыт. Есть смысл принять его и принести в настоящее без всякого беспокойства о прошлом. Лучше почувствуйте признательность за урок и продолжайте движение. Беспокойство о будущем также тщетно - вы не можете всё рассчитать идеальным образом. **Всё, что мы можем сделать сейчас, - это быть безупречными в том, что от нас зависит, и довериться воле Бога в том, что от нас не зависит.** Понятие "безупречного" поведения воина, взятое из книг Карлоса Кастанеды, мне кажется наилучшей метафорой в данном случае.

У меня был один знакомый хирург, который делал очень сложные и редкие операции детям. По поводу каждой предстоящей операции он страшно волновался, что отнимало у него множество энергии, да и у окружающих тоже - с ним просто нельзя было нормально общаться! Один раз мы долго говорили на эту тему, и оказалось, что дважды под его руками умирал ребенок, хотя он уверен, что в том не было его вины, - он делал всё правильно. Ему не сразу удалось принять мысль о том, что в некоторых случаях воля Божья сильнее нашего хирургического искусства и что карма человека может прийти к завершению и в детские годы. Когда он смог осознать, что именно в этом заключался источник его беспокойства и принять формулу: *"Я отвечаю за безупречность своей работы, и я молю Бога о помощи тебе, где я бессилен"*, - его беспокойство в основном ушло.

Еще одна, на этот раз достаточно банальная, история. Вы выходите из дома на какую-то встречу в обычное время, когда вы, как правило, всегда успевали. Но оказывается, что на вашем пути произошла какая-то авария, и вы начинаете опаздывать. Большинство людей в этой ситуации впадает в истерику и за 15 минут отдает всю энергию этого дня. Не беспокойтесь, вы были безупречны; придя с опозданием, вы с удивлением отметите, что опоздания никто и не заметил или, более того, встреча задержалась. Просто удивительно, насколько работает этот принцип, когда начинаешь наблюдать за своим беспокойством и трансформировать его в доверие! Еще одна формулировка второго принципа: "ИМЕННО СЕГОДНЯ БУДЬ БЕЗУПРЕЧЕН, СПОКОЕН И ПОЛОН ДОВЕРИЯ". Иногда его формулируют также в позитивном ключе следующим образом: "ИМЕННО СЕГОДНЯ ОЖИДАЙ САМОГО ЛУЧШЕГО". Беспокойство притягивает то, о чем мы беспокоимся, доверие лучшему - лучшее. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ, ВЕДЬ ЭТО ВАШ ВЫБОР!

ИМЕННО СЕГОДНЯ БУДЬ СЕРДЕЧЕН (ДОБР) КО ВСЕМУ ЖИВОМУ

Это основной принцип всех религий. В христианстве Х)н звучит как: "Возлюби ближнего своего, как самого себя". В йоге - как отказ от насилия по отношению к чему-либо и кому-либо, в том числе к самому себе и естественному порядку вещей в мире (заповедь "Ахимса"). В буддизме это обет бодхичитты - любви и сострадания ко всем живым существам.

Суть этого принципа заключается в признании Единой энергии,

Единого источника жизни. Все формы жизни взаимосвязаны между со-36

бой и составляют единую систему. Всё в мире состоит из единой энергии, всё пронизано и наполнено ею. Отрицая что-либо, мы при этом отрицаем какую-то свою часть. Это относится также ко всем людям, которые нас близко окружают. Некоторых из них мы считаем друзьями и любимыми, некоторых - заклятыми врагами, некоторых просто не замечаем. Христос же говорил: **"Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек для тебя - учитель"**. И это действительно так. Особенно это относится к людям, которые являются нашими родственниками, женами, мужьями, любовниками, ненавистными врагами и т.д. Как часто эти противоположности сходятся! До тех пор, пока мы не научимся сердечному отношению к какому-либо человеку и будем испытывать по отношению к нему сильное чувство ненависти или привязанности, наша совместная карма не будет завершена, и отношения такого рода будут продолжаться в следующих жизнях, делая нас несвободными. Буддизм учит, что существует три "яда", отравляющих нашу жизнь и порождающих страдание, которые символизируются тремя животными. Это красный петух - вожеление, эгоистичная привязанность (объекты страсти); зеленая змея - ненависть, злость, раздражение (враги) и черная свинья - неведение (безразличные нам люди, существующие как бы сами по себе). Учась относиться с уважением, любовью и сердечностью ко всем, кто нас окружает: и детям, и старикам, и друзьям, и врагам, - принимая их как учителей своей жизни, мы взращиваем, как учит буддизм, три благих корня вместо трех ядов: непривязанность (побеждает красного петуха - страсть); терпимость (побеждает зеленого змея - гнев); мудрость (побеждает черную свинью - неведение).

В конечном счете, мы все просто братья и сестры по этой Земле, и в нашем сердце мы едины. **ИМЕННО СЕГОДНЯ ЖИВИ ЧЕСТНО**

Микао Усуи сформулировал этот принцип следующим образом: **"Честно зарабатывай себе на жизнь"**. Расширенная трактовка - "именно сегодня живи честно" - мне кажется более верной. Тем более, что она также является постулатом основных религий, это и "не лги" в христианстве, и принцип "сатьи" (отказа от лжи, в первую очередь, самообмана) в йоге.

Но всё начинается действительно с того, как мы зарабатываем себе на жизнь. Честны ли мы в выборе профессии, помогает ли она нам во внутреннем развитии, приносит ли радость, смысл; реализуется ли при этом наш творческий потенциал? На своем ли мы месте? Ответ: "А кто будет делать это вместо меня?" - является уловкой сознания, потому что узор Абсолюта гармоничен и подвижен, и всегда найдется человек, адекватный любой работе, или же сама "работа" перестанет существовать, трансформируется, следуя закону эволюции. Если вы не любите свою работу, то ее продукт будет негармоничен по отношению к Вселенной, ваш творческий потенциал останется нераскрытым, и ваши деньги не будут честно заработанными. Однако этот принцип относится не только к работе, а к жизни вообще. Большинство людей предпочитают жить в плену фантазий, так как встреча с реальностью оказывается часто очень болезненной. Легче говорить человеку в лицо комплименты, а за глаза — совсем обратное, думая, что это - добро. Но негативная энергия, которую вы при этом излучаете, разрушительна для него и для вас. Слова, сказанные прямо, вносят ясность и честность в ваши отношения, способствуя их дальнейшему развитию.

На первый взгляд принцип честности очень прост, но реально он очень труден для выполнения. Мы так привыкли обманывать самих себя! Просто наблюдайте за собой и время от времени себя спрашивайте: "А ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ Я ХОЧУ СКАЗАТЬ?", "А ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ?", "А ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ Я ЧУВСТВУЮ?". Ведь жить в Истине - значит быть в согласии с целью нашего внутреннего "Я", значит, идти по пути.

ИМЕННО СЕГОДНЯ БУДЬ БЛАГОДАРЕН ЖИЗНИ

В стакане воды, наполненном до середины, одни люди видят воду, другие - пустоту. Так и с жизнью: одни люди умеют всегда благодарить за малое, другие во всем видят только негативное. **НО ВЕДЬ ВСЁ, ЧТО НАС ОКРУЖАЕТ, - НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ЗЕРКАЛО.** Жизнь полна изобилия, любви, благодати. И если временами что-то не так вокруг нас и с нами, то это только для того, чтобы мы поняли какой-то урок, научились чему-то и смогли получить то, что хотим, из внутреннего источника. **КАЖДЫЙ ИЗ НАС ДОСТОИН ПРОЦВЕТАНИЯ, ЛЮБВИ, СЧАСТЬЯ.** Но часто каналы, по которым идет эта энергия, закрыты. Иногда в силу того, что мы считаем себя недостойными этого, иногда в силу отрицания некоторых законов Вселенной. Например, закона притяжения и закона подобия. Сила наших благодарственных слов или мыслей создает вибрацию полноты, «плюса» вокруг вас. На вашу благодарность космос отвечает всё большим изобилием. Негативность, осуждение, настрой на бедность и ущербность создают противоположную вибрацию, 38

вибрацию со знаком "минус". Мы сами создаем свои собственные переживания, являемся их единственным источником. **ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ НЕСЕТ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, КАК ОН ВОСПРИНИМАЕТ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НИМ.** Вот одна история об этом.

Жил однажды старый учитель Дзен по имени Ноноко. Он жил один в лесной хижине. Однажды ночью, когда Ноноко медитировал, незнакомец вошел в дверь его хижины и, размахивая мечом, потребовал от Ноноко денег. Ноноко, продолжая считать свои вдохи и выдохи, сказал незнакомцу: "Все мои деньги на полке за книгами. Возьми, сколько тебе нужно, но оставь десять иен. Мне нужно на этой неделе вернуть долг". Незнакомец подошел к полке и взял все деньги, оставив десять иен. Он также взял с полки красивую вазу. "Будь осторожен с вазой, - сказал Ноноко, - ее легко разбить". Незнакомец оглядел маленькую пустую комнату и собрался уходить. "Ты забыл сказать "спасибо", - произнес Ноноко. Незнакомец сказал "спасибо" и ушел. На следующий день в деревне был переполох. Полдюжины людей рассказывали, что их ограбили. Когда приятель Ноноко заметил пропажу вазы, он спросил у него, не стал ли он также жертвой вора. "А, нет, — ответил Ноноко, - я одолжил вазу и немного денег незнакомцу. Незнакомец сказал "спасибо" и ушел. Он был очень мил, но небрежен с мечом. Ноноко выбрал считать себя не ограбленным, а человеком, давшим в долг. Безусловно, Космос вернет этот долг с лихвой.

Суфий рассказывают другую историю на ту же тему.

Богатый мусульманин пришел в мечеть прямо из гостей и, конечно, должен был снять свои очень дорогие туфли и оставить их у входа в мечеть. Когда он вышел после молитвы, туфель не было. "Как я мог быть таким неосмотрительным, - сказал он другу, - как глупо я сделал, что пришел в мечеть в таких дорогих туфлях. Я стал причиной того, что какой-то бедняк взял их и решил, что украл. Я бы охотно отдал их ему, а вместо этого я отвечаю за создание вора". Этот мусульманин сразу извлек нужный урок из истории с туфлями, и вряд ли повторит его еще раз.

