

Л. Кашлинская

RyūkiDo

太  
光  
明

2012 год:  
Уровень Света

Москва  
"Лабиринт Пресс"

УКД 141.339  
ББК 86.42  
К31

*Эта книга посвящается  
моему замечательному внуку,  
человеку Нового Времени*

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги  
или любой ее части запрещается без письменного разрешения  
автора или издателя. Любые нарушения закона будут  
преследоваться в судебном порядке.*

Автор не несет ответственности за неправильное  
использование предоставленной информации.

Художник Лиза Кашлинская Дизайн  
обложки Евгении Кузнецовой

**Кашлинская Л.**

К31 РэйкиДо. 2012 год: Уровень Света. — М.: Лабиринт Пресс,  
2007. — 336 с. — (РэйкиДо). ISBN 978-5-9287-1490-1

Всего несколько лет отделяют нас от 2012 года — Глобального Просветления. Мы стоим на пороге Перехода на новый уровень развития нашего Сознания — Уровень Света. Сегодня как никогда создались предпосылки для увеличения собственного энергетического потенциата. Естественно, что только тот, кто проявит настойчивость и будет работать над расширением своего Сознания, сможет уверенно соприкоснуться с новыми, более высокими вибрациями. В книге «РэйкиДо. 2012 год: Уровень Света» впервые публикуются знания об Уровне Света, а также представлены уникальные медитации и практики, выполнение которых подготовит нас к энергетическим изменениям.

Книга адресована широкому кругу читателей, стремящихся к духовному росту.

УДК 141.339 ББК  
86.42

ISBN 978-5-9287-1490-1 © ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2007

## БЛАГОДАРНОСТИ

*Я очень благодарна всем моим Учителям с Высшего Плана, которые все годы вели меня, дарили мне Знания, свою Любовь и поддержку.*

*Также я благодарна моей любимой семье за понимание, моральную и физическую поддержку. Муж, мои дети и теперь мой чудесный внук, дарят мне вдохновение, силы и стремление идти дальше по моему Пути. Несмотря на то что я часто не бываю дома и не могу уделять им достаточно внимания, они всегда поддерживают и помогают мне.*

*Я выражаю свою глубокую признательность моим Учителям Рэйки: Дэве Моммерт и Сурешу Билиге (посвятивших меня в 1-ю и 2-ю ступени Рэйки) и особенно Виктории и Никласу Штратенверт (посвятивших меня в 3-ю и 4-ю ступени Рэйки) за их советы и помощь на моем Пути.*

*И конечно же я признательна всем моим ученикам Рэйки за Любовь, уникальный опыт и знания, которые они мне подарили и дарят.*

*Я также хочу поблагодарить всех людей, вставших на духовный Путь, за их вклад в трансформацию нашей Вселенной.*

Л. Кашлинская

## ОТ АВТОРА

Каждая моя книга передает мой опыт работы с Рэйки, приобретенный на каждом этапе моего Пути. Эта книга является итогом моей 15-летней практики РэйкиДо.

Моя задача в настоящее время заключается в том, чтобы как можно быстрее распространить, информацию

и свой опыт об Уровне Света, а также разъяснить, какую роль в этом играет Система РэйкиДо.

Я, как обычно, передаю только то, через что сама прошла. Новые Знания, приобретенные мною в процессе работы над собой, а также опыт, полученный при посвящениях на Уровень Света, изложены в этой книге. Я предлагаю новые техники, медитации и дыхательные упражнения для успешной подготовки к Квантовому скачку Сознания — переходу на Уровень Света. Система РэйкиДо эффективно поддерживает нас в этом направлении.

Первая часть книги передает мой личный опыт перехода на Уровень Света и какую роль при этом играет РэйкиДо. Во вторую — вошли практики, ведущие нас к Жизни в Сердце, а в последнюю — практики расширения Сознания. Все это в целом представляет собой новый этап — подготовку к Переходу и Переход на Уровень Света. Возможно, что некоторые практики и медитации покажутся вам знакомыми — в этом нет ничего удивительного! Когда мы выходим на новый виток духовного развития, то опять встречаемся с собой, но уже на другом уровне. Нам часто приходится еще раз прорабатывать не только новые, но и некоторые остаточные проявления уже знакомых нам, старых вещей.

Постоянная работа с РэйкиДо не является оторванной от жизни эзотерической практикой: она помогает нам строить свою жизнь в соответствии

с нашим предназначением. Практика РэйкиДо открывает нам новые жизненные перспективы.

Система РэйкиДо укрепляет нашу уверенность, доверие к Существованию, что дает возможность принимать Жизнь во всех ее проявлениях и идти по жизни без страха и осознавать ее.

Также считаю необходимым еще раз подчеркнуть, что приведенные практики представляют собой оптимальный набор для наиболее эффективной работы над собой. Рекомендую начинать работу в предложенном мною порядке.

Лучше всего начинать на семинаре под руководством опытного Мастера. Энергия, создаваемая группой, облегчает вхождение в любые практики. Кроме того, обмен энергией и опытом, который, как правило, происходит на семинарах, также помогает новичкам в восприятии и понимании материала и техник. Все практики, изложенные в этой книге, отрабатываются на проводимых мною семинарах.

Информацию о семинарах вы можете получить по Интернету или по контактными телефонам, приведенным в конце книги.

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Эта книга, как и все мои предыдущие, — практическое руководство, поэтому пассивное чтение ничего не даст. Только активная проработка предложенных практик принесет желаемые результаты — внутреннюю трансформацию и духовный рост. Все практики, представленные в книге, не оторваны от жизни и направлены на самопознание.

Интенсивная работа над собой — сложный процесс. Он требует решимости, дисциплины, а главное, ничего не ожидать и быть открытым ко всему, что придет, и принимать это как шанс развития сознания. Добиться

просветления или просто духовного роста невозможно без постоянной работы над собой. Многие хотят быстро прийти к этому, но легкого пути нет.

О чем нужно помнить! Духовный Путь — это поиск неизвестного на территории неизведанной. Очень часто на этом Пути возникает страх перед неизвестным, он является серьезным препятствием. Надо помнить, что это закономерное явление, и заняться работой со страхами. Также очень важно создать в себе особый настрой — ничего не ожидать, не представлять, не думать, а главное — ощущать полное доверие к Высшим Силам! Тогда мы готовы к новым, головокружительным приключениям, к восприятию информации и обучению.

Дорога к Свету требует от нас внутреннего состояния открытости, доверия, готовности пойти в неизвестное, слушания голоса Сердца, несокрушимой веры в Существование. Тогда появится главное — готовность меняться, ставить под вопрос все установившиеся идеи и суждения. Тогда откроется творческое пространство и возможность использовать все свои таланты в поиске себя и служению Свету. Как итог — разовьется состояние Гармонии и Любви — основа основ Уровня Света. Постоянное пребывание в этом состоянии создаст возможность совершить Квантовый скачок Сознания. Состоится возрождение на всех 4-х планах человеческого существования: духовном, ментальном, эмоциональном и физическом. Появятся целостность, единство между небом и землей, внутренним и внешним.

Встреча со своими барьерами — это осознание своей двойственности, полярности. Умение приводить к Гармонии и объединению нашу человеческую натуру создают энергию для трансформации.

Встреча противоположных сил и их союз создает напряжение, которое генерирует необходимую нам энергию для Квантового скачка Сознания и перехода в Четвертое Измерение, Уровень Света.

Практиковать необходимо ежедневно!

Еще один важный момент — упражняться и медитировать всегда лучше на одном и том же месте и по возможности в одно и то же время. Это создаст особую энергетическую атмосферу, которая поможет вам в работе. Сделайте свое место практикования местом силы с помощью символа Мастера «Дайкомио». Четвертый символ Рэйки не только очищает и заряжает пространство, но и создает прочную связь с силами Света. Символ Мастера опубликован мною в части I книги.

Каждая часть книги — единое целое. Не рекомендую опускать или вырывать отдельные практики и упражнения и произвольно сочетать их. Такой подход может привести к нежелательным результатам и, в частности, вообще ни к каким. Прорабатывайте каждую часть от начала до конца, даже если некоторые разделы вам уже знакомы.

**Хочу подчеркнуть, что Переход на Уровень Света следует делать после серьезной подготовки, обучения и под присмотром опытного и зрелого Мастера.** Это очень и очень важно! Надо понимать, что вести за собой может только тот, кто сам знает дорогу, что предполагает накопление опыта и зрелость Души. Сейчас появилось много молодых, как по возрасту, так и по опыту, Мастеров Рэйки. Это не означает, что это плохие Мастера. В перспективе каждый из них способен стать истинным зрелым Мастером. Но чтобы вести учеников к Уровню Света, надо самому уже находиться там.