Итак, моя "карта" пятого принципа выглядит примерно так: ПРИМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ВОСПРИЯТИЕ СИТУАЦИИ, ОСОЗНАЙ УРОК, ПОБЛАГОДАРИ И ИДИ ДАЛЬШЕ. Благодарить можно практически за всё: за болезнь, которая указывает путь; за удары судьбы, которые сделали нас сильнее; за уроки жизни, пусть даже тяжелые, но приносящие мудрость. Благодарность обозначает принятие чего-либо. До тех пор, пока вы отрицаете, урок будет не завершен, и "минус" не сможет превратиться в "плюс". Негативная энергия - способ нашего развития. Благодарность жизни не обозначает потакание злу, насилию, не обозначает тупую покорность судьбе. Благодарность - символ мудрости, которая принимает всё как необходимое в тот момент, когда это приходит. Это значит сказать жизни "ДА!". В конце концов, истинное знание не в том, как выиграть, а в том, как мы изменяемся, когда проигрываем, что мы уносим с собой нового из этого. Тогда проигрыш странным образом оборачивается выигрышем.

Медитация по принципы Рэйки

Эту медитацию можно делать сидя или лежа, войдя в контакт с Рэйки, положив руки в одну из удобных позиций. Постепенно установите внутреннюю тишину, в которой присутствует только ваше дыхание. Наблюдайте за каждым своим вдохом и выдохом. Такая настройка занимает несколько минут. Теперь можно взять в качестве темы для медитации какой-то один принцип и на вдохе четко сказать его вслух или про себя, на выдохе "опустить" в тело. Так сделать несколько раз, например, три. Понаблюдайте, какие ощущения, какие эмоции, чувства, мысли появляются. После этого, если вы делаете это утром, то настройте себя на осознание и выполнение этого принципа. Если медитация происходит вечером, вспомните весь день и проанализируйте его: где вы соблюдали этот принцип, а где нарушали, и что в сегодняшнем дне еще можно изменить, следуя этому принципу?

За одну медитацию вы можете проработать один принцип или все пять. Вы можете в течение двадцати одного дня очищения проводить эту медитацию ежедневно, впоследствии - специально - один-два раза в неделю, до тех пор, пока эти принципы не станут для вас естественными и органичными. Если путь медитации нравится вам - практикуйте его. Если же вы не знакомы с этой практикой, то просто читайте иногда эти принципы, и они будут всплывать в нужной ситуации сами по себе!

Рэйки - пространство, свободное от напряжения, от усилия. Рэйки естественно входит в вашу жизнь и постепенно меняет ваше сознание таким образом, чтобы вы смотрели вперед и двигались по пути с открытыми глазами, вместо того, чтобы сидеть за рулем с повязкой на глазах или спиной к направлению движения, созерцая проехавшие пейзажи. Принципы Рэйки - просто ключи, которые уже лежат в вашем кармане. Когда вам печем будет открыть дверь, просто подержите их в руке, просто вспомните!

ЧЕТВЕРТАЯ ИНИЦИАЦИЯ РЭЙКИ - ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Наверно, никакой другой системе целительства так не подходят слова "Всё гениальное просто", как Рэйки. Рэйки - разумная сила, она работает сама. Вы лишь готовы стать ее проводником и, проведя предварительные ритуалы, накладываете руки в определенных позициях. Никакой манипуляции энергией, никакого усилия! Хотя иногда быть просто проводником оказывается сложнее всего. Сеансы Рэйки могут сопровождаться ощущениями тепла, вибрации, покалывания как у целителя, так и у пациента; могут быть образы, цвета, необычные состояния, чувства и т.д. Но точно так же всё это может отсутствовать, особенно у "ментально-ориентированных" людей. Чувства, видения, ощущения не являются обязательными в Рэйки! Я вспоминаю одного пациента, который "ничего не почувствовал во время сеанса". Однако на следующий день он с удивлением заметил, что пятнадцатилетний гайморит у него чудесным образом прошел, после чего он никогда больше не прибегал к каплям! Научитесь доверять Рэйки, это главное. Второе, что важно знать о Рэйки-целительстве, это то, что Рэйки - целостный подход к человеку, к заболеванию. Это значит, что воздействие Рэйки происходит на всех уровнях ("планах", "телах") человеческого существа. Различные системы, школы несколько отличаются в описании энергетической модели человека, выделяя 5, 7, 9 таких уровней. Для простоты приведу пятиуровневую систему, которая хорошо отражена на руке человека как пять пальцев, каждый из которых соответствует определенному "телу".

Физическое тело включает кожу, кости, мышцы, суставы, внутренние органы, ткани, жидкости. Это единственное видимое обычным зрением тело.

Энергетическое (эфирное) тело включает внутренние управляющие системы организма (нервную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную, эндокринную), а также основные энергетические каналы, меридианы и чакры (энергетические центры организма).

Эмоционально-чувственное (астральное) тело - тело эмоций, чувств, желаний, называемое

иногда животной душой ("чувствительная душа").

Мыслительное (ментально-каузальное) тело - тело представлений о мире и о себе; а также уровень **неразмышленных** установок сознания (таких как, например, "Без мяса жить нельзя", "Все люди болеют и умирают" и т.д.). Более тонкий слой этого тела, каузальный или причинный, отвечает за понимание кармического узора своей жизни; его поле деятельности - анализ опыта, уроков и линии жизни - судьбы. Это то, что называют мудростью (в отличие от ума) или человеческой душой.

Духовное, высшее тело тоже подразделяется на несколько тонких тел, о которых я здесь говорить не буду. Духовное тело неподвластно природе, бессмертно. Является духовным ядром человека, творческим божественным началом, единым со всей Вселенной, с Божественным Разумом. Ближе всего это тело к понятию "Рэй", иногда его описывают как "Дух".

Истоки болезни могут лежать в нарушении функционирования любого из этих тел, либо в нарушении гармонии или баланса между ними, потере связи и целостности всех тел. Физическое тело - последняя инстанция, последний шанс понять смысл болезни и использовать этот шанс для духовного роста.

Поэтому третье, что важно знать о Рэйки-целительстве: Рэйки всегда воздействует на причину болезни, на каком бы из уровней она ни находилась.

Иногда исцеление бывает моментальным или **очень** быстрым. Но иногда, когда причина лежит глубоко, для ее осознания должен сначала сформироваться ряд событий на каузальном (причинном) уровне. Поэтому исцеление не всегда наступает быстро. Исцеление приходит тогда, когда человек действительно готов расстаться с болезнью и усвоил все ее уроки. Иногда человек подсознательно вообще не хочет расстаться с болезнью, так как она позволяет ему быть "ребенком", нуждающимся в любви и внимании окружающих. Каждый делает выбор между здоровьем и болезнью, жизнью и смертью. Вы не вправе решать это за человека. Но если есть намерение расстаться с болезнью реально, то исцеление обязательно придет. Вот история об этом. Одна женщина несколько лет лечилась от бесплодия, обращаясь к разным врачам, знахарям. Ничего не помогало. Она и ее муж "любили друг друга" и "хотели ребенка". Наконец, она пришла к Рэйки. Уже после третьего сеанса она заявила о том, что больше ей не нужно лечиться: "Я поняла, я не хочу иметь ребенка от своего мужа. Я вообще не хочу с ним жить. Я его не люблю". Несколько лет она не могла в этом признаться самой себе! Через некоторое время она вышла замуж за другого человека и родила прекрасного здорового ребенка. В данном случае причина болезни лежала на "тонких" планах сознания.

И еще несколько замечаний о целительстве в Рэйки. Некоторые люди также испытывают подсознательное, а иногда и сознательное сопротивление Рэйки. Они как бы стремятся доказать, что метод не работает, хотя открыто могут не высказывать своего скептицизма. Что ж, это их выбор, а ваш выбор - работать с таким человеком дальше или нет. Всегда найдутся те, кто действительно нуждается в Рэйки, готов открыться и принять исцеление.

Часто во время сеансов Рэйки наступает обострение, что является знаком того, что Рэйки начало действовать и "процесс пошел". Об этом нужно знать, желательно также заранее предупредить пациента. Такое явление иногда называют "целительный кризис". Если обострение очень сильное, то на некоторое время можно сделать паузу между сеансами - по желанию пациента.

Детям и старикам лучше давать сокращенный сеанс - как по времени, так и по количеству позиций. Достаточно 20-40 минут. Младенцам можно передавать Рэйки при кормлении, ношении на руках. Беспокойным детям лучше передавать Рэйки во время сна, или поставить пластинку, почитать книгу во время сеанса. Не заставляйте ребенка насильно лежать, не шевелиться! Если даже во сне вы чувствуете его сопротивление, не проводите сеанс, обратитесь к другим методам. Рэйки также очень хорошо давать умирающим людям, чтобы облегчить их переход. Мой Мастер, Сюзанна Тринер, сказала однажды: "Я была бы счастлива умереть во время сеанса Рэйки". В чем-то это очень близко к последнему визиту священника, к ритуалам, с которыми связан переход в другой мир во многих странах.

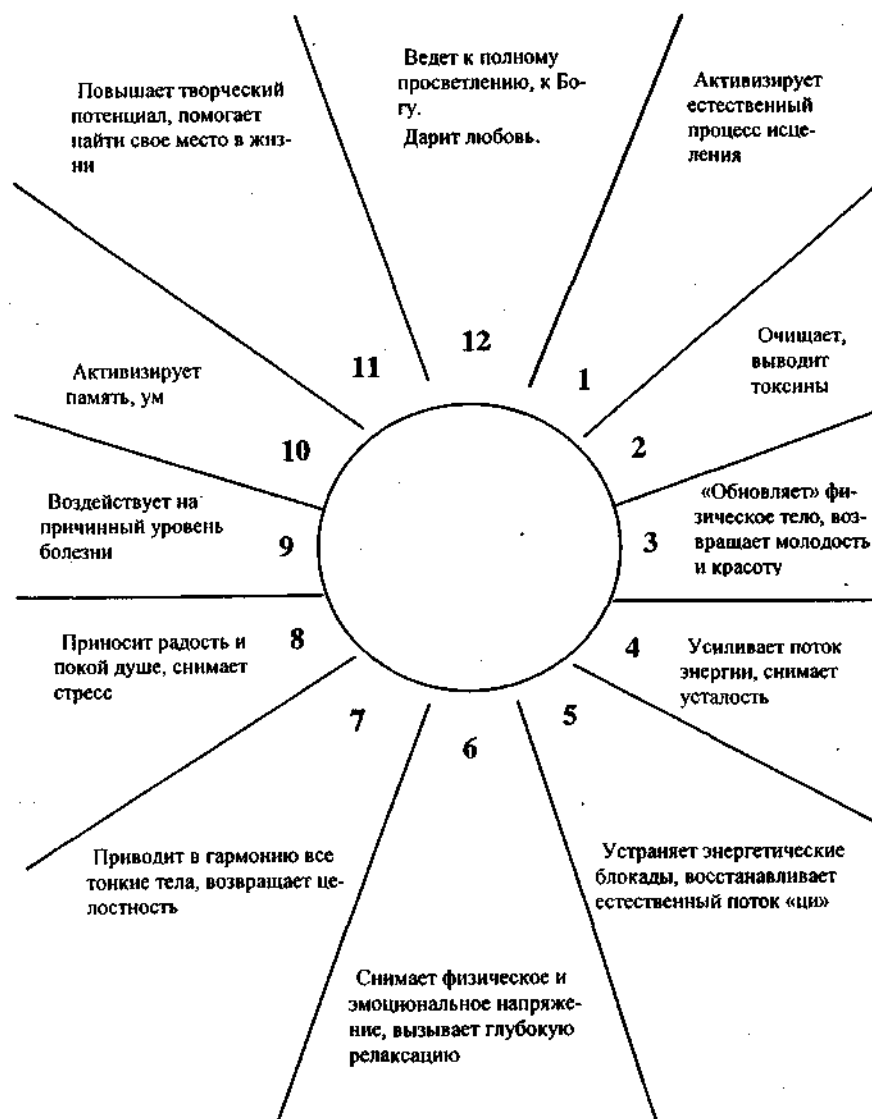
Рэйки можно передавать всему и всем: растениям, животным, воде, пище, таблеткам, парфюмерии и т.д.