*Желаю успехов!* Л. Кашлинская

## ЧАСТЬ I

### РЭЙКИ УРОВНЯ СВЕТА

#### ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Человечество находится в непрерывном процессе осознанной эволюции. В людях заложено постоянное стремление к новым вызовам, духовному росту и осознанию. Особенно сегодня все мы проделываем огромный скачок в развитии Сознания и, таким образом, в эволюции. Мы недавно перешли в эпоху Водолея. Сейчас мы находимся в заключительной фазе подготовки к окончательному утверждению на этом уровне. Сегодня как никогда происходит глобальное интенсивное очищение планеты Земля и человечества от старых, искаженных форм мышления. Мы переживаем основательную очистку и трансформацию на всех уровнях, в результате чего повысились вибрации земного пространства. Земля и все человечество уже существуют на более высоком уровне.

**В мае 2003 года состоялись многие космические явления: солнечные и лунные затмения, а также в ноябре 2003 года отмечена необычная констелляция планет — Большой Секстиль.**

Приведу выдержку из статьи, опубликованной на одном из сайтов в Интернете 4 ноября 2003 года:

«8 и 9 ноября в Северном полушарии произойдет полное лунное затмение. И во время этого затмения на небесах произойдет самое удивительное событие: Большой Секстиль планет.

Большой Секстиль — это шестиконечная Звезда Давида, которую создадут во время затмения 5 планет и Хирон (планетоидное небесное тело).

Гармонический Кордонанс представляет собой межпространственный портал — проход в другие измерения, имеющий ни с чем не сравнимое значение для человеческой расы. Этот момент нашей истории есть время, когда для Земли начнет раскрываться Четвертое измерение и параметры жизни расширятся за пределы того, что считалось возможным ранее».

Фрагмент передачи Всемирной Пуджи:

«8 ноября 2003-го в 20:13 (нью-йоркское время, 4:13 утра 9 ноября по московскому времени), в небе появится идеальная шестиконечная геометрическая фигура (Звезда Давида), соединяющая и уравнивающая энергии шести небесных тел: Солнца, Юпитера, Марса, Сатурна, Хирона и Луны. В это же время произойдет полное затмение Луны.

Соединение таких важнейших астрологических событий вызовет мощную алхимическую трансформацию, дающую возможность изменения Сознания как на индивидуальном, так и на планетарном уровне. Этому особому энергетическому окну времени дано название ГАРМОНИЧЕСКИЙ КОРДОНАНС. Он продлится от 5-го ноября до 11 ноября, с кульминацией с 8 на 9 ноября в 20:13 по Нью-Йоркскому (в 4:13 утра 9 ноября по московскому) времени».

**В 2004 году, 8 июня, состоялось важное астрономическое явление — Проход Венеры (*Venus Transit*).**

Приведу отрывок из статьи, опубликованной на одном из сайтов в Интернете 8 июня 2004 года: «В течение почти семи часов планета Венера пересекала Солнце, что служило символом объединения мужского и женского начал, которое должно произойти в последующие годы. Миллионы людей вознесли от всего сердца благодарения за возможность, предоставленную возрождающемуся человечеству.

Сейчас пришло время для сотрудничества, чтобы человечество исполнило свое высшее предназначение — стать Просветленным к 2012 году. И это следует понимать в контексте значимости Прохода Венеры в 2004 году. Дело в том, что Проход Венеры в большинстве случаев парное явление, поэтому за Проходом 8 июня 2004 года последует еще один — 6 июня 2012 года.

Это приблизительные границы промежутка времени, внутри которого, как предполагается, произойдет Просветление человечества. Этот период, по всеобщему мнению, дан для исполнения людьми своего космического предназначения — достичь Просветления. Космос редко предоставляет такое ясное свидетельство того, что мы являемся частью большего целого и представляем собой некий космический замысел. Именно таким свидетельством служит Проход Венеры, который можно рассматривать как поток энергии, объединяющий всех, у кого пробуждены разум и чувства. Это время для переживания того, что Все Мы — Одно Целое с Божественным. Это время, чтобы достигнуть в медитации слияния женского и мужского начал, Восточного и Западного, тех энергий, которые сейчас проявляют себя на Космическом Планае.