Животные очень любят Рэйки и "просят" сеанс, выбирают удобные положения тела и сами завершают сеанс - просто встают и уходят.

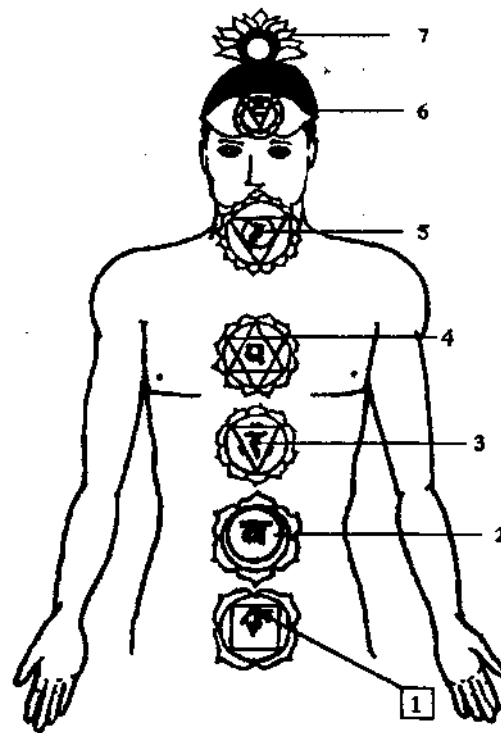
Цветам можно передавать Рэйки, держа горшок в обеих руках, или сверху, бесконтактно давать Рэйки на всё растение. Перед посадкой можно подержать семена в руках несколько минут, при пересадке - корни.

Пищу и воду также можно "заряжать" контактно и бесконтактно: держа кастрюлю (банку) в обеих руках или посылая Рэйки "сверху" - на отдельное блюдо или весь стол.

ЭФФЕКТЫ РЕЙКИ-ЦЕЛИТЕЛЬСТВА



ЧАКРЫ - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ОРГАНИЗМА



Одна из особенностей Рэйки — работа не только с физическим телом, но и с "тонким" телом. Связь физического и тонкого тела осуществляется через чакры.

Чакры - силовые вихри в энергетическом поле человека, энергетические центры человека, своеобразные «пульты управления» организмом. Чакры служат приёмниками, преобразователями и проводниками энергии, текущей из универсального энергетического поля в тело человека, они являются как бы воротами для проникновения энергии в тело. Чакры подключены к главному энергетическому каналу, который расположен внутри позвоночника (в йоге он называется сушумна). Через этот канал, а также через два прилегающих к нему (ида и пингала) происходит перераспределение энергии по всему телу. В этом процессе участвуют также другие энергетические каналы, называемые в восточной медицине и рефлексотерапии меридианами, нервы, железы внутренней секреции, связанные, как правило, с определенными чакрами.

Слово «чакра» в переводе с санскрита обозначает «колесо». Ясно видящие люди воспринимают чакры как энергетические вихри в виде колеса, спирали. У разных людей они бывают разной величины и активности.

Каждая чакра контролирует не только деятельность тех органов и желез, в районе которых она расположена, но, имея особые физиологические и психологические функции, осуществляет управление организмом на более глубоком уровне, нежели просто физическое тело. Если человек работает с собой на внутреннем плане (психологическая, духовная работа), то у него развиваются соответствующие чакры и улучшаются физиологические функции тех органов, за которые они отвечают. Верно также и обратное: если человек работает с чакрами на уровне тела (йоговские упражнения, активизация чакр с помощью массажа, наложения рук, цветотерапии, музыки, медитации), то у него параллельно развиваются и соответствующие чакре психологические функции. Знание функций чакр дает возможность человеку работать с ними.

Итак, каковы же физиологические и психологические функции чакр?

1. Корневая чакра (Муладхара) расположена приблизительно в районе копчика.

Железы: надпочечные (надпочечники). Органы и части тела: кости, позвоночник, толстая кишка, формирование крови и клеток, ноги.

Соответствующий цвет: красный, багровый.

Каждая чакра действует на определенной частоте волн, которая соответствует частоте определенного цвета и звука, что подтверждено современными научными исследованиями.

Корневая чакра является сосредоточением физической жизненной силы, физического здоровья. Она регулирует механизмы, непосредственно поддерживающие жизнь физического тела.

Муладхара действует как энергетический насос, подпитываясь от земли и направляя поток энергии вверх по позвоночнику. У людей с хорошо развитой первой чакрой прочное положение на земле, достаточное количество денег, физических сил, хорошо развит инстинкт самосохранения. Слабое развитие первой чакры может вызвать психические отклонения, суицидальные наклонности (тягу к смерти). Человек со слабо развитой первой чакрой выглядит хилым, болезненным, у него мало жизненных сил. Для активизации этой чакры надо почаще общаться с землей: ходить босиком, работать в саду и т.д. Хорошо помогают физические упражнения с растяжкой ног, стоячий комплекс йоги, массаж позвоночника в зоне копчика, медитация на красный цвет.

В психологическом плане - признание того, что царствие божье нужно выстроить на земле, в материальных формах, в собственном теле.

2. Сакральная чакра (Свадхистана) находится на ладони ниже пупка.

Железы: половые

Органы: половые, почки, мочевой пузырь.

Соответствующий цвет: оранжевый, розовый.

Это центр сексуальных энергий (приёмник и передатчик). У большинства людей оргазм происходит на уровне этой чакры, оживляя и очищая тело энергетическим омовением. На уровне этой чакры возникает чувство единства с другим человеком, а через него - со всем Универсумом (надо заметить, что за чувство единства отвечают все четные чакры, а за чувство отдельности - все нечетные; 7 чакра синтезирует то и другое). Это переживание Единства, ощущение энергетического потока и являются составляющими чувства оргазма.

Сакральная чакра отвечает также за чувство наполненности жизнью, за эмоции радости, удовольствия, наслаждения. Человек с хорошо развитой второй чакрой - жизнелюб, он обладает хорошим жизненным тонусом, энергией.

Эта чакра отвечает и за творчество: творчество жизненных форм (рождение), творчество отношений, высшие формы творчества (при сублимации и переводе энергии в верхние чакры).

Слаборазвитая вторая чакра дает эфирно слабого человека, «презирающего» все телесные радости, свято уверенного в греховности любых телесных отношений (даже если это не просто секс, а любовь), человека, склонного к консерватизму.

Повреждение второй чакры вызывает болезни мочеполовой сферы.

3. Чакра солнечного сплетения (Манипура) называется также солнечным сплетением, расположена в районе пупка и чуть выше.

Железы: поджелудочная

Органы: система пищеварения, желудок, печень, желчный пузырь, тонкая кишка.

Соответствующий цвет: желтый, золотистый.

Манипура - настоящий центр тела, связанный с осознанием собственного уникального «Я», самосознанием. При нормальном функционировании этой чакры человек прочно утверджен на своем месте в Универсуме, доволен собой. Хорошо развитая Манипура необходима для управления большим коллективом людей. Поэтому многие начальники имеют приличную манипуру и соответствующий ей животик. Эта чакра является центром власти, поэтому переразвитая Манипура при слабости сердечной чакры дает тирана, диктатора - человека, не способного слышать других.

Слаборазвитая или поврежденная чакра солнечного сплетения ведет к комплексу неполноценности. Человек выглядит «серым», незаметным, часто испытывает страхи. Он очень подвержен влиянию окружающих, как хорошему, так и плохому, как бы «собирает» на себя чужие эмоции и проблемы, зависим от окружающих, не умеет отстоять собственное мнение. Также эта чакра управляет эмоциональной жизнью индивида. При повреждении чакры солнечного сплетения человек не может контролировать свои эмоции, легко поддается страстям, быстро впадает в раздражение, гнев, страх, обиду. Нарушение Манипуры приводит к болезням пищеварительного тракта, страдает желудок, печень.

Три нижних чакры служат одной общей задаче и поэтому выступают как одно целое под названием «Нижний котел», отвечающий за «животное», физическое существование человека. Без проработки этих чакр человек не сможет выполнить свою задачу на земле, у него просто не хватит на это энергии, он не сможет справиться с психическими нагрузками, будет часто болеть. С другой стороны, энергетический перевес «Нижнего котла» утяжеляет человека - не только физически (лишний вес, тяжелые бедра, 'большой живот'), но и психологически (человек слишком центрирован на себе), и духовно (слабо развитый интеллект, отсутствие духовных интересов). Человека как бы затягивает болото материальных забот, он перестает эволюционировать, совершенствоваться, теряет свой земной шанс вырваться из круга социально-биологической обусловленности, стать самим собой, найти союз со своим божественным Я. Три верхних чакры называются «Верхний котел» и отвечают за духовное развитие человека, его космическую эволюцию. «Нижний котел» и «Верхний котел» связаны между собой сердечной чакрой - истинной сердцевинной человека, эталоном человечности.

4. Сердечная чакра (Анахата) расположена на уровне сердца между сосками, ее тыльная сторона имеет выход между лопатками.

Железы: вилочковая

Органы: сердце.

Соответствующий цвет: зеленый.

Это центр истинной, безусловной любви, склонности к самоотверженности, братству, духовному росту и сочувствию. Многие восточные медитативные системы специально ориентированы на открытие этой чакры. 48

На уровне Анахаты человек также ощущает состояние Единства, но не только со своим партнером, но и с семьей, детьми, друзьями, соседями, человечеством в целом, а также с животными и растениями как представителями Жизни, обладающими начальным сознанием. Когда эта чакра открыта, человек способен увидеть в каждом Другом его неповторимость, уникальность, внутреннюю красоту и свет. Когда эта чакра закрыта, человек на самом деле не способен любить. Он принимает за любовь что-то другое: чувство сексуального напряжения и удовлетворения (рождающееся на 2 чакре), либо чувство удовлетворения собственного Эго, собственной значимости (существующее на 3 чакре). Выглядит это приблизительно следующим образом: «Я так сильно тебя люблю, что никуда вечером ни к каким друзьям не отпущу, милый, мой единственный, я же просто жить не могу без тебя» (типичное высказывание Мани-пуры). Истинное чувство любви может появиться только на уровне сердечной чакры как чувство безусловной любви, ничего не требующей взамен, любви как способа понимания Другого и позволения ему Быть.

При первом открытии этой чакры человек просто учится сопереживать другим, помогать им, но часто эта любовь бывает слепой, приносит другому не добро, а зло. Например, мать говорит на судебном процессе своего сына: «Всю жизнь ему отдала, и вот что выросло». Когда человек постигает духовную мудрость, проходя через эволюцию высших чакр, то ему открывается настоящая любовь, Любовь-Мудрость.

5. Шейная чакра (Вишудха) известна также как чакра щитовидной железы или гортани.

Железы: щитовидная

Органы и части тела: гортань, верхняя часть лёгких, плечи.

Соответствующий цвет: голубой, бирюзовый, морская волна.

Это чакра речи, интеллекта, творчества, профессионального мастерства, самовыражения. Здесь человек вновь переживает свою отдельность, но не как чувство собственной важности (3 чакра), а как чувство творческой уникальности, способности создать нечто такое (спеть, сплясать, сочинить, сделать своими руками), чего до него не существовало в мире. Влияние Вишудхи ярко проявляется во внешнем облике - неповторимая прическа, дизайн одежды. Человек с хорошо развитой Вишуд-хой избегает банальностей, стереотипов, жестких норм, массовой моды.

Индивид принимает на себя ответственность за свой внешний имидж, свои поступки, собственные оригинальные суждения, жизненные принципы.

Человека с хорошо развитой пятой чакрой можно назвать Мастером.

Каждый способен стать Мастером своего дела. Для этого не надо стремиться во всем копировать своих родителей, учителей, кумиров. Стремитесь быть похожим на них в лучшем, а в остальном - только на себя. Стремитесь выразить и принести в мир свою индивидуальность, новый язык, новые формы, идеи, ибо только так эволюция движется вперед. Сказано Христом: «Будьте совершенны, как совершенен Отец ваш небесный».

Истинное произведение Мастера часто называют божественно прекрасным, ибо нечто запредельное просвечивает в нем, какая-то высшая красота, гармония, тайна. «Религия» новой эпохи утверждает, что Царство Божье находится внутри нас. Доверие внутреннему божественному «Я», собственной уникальности, бесконечности Любви и Мудрости, заложенной в каждом, и есть высшая форма религии. Мастерство, профессионализм, самосовершенствование (5 чакра) во имя других (4 чакра) - вот путь развития божественного в каждом.

6. Лобная чакра (Аджна). чакра «третьего глаза», находится на середине лба, чуть выше бровей.

Железы: гипофиз.

Органы и части тела: нижняя часть мозга, глаза, нос, позвоночник, уши.

Соответствующий цвет: синий, индиго.

Здесь сосредоточены представления человека о реальности, о Вселенной, о законах мироустройства. Аджна дает единство с миром на уровне разума. Если на уровне пятой чакры человек создает собственную оригинальную философскую концепцию, то на уровне шестой он понимает, что различные концепции отображают просто различные стороны Единого мира, объясняя законы его мироустройства на своем специфическом языке.

В настоящее время происходит активное развитие как пятой, так и шестой чакры у многих людей, в мире в целом. Современный человек все глубже проникает в тайны мира, делая его техничным, удобным и все более единым с помощью средств связи, компьютерных сетей. Одновременно появляются новые науки, связанные с иррациональными методами познания: наука о биоэнергетическом обмене в природе, радионика и другие.

Оказывается, лобная чакра связана не только с рациональным знанием, но и с интуитивным: с ясновидением, яснослышанием, телепатией. Недаром ее часто так и называют: «третий глаз».

Третий глаз — это и телевизор, и компьютер, и внутреннее око человека, глаз во внутренний мир. Интересно, что периодическая система элементов была открыта Менделеевым во сне, а сон тоже связан с функционированием «тре-50

тьего глаза». Большое количество «неизвестно откуда» взявшихся экстрасенсов связано с открытием у многих людей этой чакры высшей чувствительности. Другое дело, что «насиленное» открытие «третьего глаза», предлагаемое специальными краткосрочными курсами по экстрасенсорике, является очень вредным занятием, на котором обычно специализируются «черные маги», манипулирующие затем новоявленными «экстрасенсами» в личных целях. Сначала должны быть отработаны «задачи» четвертой и пятой чакр: способность любить, думать, творить. В этом случае произойдет естественное раскрытие «третьего глаза», так как человек готов к этому и обладает всем необходимым для работы на этом уровне. Вообще во многих традициях раскрытие Аджны связывают с духовным пробуждением человека, а духовные дары необходимо заработать долгим и трудным путем. Тыльный (затылочный) аспект аджны связан с образованием мыслеформ - мыслей, заряженных энергией и претворяющихся затем на уровне физической реальности.

7. Кроновая чакра (Сахасра) называется «тысячелепестко-вый лотос», находится на макушке головы на уровне родничка.

Железы: шишковидная (эпифиз).

Органы: верхняя часть мозга.

Соответствующий цвет: сиреневый, белый, серебряный, золотой.

Эта чакра связана с интеграцией всей сущности человека - физической, эмоциональной, ментальной и духовной. При открытом седьмом центре человек гармоничен с самим собой и

всем окружающим миром, он осознает высшее единство, верит в божественность всего сущего, наделен «космическим сознанием», лишенным двойственности, принимающим и наслаждающимся каждой минутой жизни, как божественно прекрасной. Эта чакра является местонахождением не только прямого видения, но и точного действия. Поступки такого человека интуитивно точны, и узор его жизни действительно божественно прекрасен. Изображение сияющего нимба над головой - символ раскрытой 7 чакры.

УПРАЖНЕНИЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ И ВЫРАВНИВАНИЕ ЧАКР

С помощью этого упражнения можно привести в состояние гармонии всё тело. Наряду со снятием блокад раскрываются невостребованные способности и потенциалы. Ты поочередно кладёшь свои руки на отдельные чакры, чтобы выравнивать их энергетически. При этом ты можешь начинать с лобной чакры и от неё идти дальше до корневой или наоборот. Можно поступить и так: положить одну руку на крону чакру, а другую - на корневую, после этого одну руку - на лобную чакру, а другую - на сакральную, затем одну руку - на шейную чакру, а другую - на солнечное сплетение, наконец, обе руки скрестить на сердечной чакре. Руки как бы идут навстречу друг к другу с разных концов тела, выравнивая энергию. Можно сделать то же самое, не включая крону чакру: 1-6, 2-5, 3-4. При этом ты должен держать свои руки в отдельных положениях до тех пор, пока в обеих руках не потечёт одинаковая энергия. Если ты слишком эмоционален, то ты можешь положить одну руку на шестую (лобную) чакру и¹ оставить её там, в то время как другой рукой поочередно выравниваешь другие нижележащие чакры, начиная с корневой. Примерное время работы с каждой позицией - от 2 до 5 минут, общее время - 15-20 минут. Во время выравнивания чакр можно представлять себе те цвета, которые соответствуют чакрам, как бы насыщать их этим цветом.

ЧАСТЬ П. ПРАКТИКУМ РЭЙКИ - 1 СТУПЕНЬ ВХОД В РЭЙКИ

1. Подготовка к сеансу

В комнате, где вы проводите сеанс Рэйки, должно быть чисто, проветрено, тихо. Во время сеанса можно поставить тихую спокойную музыку (используйте записи под общим названием "Музыка для расслабления, целительства, медитации" или "Рэйки - музыка"). Зажгите свечу и благовония, если ваш пациент не возражает.

Снимите часы, кольца, браслеты, цепочки, обувь на каблучке, ослабьте тугие ремни. Попросите то же самое сделать вашего пациента.

Пациент должен лежать на ровной, но не очень жесткой поверхности. Для того, чтобы было удобнее работать вам, лучше всего подходит стол - ваша спина при этом остается прямой. На стол можно положить одно или два одеяла, под голову - небольшую плоскую подушечку, под колени - мягкий валик, чтобы ноги лучше расслабились.

Ноги накройте покрывалом, а если в комнате холодно, то покрывалом или одеялом можно укрыть пациента полностью. На глаза положите чистый мягкий платок или салфетку.

Приготовьте себе также несколько стульев для работы - у изголовья, у ног и у середины туловища пациента. На время сеанса лучше отключить телефон. После того, как вы подготовили пациента к сеансу, сделайте предварительные упражнения на очищение себя и помещения.

2. Ритуал очищения

Вымойте руки с мылом (это можно сделать чуть раньше), поддержите их над свечой.

Отойдите на некоторое расстояние от пациента (1-2-м), закройте глаза, чтобы помочь себе сосредоточиться и визуализировать энергию. Представьте, что в ваших руках находится шарик света — белый или золотой. Делайте движения руками, как будто вы моете руки этим шариком, как кусочком мыла. Руки при этом могут контактировать, а могут быть на некотором расстоянии друг от друга. Постепенно шарик растет, его сияние увеличивается, свет заполняет предплечья, плечи, грудь, живот, спину, шею, ноги, голову - и вот вы уже оказываетесь внутри этого сияющего шара. Теперь свет проникает глубоко внутрь и заполняет каждую клеточку вашего тела, все тонкие каналы, очищает ваше эфирное тело, эмоции, чувства, очищает ваши помыслы. Вы продолжаете делать эти движения и повторяете при этом мантру:

"Я очищаю все свое существо, Во всех формах его бытия, И во всех временах. Я открываюсь свету И любви во мне".

Вы можете сказать это один раз или три, можете повторять эту мантру во время всего процесса очищения. Важно не механическое повторение слов, а осознание самого процесса — процесса очищения. И того, что вы делаете его на всех уровнях — сразу или последовательно, переходя от одного "тела" ("уровня") к другому. Вы можете распространить очищение на свое

прошлое и будущее, если осознаете при этом, что вы существо, имеющее единое сознание по всех временах. Почувствуйте также, как любовь и свет рождаются внутри вашего сердца и как очищается ваше сердце, ваша душа. Свет снаружи, свет внутри, свет в глубине вашего сердца. Почувствуйте чистоту и покой внутри себя.

Очищение может занимать несколько минут - две, три, пять, десять - столько, сколько вам понадобится. Не беспокойтесь о пациенте, он находится уже внутри своего процесса. После этого вы можете перейти ко второй части упражнения, которая одновременно является приветствием Рэйки. Но если хотите, остановитесь здесь и поприветствуйте Рэйки по-своему.

Сложите ладони вместе около сердца и с вдохом вытяните вверх сложенные ладонями руки. Растяните при этом позвоночник как можно сильнее — в оба конца. Ноги плотно стоят на полу и даже как бы врастают корнями в землю. Руки вытянуты вверх, тянутся к небу, солнцу. Отдайте всю ненужную, лишнюю энергию. В этом положении пос- • ле вдоха задержите дыхание на несколько секунд, почувствуйте себя деревом или каналом между Землей и Небом. поприветствуйте высший источник энергии — Солнце, Рэйки, Бога - и попросите мысленно энергию. Затем с выдохом медленно, плавно опустите руки ладонями вниз по обе стороны своего тела, как бы описывая круг вокруг себя. Энергия опускается на всё ваше тело, на комнату, на пациента - на всё пространство вокруг. Повторите еще два раза — со вдохом и выдохом. Делайте медленно, не спеша - осознавая, чувствуя, представляя. После этого сложите ладони у сердца (жест приветствия Рэйки) в знак бла- • годарности.

Этот ритуал очищения вы можете проводить не только как подготовку к сеансу Рэйки, но и каждое утро, после утреннего умывания, или вечером, перед сном, - для себя. В течение курса 21-дневного очищения я рекомендую проводить этот ритуал дважды в день - утром и вечером. В дальнейшем достаточно проводить его один раз в день - для всех пациентов этого дня, для всего дня - сразу.

3. Обращение к Рэйки

Традиционное обращение к Рэйки - сложенные вместе у сердца ладони. На Востоке этот жест обозначает "НАМАСТЭ", приветствие божественному, и расшифровывается так:

"Я почитаю то место в тебе, где живет Вселенная. Я почитаю то место в тебе, где Любовь, Истина, Свет и Мир. Когда ты там, в этом месте в тебе, А я нахожусь в этом месте в себе, Мы едины".

Вы можете прочитать эту молитву (если вы даете сеанс себе, то обратите ее к себе и к Рэйки), а можете просто быть в безмолвии, обращаясь к Рэйки просто по имени: "Рэйки", или "Рэйки, приди", или "Рэйки, дай мне быть твоим проводником", или "Я проводник высшей божественной энергии". Выберите то обращение, которое подсказывает вам сердце. **Вы можете прочитать одну из молитв, которые есть в этой книге (см. стр. 15), "Отче наш" или какую-нибудь другую.** Это также может быть искренняя молитва вашего сердца, рождающаяся прямо здесь и сейчас.

Мой Учитель, Сюзанна Тринер, предлагала нам обращаться к Рэйки так:

"Основанное на истине, Проводимое в мудрости, Предлагаемое с любовью, Таково мое (наше) творчество В космическом созвучии. Через меня течет поток Божественной энергии".

Также в качестве способа обращения к Рэйки вы можете использовать вторую часть ритуала очищения, где есть всё: жест приветствия Рэйки, раскрытие канала, прикосновение к "высшему источнику".

Мне очень нравится использовать знаменитую мантру "Ом мане падме хум", которая означает: "Божественное сокровище находится в лотосе моего сердца ". Разве это не обращение к Рэйки? Я думаю, не стоит ограничиваться какой-то строгой и единственной формой. Доверяйте себе, и вы найдете внутри себя лучшее, что есть. Не бойтесь ошибиться, главное в Рэйки - не технология, а намерение быть проводником энергии.

Закончить обращение к Рэйки вы можете тем, что положите свои руки на сердечную чакру, в центр груди, или чуть повыше - на тимус, там, где они лежали после инициации. Почувствуйте свое сердце, откройтесь потоку любви. Сейчас вы проводник энергии света и любви.

Вы вообще можете настроиться на Рэйки без помощи рук: просто обратитесь к Рэйки своими помыслами, сердцем.

4. Сеанс Рэйки

Все эти три момента: подготовка помещения, очищение и обращение к Рэйки - являются универсальными для любого сеанса Рэйки (себе или пациенту). Занимают они несколько минут. Далее идет сам сеанс Рэйки по одной из описанных ниже схем. Завершает сеанс всегда сложенными у сердца руками (это благодарность Рэйки) и очищением - кратким или полным.

После сеанса достаточно короткого очищения, т.к. по время сеанса вы не забираете "грязную" энергию, а отдаете ее по каналу Рэйки. Но если вам хочется сделать полное очищение - сделайте. Краткое очищение выполняется так: просто потрите руки, поднимите их на уровень лица и подуйте в них. Желательно также после сеанса подержать руки над свечой, вымыть их с водой и мылом.

Сам сеанс Рэйки проводится руками, основной источник излучения энергии - ладони.

Накладывайте руки без нажима, просто легко касаясь тела. Между центром ладони и пациентом может быть расстояние в 1-2 см. При смене позиций переставляйте руки поочередно - сначала одну, потом другую. Пальцы рук сомкнуты. Если органов и частей тела нет, давайте Рэйки там, где они раньше были. Если у человека протезы - накладывайте руки на протезы.

При ожогах, ранах, заболеваниях кожи держите руки на расстоянии 2-5 см от тела.

Среднее время для каждой позиции - 2-3 минуты. Руководствуйтесь также вашими внутренними ощущениями, доверяйте им. Если энергия продолжает "течь", руки "не отрываются", в них есть "сигналы" (вибрация, покалывание, жар), продолжайте держать руки до тех пор, пока эти ощущения не пойдут на убыль. Это может быть 5-10 и большее количество минут. Чем больше вы будете практиковать Рэйки, тем более ясными будут ваши ощущения, будет развиваться интуиция. Сами схемы позиций нужны вначале, на 1 ступени, как алфавит, как основа. В дальнейшем руки будут вести вас сами - к нужным местам.

Во время сеанса будьте "здесь и сейчас", прислушивайтесь к чувствам внутри себя и ощущениям внутри рук. Если трудно сосредоточиться, читайте молитвы, смотрите на пламя свечи, слушайте музыку, наблюдайте за своим дыханием. Каждый вдох - вдох Рэйки, раскрытие, каждый выдох - выдох энергии в руки, внутрь себя, внутрь пациента. "Я полностью осознаю каждый свой вдох, я полностью осознаю каждый свой выдох". Вдох и выдох. Вдох и выдох. Вдох и выдох. Эта медитация помогает сконцентрироваться и сделать поток Рэйки более глубоким и направленным. 56

ПОЛНЫЙ СЕАНС САМОИСЦЕЛЕНИЯ

(основные позиции)

ВВОДНАЯ ПОЗИЦИЯ: обращение к Рэйки, настройка сердца. ПОЗИЦИИ ГОЛОВЫ (4 позиции)

ГЛАЗА



Воздействие на гайморовы пазухи, лобные пазухи, мозг, гипофиз, эпифиз; Насморк, аллергия, астма; Снятие стресса, тревожности; Целостное видение мира, интуиция. Позиция соответствует 6-ой чакре.

УШИ



Слух, вестибулярный аппарат; Гипофиз, эпифиз; Гармонизация полушарий мозга, правой и левой стороны тела, воздействие на все тело.

ЗАТЫЛОК



Гипофиз, эпифиз, продолговатый мозг; Снимает стресс, напряжение; Способность к созиданию, творчеству; Духовная память. Позиция соответствует 6-ой чакре.

ГОРЛО

Щитовидная и активность;
Гортань, трахея,
Общение,
творчество, свобода.
Позиция



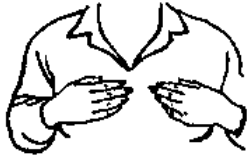
паращитовидная железы, обмен веществ,
миндалины;
самовыражение,
соответствует 5 чакре.

ПОЗИЦИИ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА (5 позиций)



ЦЕНТР ГРУДИ

Сердце, тимус (железа, отвечающая за молодость, иммунитет);
Целостность, гармония;
Любовь, открытость, сострадание, целительство.
Позиция соответствует 4 чакре.



ГРУДНАЯ КЛЕТКА

л

Бронхи, легкие, молочные железы, сердце;
Растворяет печаль - возвращает радость.



ЦЕНТР ЖИВОТА

Желудок, солнечное сплетение, пищеварение;
Эго, сила, жизненность, воля, индивидуальность;
Растворяет страхи, неуправляемые эмоции.
Позиция соответствует 3 чакре.



**ПЕЧЕНЬ-ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ
ЖР ЛРЧА**

Печень, жёлчный пузырь, 12-перст-ная кишка, поджелудочная железа;
Снимает агрессивность,
раздражительность, страх; возвращает мягкость, дружелюбие.



V - ПОЗИЦИЯ

Мочеполовая система, яичники, простата, мочевого пузырь, мочеточники;
Страстность, чувственность,
сексуальность;
Творчество, радость, жизнь.
Позиция соответствует 2-ой чакре.

ПОЗИЦИИ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА (5 позиций)



ПЛЕЧИ

Верхушки легких; Снимает стрессы, напряжение; Растворяет чувство одиночества, ощущение давления всего мира; Убирает страх.



ШЕЯ СЗАДИ

Шейный отдел позвоночника, продолговатый мозг; Уровень 5 чакры.



ПОЧКИ

I

Надпочечники, почки, поясничный 1 отдел позвоночника; Выводит яды, регулирует давление; Психологические качества: упрямство - гибкость.



V-ПОЗИЦИЯ СЗАДИ

Крестец.
Уровень 2-ой чакры.



ГАРМОНИЗАЦИЯ 1 и 7 чакр

Одна рука на копчике или на половых органах спереди, другая на макушке или затылке: копчик, внешняя половая система, выход на ноги.
Эта позиция соответствует 1 чакре: стабильность, материальный мир, деньги.
Вместе с 7 чакрой - гармонизация всех чакр, выравнивание энергий, равновесие.

ПОЗИЦИИ НОГ (3 позиции)



ПОДКОЛЕННЫЕ ЯМКИ

Колени; чакры коленей,
Растворяет отложения солей, делает колени гибкими.
Снимает сопротивление, преодолевает эго;
Поддерживает эволюцию, подвижность, стремление двигаться вперед.



ГОЛЕНОСТОП - СТОПА НА ОДНОЙ НОГЕ

Чакры голени, чакры стоп; Воздействие на все тело; Заземление, опора.



ГОЛЕНОСТОП - СТОПА НА ДРУГОЙ НОГЕ

ПОЛНЫЙ КУРС РЭЙКИ ДЛЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

В начале сеанса ваши руки сложены в жест приветствия Рэйки или лежат на сердечной чакре. Левую руку оставьте на сердце, а правой рукой трижды сделайте круг рукой вокруг пациента - от головы к ногам с внешней стороны туловища и от ног к голове с внутренней. Думайте при этом о том, что это вы даете Рэйки от сердца. Этот жест также выравнивает ауру и "открывает" пространство работы: круг для тела, круг для души, круг для духа. Это также 3 магических круга защиты. В конце сеанса сделайте три таких же круга, но при этом ваша левая рука будет лежать на 3 чакре пациента - центре жизненности. Тем самым вы закрепляете воздействие Рэйки, снова выравниваете ауру, ставите своеобразную "печать". При этом вы можете мысленно сказать: "Пусть Рэйки остается с тобой до полного исцеления" — или просто пожелать здоровья, гармонии, любви.

В начале сеанса пациент лежит на спине, затем вы его переворачиваете на живот. Я предлагаю схему из 20 позиций: 10 на одной стороне тела и 10 - йа другой. Они в основном совпадают с позициями для самоисцеления. Полный курс для другого человека после первой ступени занимает 1-1,5 часа.

Позиции головы и передней части туловища

0. Плечи

1. Глаза



2. Уши



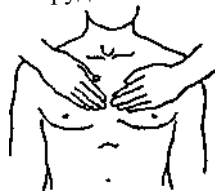
3. Затылок



4. Горло



5. Грудная клетка



6. Т-позиция груди



одна рука на тимусе, другая на сердечной чакре

7. Печень/селезенка



(можно делать сначала двумя руками печень, потом двумя руками селезенку)

8. Центр живота



9. V- позиция



ПОЗИЦИИ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

1. Шея сзади



2. Лопатки

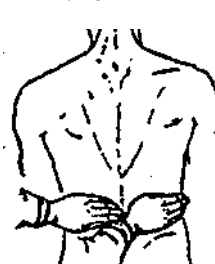


(легкие, бронхи, сердце; психологическая память о детстве и подростковом возрасте; соответствует 4 чакре)

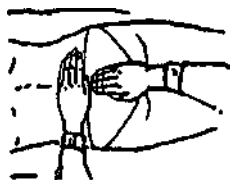
3. Надпочечники



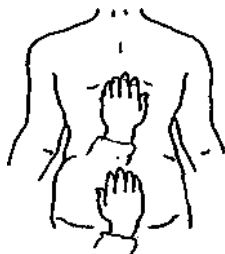
4.Почки



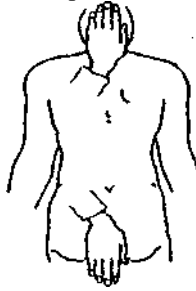
5. Т-позиция (одна рука на копчике другая - на крестце)



6. Первая позиция гармонизации (поясничный и грудной отделы)

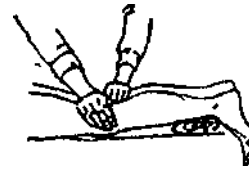


7. Вторая позиция гармонизации

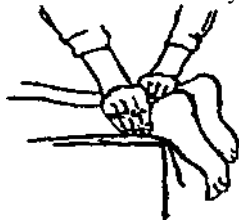


(копчик - затылок)

8. Подколенные ямки



9. Голеностопные суставы



10. Стопы

Во время сеанса Рэйки помимо перечисленных выше позиций основного курса можно также выполнять *особые позиции*. Особыми могут быть любые дополнительные позиции, в зависимости от заболевания пациента и вашего внутреннего ощущения необходимости положить руки на те или иные места. Особые позиции включаются в канву основного курса так, чтобы сохранилось общее направление: голова - передняя поверхность туловища (сверху вниз) - спина - ноги.

Вот некоторые примеры особых позиций:

- гайморовы пазухи- нижняя челюсть (зубы, миндалины),
- плечевые суставы (при артрозах и для работы с руками),
- подмышки и рядом с молочными железами (у женщин пожилого возраста и при заболевании молочных желез);
- рука (одна рука на плечевом суставе, другая на локтевом сгибе, на запястье или на кисти),
- тазобедренные суставы (при заболеваниях тазовых органов, артрозах),
- внутренняя поверхность бедер (для улучшения кровообращения, у женщин при гинекологических заболеваниях),
- при заболеваниях ног можно покрыть руками всю поверхность ног,
- колени (при патологии в этих суставах),
- одна рука на тазобедренном суставе, другая на голеностопе (при ишиасе, варикозном расширении вен и проч.).

СОКРАЩЕННЫЙ КУРС РЭЙКИ ДЛЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА (ЛЕЖА)

Иногда в нашем распоряжении нет часа или полутора часов для полной работы, а есть 30 или 40 минут. В этом случае лучше провести пациенту сокращенный сеанс только с одной стороны туловища. Но при этом вы должны настроить себя на то, что это сеанс для всего тела, ведь Рэйки - энергия, проходящая через тысячи километров и тем более сквозь тело человека. Просто измените свое намерение и как бы "углубите" позиции, сделайте их позициями для всего тела. Я предлагаю один из вариантов сокращенного курса, довольно полный; вы можете также ориентироваться на свою интуицию и выбрать меньшее количество позиций.

0. Плечи
1. Глаза
2. Уши
3. Затылок
4. Горло
5. Т-позиция груди
6. Печень / селезенка
7. Центр живота
8. V - позиция
9. Гармонизация: 2-6 чакры (низ живота - лоб)
10. Колени сверху
11. Голенистопоп сверху
12. Середина стоп

КРАТКИЕ СЕАНСЫ

При невозможности провести полный сеанс Рэйки лежа, можно сделать краткий чакровый курс - сидя. Одна методика основана на последовательном "прохождении" каждой чакры, другая - па "гармонизации" чакр попарно.

БЫСТРЫЙ ЧАКРОВЫЙ КУРС СИДЯ

1. Плечи (эта позиция также заменяет выравнивание ауры),
 2. Макушка (7-ая чакра, Сахасрара)
 3. Одна рука сзади на затылочных буграх, другая — па лбу (6-ая чакра - Аджна)
 4. Шея и горло (5-ая чакра - Вишудха)
 5. На уровне сердца спереди и сзади (4-ая чакра - Анахата)
 6. Чуть ниже солнечного сплетения спереди и сзади (3-я чакра-Манипура)
 7. Спереди руки над лбом, сзади - на крестце (2-ая чакра - Свадхистана)
 8. Спереди рука остается над лбом, сзади переходит на копчик (1 -ая чакра — Муладхара)
 9. Макушка и копчик (гармонизация 7-й и 1-й чакр)
- Как во время основного, так и во время быстрого курса руки задерживаются па каждой позиции в среднем на 2-5 минут. Ориентируйтесь на свое чувствование Рэйки: если вы чувствуете, что поток еще идет, - держите руки дольше.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЧАКР

В тех случаях, когда вы чувствуете какой-то дисбаланс и хотите прийти к чувству гармонии и Мира, можно провести себе курс гармонизации чакр:

7-ая чакра (рука на макушке) - 1-ая чакра (основание копчика)



6-ая чакра (лоб) - 2-ая чакра (рука над лбом) 5-ая чакра (горло) - 3-я чакра (рука чуть ниже солнечного сплетения)



Обе руки на 4-й чакре (область сердца)

Другой вариант гармонизации чакр относится к тем случаям, когда вы осознаете дисбаланс на каком-то конкретном уровне. Например, вы не умеете общаться с людьми, у вас нет возможности для самореализации - недостаток энергии на 5-ой чакре (Вишудхе); вы слишком раздражительны, хочется доказывать свою правоту, бороться с неведомыми (или ведомыми) врагами - переизбыток энергии на 3-ей чакре (Манипуре). В этих случаях после обращения одна рука ложится на ту область, на уровне которой вы чувствуете дисбаланс, и там остается в течение всего сеанса, а другая рука последовательно проходит по всем чакрам сверху вниз. И в том, и в другом вариантах курса гармонизации чакр руки на каждой позиции лежат до тех пор, пока ощущения в них не станут одинаковыми.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ РЭЙКИ

О возможностях, открывающихся после прохождения второй ступени Рэйки, уже говорилось в 1-ой части. Здесь я хочу больше остановиться на практических методах передачи Рэйки "по II ступени". Но сначала одно замечание.

Традиционно считается, что главным событием II ступени является изучение священных символов Рэйки, на которых затем основываются все дальнейшие практики передачи Рэйки. И в традиции Рэйки это действительно так. Но, будучи независимым мастером, я позволю себе высказать здесь, как я чувствую и понимаю этот вопрос. Я уверена в том, что для некоторых людей это будет очень важно.

Символы, хотя и очень важны сами по себе, являются также "энергетическим ключом" для расширения поля осознания, для перехода на новый энергетический уровень. Важна как готовность ученика пройти дальше, так и поддержка Мастера в этом переходе. Сама суть, "энергетическое" содержание работы с символами и практиками второй ступени - визуализация в медитативном состоянии, создание намерения, ещё большая открытость и доверие к Рэйки. После прохождения II ступени раскрываются, "актуализируются" возможности, дремавшие ранее. Символы Рэйки - древние священные знаки, прекрасные помощники на этом пути. Но если они по каким-то причинам не подходят вам, или есть желание идти дальше, но нет возможности пройти семинар II ступени, то вы можете попробовать практики II ступени без символов. Замените их на слова "Рэйки", "свет", "любовь". Просто откройтесь еще больше, доверьтесь Рэйки! Я знаю людей, которые самостоятельно "выходили" на практики II ступени почти сразу же после прохождения первой, и людей, которые, пройдя II ступень, передавали Рэйки, не используя символов. Есть много путей.

Из литературы я бы посоветовала почитать что-нибудь по трансперсональной психологии (например, "Пути за пределы эго", "Что такое просветление" - книги из серии "Тексты трансперсональной психологии"), книги по медитации и немножко по философии даосизма и буддизма. Если, конечно, есть желание идти вглубь. Из Рэйки-литературы можно посоветовать книгу Лизы Кашлинской "Система Рэйки" и Дайя-ны Стайн "Основы Рэйки", где впервые открыто опубликованы все символы Рэйки (что не заменяет настройку II ступени, как подчеркивает сам автор). Возможен и другой путь: идти изнутри самой практики, искать новое пространство не из книг, а из самого опыта. Я думаю, что эти пути не противоречат друг другу, а, скорее, идут навстречу.

И еще пожелание - попробовать практику медитации. Мне это кажется главным содержанием II ступени Рэйки. Мы занимаемся медитацией на семинаре II ступени. Немножко о медитации будет написано здесь, больше — в моей предыдущей книге "Валеология", совершенно прекрасно - у Стивена Левина в книге "Постепенное пробуждение", есть много и другой литературы. Удачи на пути!

ЗНАЧЕНИЯ СИМВОЛОВ

Первый символ - CR

1. Другое обозначение Рэйки - универсальной энергии жизни. Раскрывает законы Рэйки:

- единства и борьбы противоположностей (полярностей);
- закона перехода количества в качество (квантовых скачков в развитии);
- закона спирального развития (отрицание отрицания), в том числе и духовного.

2. Обозначение присутствия Рэйки. Рэйки присутствует здесь и сейчас, на этом месте. Заменяет наложение рук.

3. Усиление и концентрация энергии.

Первый символ максимально универсален. Он дает дополнительную энергию другим символам, направляет и "фокусирует" их действие, очищает и энергетизирует любые материальные предметы, приводит дух в материю. Он в большей степени направлен на исцеление физического и эфирного тела.

Второй символ: SHK

1. Защита, поддержка.

2. Исцеление, гармония, счастье.

3. Связь с подсознанием, эмоциональное исцеление, работа с аф-фирмациями.

Второй символ ярко выражен как добрый и дружеский в привычном нам смысле слова. Он наполняет универсальное пространство Рэйки силой исцеления, гармонии, любви. Он всегда защищает и поддерживает, особенно при эмоциональных расстройствах, депрессии, угнетенном состоянии. SHK способствует эмоциональному освобождению, его действие часто проявляется через слёзы и другие эмоции. Традиционно считается, что это символ "высших" чакр, по я

чувствую его как символ гармонии всего тела и считаю, что лучше всего он работает на 2, 4, 6 чакрах и в позициях их гармонизации. Его можно также ставить на дверях, в качестве энергетической защиты, а также в ситуациях одиночества, страха.

SHK - символ для "души". Он в большей степени воздействует на астральный и нижний ментальный план.

Третий символ - HS

1. Единое.

Срывает покровы со всех форм, выявляя под ними единую, абсолютную энергию, истинное изначальное содержание: Бог един.

2. Универсальная связь всего со всем - работа в едином пространстве, исцеление на расстоянии.

3. Единое время. Дайяна Стайп приводит такое значение этого символа: "Нет прошлого, нет настоящего, нет будущего". Через этот символ стираются иллюзорные границы в пространстве и времени, и мы можем попасть в любую точку.

4. Кармическое исцеление. Работает на причинном уровне. Еще одно значение этого символа приводит Дайяна Стайп: "Открой книгу жизни и читай сейчас".

5. Единый путь для всех живых существ.

1 часть - "жизнь", "хлеб", "рис" - символ тела.

2 часть - "глаз", "дух", "центр" - символ духовного, божественного центра в человеке.

3 часть - "именно здесь и сейчас", "сердце", "душа" - символ души. Вместе: через познание тела и материи к пониманию духовных

законов, открытию собственного духовного центра, собственного предназначения, идти к раскрытию сердца, к тому, чтобы нести любовь в мир — здесь и сейчас.

Это символ для "духа". В отличие от SHK, работающего с подсознанием, HS работает с сознанием, предлагая осознавать причины и делать сознательный выбор.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМВОЛОВ РЭЙКИ В ПРАКТИКЕ II СТУПЕНИ

1. Обращение к Рэйки через символы (HS + SHK + CR).

2. Настройка себя (сердца) через символы (в той же связке). Решите для себя, когда вы используете символы, при обращении к Рэйки, или при настройке Рэйки на себя.

3. Через введение символов в начале сеанса можно использовать сокращенные по времени или по количеству позиций курсы Рэйки, вплоть до курса из 3-х позиций (одна из позиций головы для Духа, одна из позиций груди для Души, и одна из позиций живота или ног - для Тела). Можно ставить цепочку из 3-х символов на каждую из ключевых позиций. Продолжительность сеанса 20-40 минут.

4. Работа с одной "ключевой" позицией, через которую Рэйки распространяется на всё тело. Так Рэйки больше работает на тонких планах. (HS + SHK + CR на одну позицию). Продолжительность сеанса 15-30 минут.

5. Метод "замещающих позиций" через символ HS. Например, можно дать Рэйки на грудной отдел позвоночника, положив руки на сердечный центр.

6. Использование символа CR активизирует и усиливает энергию. Его можно дополнительно давать на любую позицию, особенно в контактном сеансе. Также отдельно можно использовать символ SHK там, где в нем есть потребность для эмоциональной балансировки, на высших чакрах.

7. При контактной передаче Рэйки пациентам по схемам первой ступени: в начале сеанса рисуется цепочка символов над пациентом по центру тела, либо на 6 чакру (рукой или мысленно).

В течение контактного сеанса можно ставить отдельно HS, SHK и CR там, где нужно, если это нужно. Больше обращайтесь к собственной интуиции, доверяйте Рэйки и внутреннему голосу. Возможны другие методы использования символов в практике 1 ступени - пробуйте, творите!

ПЕРЕДАЧА РЭЙКИ НА РАССТОЯНИИ

Вводный ритуал

1. Очищение.

2. Обращение к Рэйки.

3. Настройка сердца и всего себя на Рэйки. Можно нарисовать символы Рэйки на себя (на всего себя, либо на сердце, либо на 6 чакру).

Основной процесс

4. Вспомни, представь образ человека (всего или только лицо) перед собой. Можно использовать фотографию. Если нет образа или фотографии, достаточно просто назвать полное имя, дополнительно в этом случае можно назвать точный адрес.
 5. Установи контакт (мост) с помощью 3-его символа - HS. Этот символ устанавливает единое пространство между вами, расширяет границы сознания, убирает иллюзию разделённости. Можно также вместо HS использовать всю цепочку.
 6. Назови 3 раза имя и фамилию человека и обратись к нему в той форме, которая подходит:
 - а) "Прими сеанс Рэйки, о котором мы договаривались";
 - б) "Прими сеанс Рэйки, если тебе это необходимо - в случае, когда не было предварительной договорённости о сеансе.
 - в) "Прими сеанс Рэйки на такое-то время", если передаешь Рэйки в другое время - раньше или позже вашей договорённости. Для Рэйки существует единое время (так же как и пространство).
 7. Представь ещё раз крупно лицо пациента и передай сначала сияющий свет (белый или тот, который подходит твоему пациенту), а затем цепочку символов на 3-ий глаз (HS + SHK + CK), называя каждый три раза по имени. Это действие как бы "открывает" пациента, служит началом сеанса.
 8. Передавай Рэйки в любой форме в течение 10-20 минут или по внутренним ощущениям. Доверься своей интуиции. Вот некоторые возможные способы:
 - а) представь принимающего совсем маленьким и помести его образ или фотографию между ладонями;
 - б) помести его уменьшенный образ внутрь своего сердца и положи руки сверху, на свой сердечный центр;
 - в) Положи руки открытыми ладонями вверх на свои бедра, пациент мысленно находится перед тобой;
 - г) положи руки на себя в той позиции, которая является для пациента наиболее "острой" и вытягивающей большее количество Рэйки;
 - д) представь пациента целиком и мысленно проведи сеанс Рэйки по 1 ступени, передвигая руки с позиции на позицию, в полном или сокращённом варианте;
 - е) проведи одну из медитаций - например, известную по первой ступени медитацию на дыхание: каждый вдох - вдох Рэйки, каждый выдох - выдох Рэйки; например, медитацию на образ или чувство, которые для тебя ближе всего к Рэйки: море, солнце, природа, улыбка, любовь, свет и т.д. При этом концентрация на пациенте совершенно не обязательна, ведь при выполнении п.4-6 Рэйки-связь уже существует и ваши энергии объединены. Просто медитируй и доверься Рэйки. Другая прекрасная буддийская медитация любви и сострадания - бодхичитта. Сострадания конкретного человека или всех живых существ, корнем которого является себялюбие, ты собираешь мысленно в виде черного облака и вдыхаешь его через правую ноздрю (можно просто вдыхать, не концентрируясь на дыхании именно через правую и левую ноздрю): этот дым достигает твоего сердца, где тоже есть черное пятно - себялюбие. Происходит их взаимоуничтожение, так как себялюбие не хочет принимать на себя черное облако зла и страданий, но оно входит, и оба взаимоуничтожаются. Там внутри сердца появится белая сила, энергия, суть которой - любовь, сознание, проникнутое заботой о других. Выдыхай ее через левую ноздрю (или просто так) в пациента или просто в пространство - для всех живых существ.
 - ж) Просто обратись к своему сердцу - месту вашего единства, источнику любви и света; и пусть тепло сердца растворит страдание, боль, всё лишнее и ненужное.
- Возможен вариант моментального сеанса, занимающего около 1 минуты, если при этом "посыл" будет сильным и глубоким.

Завершение сеанса

9. Окутай пациента спирально с головы до ног облаком любви и света, пожелай ему исцеления и всего того, что подсказывает тебе сердце.
 10. Закончи сеанс потиранием рук, поблаговари Рэйки, поддержи руки над огнем или под проточной водой.
- Передача Рэйки на расстоянии воздействует больше на «тонкий план» пациента, на выравнивание энергетического тела и исцеление причины болезни. Контактное Рэйки больше воздействует на физически-эфирный план. Поэтому, если есть возможность, лучше в начале курса провести 1-2 контактных сеанса и затем повторять их время от времени.

МЕНТАЛЬНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Метод ментального исцеления базируется на контакте с подсознанием, с эмоциональным и низшим ментальным планом, который хранит основные "установки сознания". Контакт устанавливается с помощью второго символа Рэйки - SHK. Содержанием ментальной работы

являются аффирмации. Аффирмация - ясное, четкое послание для подсознания, сформулированное в настоящем времени и без приставки "не". Например: **"Ты свободен от привычки курить"**, вместо "Ты не куришь", "Ты бросишь курить"; **"Ты абсолютно здоров"**, вместо "Ты станешь здоровым", "Ты не болеешь".

За один сеанс лечения можно вводить максимум три аффирмации, хотя эффективнее работать с одной и только после того, как человек переработал и принял новую программу, можно начать работать со следующей программой.

Если работа идет одновременно с тремя аффирмациями, то лучше адресовать их на разные уровни: телу, душе, духу.

Примерные аффирмации для тела:

"Я совершенно здоров".

"Моя печень работает идеально".

"Мое тело молодеет и здоровеет с каждым днем".

"В твоём теле с каждым днем растёт жизненная сила".

"Ты полон здоровья, сил, энергии".

Примерные аффирмации для души: "В моей душе покой и гармония". "Мое сердце открыто людям". "Я полон любви и света". "Ты любишь и любим". "Твоя жизнь наполнена любовью и радостью".

Примерные аффирмации для духа: "Я един с божественной энергией". "Я живу в гармонии с Космосом, с миром, с людьми". "Я нахожу свое место в жизни".

"Ты свободен от страха и уверенно идешь по своему пути". "Ты доверяешь жизни. Ты любишь жизнь".

Примеры аффирмаций для различных заболеваний можно найти в книгах Луизы Хей, Лизы Кашлинской.

Очень хорошо, если ваш пациент сам составляет аффирмаций для себя. Вы можете помочь ему поработать над формой. Хорошо, если аффирмаций будут материализованы на бумаге, лучше - на карточках. Один комплект, начинающийся с "я", пациент оставляет у себя и ежедневно перечитывает их; другой комплект, того же содержания, но начинающийся с "ты", остается у целителя. Можно посылать Рэйки непосредственно на него.

Для курса ментального целительства нужно сделать 3-4 сеанса подряд, и потом через день, два или три в течение 21 дня. После окончания работы карточки можно сжечь.

Сам сеанс ментального целительства строится следующим образом: после настройки на Рэйки встань сзади от принимающего. Левую руку положи на затылок, а правой нарисуй над макушкой 2-ой символ -ШНК. Повтори его мантру 3 раза. Побудь внутри потока некоторое время. Затем, продолжая держать левую руку на затылке, нарисуй над головой 1 -ый символ - CR и повтори 3 раза его мантру. Положи правую руку на макушку, скажи три раза имя принимающего. После этого повтори 3 раза мысленно или вслух аффирмацию. Принимающий может также повторять мысленно или вслух обговоренную аффирмацию. Передавай Рэйки еще несколько минут. Одновременно представляй принимающего в желаемом состоянии. Найди также эти чувства в себе. Заверши сеанс. Можно при этом три раза сгладить ауру. Поблаговари Рэйки, поддержи руки над огнем или под проточной водой.

Можно проводить сеанс ментального исцеления также и на расстоянии. Для этого нужно сделать все необходимые действия для установления Рэйки-контакта и провести сеанс ментального исцеления мысленно или по фотографии.

Возможно также проведение ментального целительства в конце обычного сеанса или сеанса на расстоянии.

РАБОТА С СИТУАЦИЯМИ И ОТНОШЕНИЯМИ

В Рэйки мы можем работать с ситуациями и отношениями в па-стоящем, прошлом и будущем. Если работа строится для прошлого или будущего, то связь с этими ситуациями, с собой, прошлым и будущим устанавливается через символ Н8 - ведь в Рэйки время едино, сознание континуально: всё присутствует в нашем теле-сознании здесь и сейчас.

В настоящий момент существует много литературы, предлагающей различные техники работы с собственными желаниями и представлениями: визуализация, настрой, работа с ограничивающими представлениями и т.д. Основной смысл этих технологий - всё возможно, всё достижимо, если только будешь верить в это и работать с этим.

В Рэйки работа строится несколько иным образом, т.к. чисто ма-нипулятивные техники здесь не работают. Ведь Рэйки - это сотрудничество с божественным планом, путь понимания, доверия и любви.

Мне кажется, что лучше всего технология Рэйки при работе с ситуациями может быть описана следующим символическим треугольником:



Угол 1 Ситуация, отношения Желаемое решение - точное описание ситуации или

отношений. Иногда мешает отсутствие ясности и четкости в формулировках. Например: "Ситуация наших отношений с мужем" может быть более четко оформлена как: "Моя постоянная вина перед мужем", "Мое недоверие к ... (имя). Или "Ситуация экзамена" будет более четко прояснена в виде формулировки "Моя неуверенность и страх перед устным выступлением"

Угол 2 - желаемое решение ситуации. Я считаю, что подавление своих желаний и предоставление всей ситуации божественному провидению тоже оказывается крайностью - другой крайностью по сравнению с откровенной манипуляцией ситуацией. Отказ от собственной ответственности и перекладывание ее на высшие силы - крайность слабости или неумение слышать свой внутренний голос, его привычное подавление. При этом желание часто так и остается нереализованным, острым и неявно контролирует все последующие ситуации. Поэтому постарайтесь найти и сформулировать четко свое желание, ваш способ видения того, как ситуация могла бы разрешиться наиболее благоприятно для всех.

Попробуйте при этом ответить на такие вопросы:

- Действительно ли я этого хочу?
- В каком виде я хочу это получить?
- Готов ли я принять это и нести за это ответственность?
- Не повредит ли это окружающему меня миру?

Угол 3 — сотрудничество с божественным планом, предоставление возможности ситуации разрешиться наиболее благоприятным образом. Возможно, что самое лучшее, правильное решение ситуации все-таки ускользает от вас. Или вы просто не уверены в том, где оно - развиться с мужем или продолжать быть вместе. В любом случае Рэйки-подход доверяет силе Рэй - универсальной, божественной - и сотрудничает с ней. Поэтому позвольте ситуации также разрешиться и в соответствии с божественным планом, наилучшим для вас, вашего пути и вашего окружения. Возможно, вам очень хочется, чтобы ваша дочь поступила в юридический институт, и вы делаете Рэйки-сеанс на ситуацию. Но все-таки она проваливается на экзаменах. Значит, это не лучший вариант для нее, или не лучший вариант сейчас. Доверяйте Рэйки! В центре Рэйки-треугольника вы рисуете символы (SHK + CR, или HS + SHK + CR, если ситуация относится к прошлому или будущему), и даете Рэйки на ситуацию в течение 5-20 минут. Это может быть свет, гармония, любовь и доверие в отношениях, может быть свет как прояснение ситуации, могут быть любые другие варианты. Это Рэйки, как вы его понимаете. Замечательно, если вы будете входить в медитацию (например, Випассана, наблюдение за вдохом и выдохом и за всем, что есть внутри) и слушать, что происходит. Очень часто бывает так, что ответ приходит за одну-две медитации, не из головы, а из глубины внутреннего "я", из самой Вселенной.

Внешне сама работа может строиться различным образом. Можно нарисовать Рэйки-треугольник, реальные символы внутри и повесить обратной стороной на стену. На лицевой картине может быть условный символ (например, "Да" или "!", или знак Дао). Можно выбрать репродукцию картины, которая вам нравится, а еще лучше, если нарисуете сами возможное, лучшее решение вашей ситуации; это может быть абстрактный рисунок — просто краски и линии изнутри вашей медитации. Можно сделать маленькую "карточку" и давать Рэйки на нее или на фотографию. Можно использовать любой предмет, например, кристалл или какую-

то маленькую вещь. Можно также работать с мысленным образом Рэйки-треугольника, всё подходит!

Есть одна принципиальная вещь в этой работе. Давайте Рэйки на отношения и ситуацию 3-4 дня, а потом освободите отношения (ситуацию) от вашей опеки, просто отпустите это. Доверяйте тому, что всё уже произошло, просто наблюдайте с приятием и доверием за тем, как развиваются события. Позвольте им развиваться, ведь отношения не могут трансформироваться моментально! Может быть, понадобится время. Если через какое-то время, например, через 21 день, вы всё ещё недовольны ситуацией, поработайте с ней снова, но помните, что она уже другая, новая; отношения - другие, новые. Начните работу с этой новой ситуацией.

При завершении работы очистите кристалл (подержите его сутки в растворе морской соли, дайте ему символы Рэйки и аффирмацию очищения, например, "Ты свободен от работы на ситуацию") или другие предметы. Не забывайте о благодарении в конце каждого сеанса и всего курса.

ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Возможности работы с Рэйки по второй ступени открываются постепенно, в процессе практики. Некоторые из описанных выше техник я нашла совсем недавно — не в книгах, а внутри Рэйки. Я поняла, что можно передавать Рэйки также одновременно нескольким людям, и уже получила подтверждение этого у Сюзанны Триер и Филлис Фурумото. Я уверена, что возможности Рэйки безграничны и вы найдете что-то свое, "авторское".

Вторая ступень - это вообще шаг к творчеству и к интуитивной работе. После II ступени все больше раскрываются способности, заложенные на уровне 5 и 6 чакр - способности творчества и прямого видения, психического и духовного целительства.

Сокращение времени сеанса позволяет принимать по несколько человек в день, и для некоторых Рэйки становится новой профессией.

После II ступени обратите ваше внимание на то, как происходит энергетический обмен, особенно он важен при работе с незнакомыми людьми. Рэйки - это чудо, это волшебство, но это также и труд, и время, и необходимость постоянного профессионального роста. Поэтому энергетический обмен необходим.

Вторая ступень - это новый виток жизненной спирали, новые возможности, но иногда - новые трудности и испытания. Это совершенно естественный процесс. Уверенно идите по пути и помните о том, что Рэйки всегда рядом - прямо здесь, прямо сейчас, даже тогда, когда кажется, что поддержки нет. Ищите в себе. Больше доверяйте своим ощущениям, голосу сердца, внутреннему видению. Пусть Рэйки хранит и направляет вас на этом пути, пути Любви и Света. Я желаю вам уверенно идти по пути и помнить о том, что Рэйки всегда рядом, прямо здесь и сейчас. Чаще советуйтесь со своими ощущениями, голосом сердца, внутренним видением. Желаю вам и всем живым существам достичь абсолютного здоровья, счастья и полного просветления!