Остается загадкой, как Космос мог поместить двойной Проход Венеры в такие знаменательные моменты времени. Может быть, нам и не нужно этого знать. Но нам доподлинно известно, что планета Венера играла значительную роль в мифологии всех древних народов и занимала видное место в пророчествах племен майя. Мы вправе задаться вопросом, не означало ли это, что Венере предстоит выступить в первостепенной роли в истории человечества в тот момент, когда суждено исполниться судьбе Земли? За Проходом Венеры совсем не обязательно последует какое-то земное явление, если

только мы полностью не откроемся в медитации возможности сделать новый шаг в нашей эволюции. Но подумайте только, существует ли какое-либо другое событие, кроме этого двойного Прохода Венеры, которое предоставило бы человечеству такую великолепную возможность объединиться и сосредоточить силы на собственном Просветлении?!

Это истинная возможность преобразить человеческое сознание в глобальном масштабе. Единение — это шаг к Просветлению, и когда оно проживается на глубинном уровне, оно и есть само Просветление. Такое глобальное преображение сознания является целью Праздника Единства, и никакого объяснения не нужно».

Сегодня как никогда создались предпосылки для увеличения собственного энергетического потенциала и энергетического Квантового скачка (в Четвертое Измерение) нашей земной Вселенной. Естественно, что только тот, кто проявит настойчивость и будет постоянно работать над расширением своего Сознания, сможет спокойно и уверенно подготовиться к стремительным энергетическим изменениям. И сможет выйти на Уровень Света.

### **ПОСВЯЩЕНИЕ НА УРОВЕНЬ СВЕТА**

Все, практикующие РэйкиДо, знают и ощущают, что Рэйки — это Свет. Начиная уже с 1-й ступени мы работаем со Светом. Для нас это привычная практика. В Измерении Света также существуют различные уровни, на которые можно прийти постепенно, так как Сознание человека, как правило, развивается постепенно, а на это нужно время.

Мы должны спокойно и уверенно подготовиться к предстоящему Квантовому скачку Сознания, к уровню энергии Света.

Медитации и техники, предлагаемые в книге, шаг за шагом подготовят вас к Переходу. Почти вся

информация передана нам (Елене Саркисовой и мне) нашими Учителями.

Сегодня надо быть готовым к Уровню Света, потому что избежать встречи и соприкосновения с новыми, более высокими вибрациями, невозможно. Хотим мы того или нет, но нам придется с этим соприкоснуться. Вопрос в том, как это произойдет. Если мы будем готовы — то все произойдет естественно и гармонично, и мы войдем в новый мир с подготовленным восприятием, войдем в Новую Жизнь, полную новых приключений, поиска, освоения.

Когда вы внутренне будете готовы, то сможете принять участие в посвящении на Четвертое Измерение. Посвящение на Уровень Света порождает силу, которая дает возможность соприкоснуться со Светом. Также во время посвящения создается связь с Первым уровнем Света, вас настраивают на Свет.

Посвящение проводится с Высших уровней духовными Учителями. Учителя с Высших Планов инициируют через Елену Саркисову на Уровень Света всех готовых и желающих. Я при этом ассистирую.

**ВНИМАНИЕ!** Я регулярно провожу семинары и ритриты Уровня Света, а также организовываю посвящения на Четвертое Измерение.

Предварительная запись на семинары и посвящение, а также предоплата обязательны. Запись осуществляется по телефону или по электронной почте, номера и адрес приведены в конце книги.

## **Мои посвящения на Уровень Света**

В 2000 году меня подвели к порогу Четвертого Измерения, к порогу Бессмертия. Через Лену Сар-кисову я была посвящена духовным Учителем на Четвертое Измерение, на Уровень Света.

Мы продолжаем работать с Рэйки, точнее с РэйкиДо, то есть практикуем Рэйки как Духовный Путь. По мере роста моего Сознания мне открывались новые пласты, новые высоты Системы РэйкиДо. Именно РэйкиДо привело меня к Уровню Света, к Бессмертию. И это не случайно! Рэйки есть само олицетворение и воплощение Света. Энергия Рэйки есть та самая энергия Творца, которая все создает. Жизненная энергия пронизывает все уровни Бытия! Нет уголка в Космосе, который не был бы пронизан этой энергией Света! Бог в нас и мы в нем! На посвящении на Четвертое Измерение каждый ученик соприкасается с Богом!

### **Первое посвящение — соприкосновение с Уровнем Света**

Мое первое посвящение на Четвертое Измерение (Уровень Света) состоялось в марте 2000 года. В группе было четыре человека. Учителя с Четвертого Измерения посвящали нас через Елену Саркисову. Это было неопишное состояние. Посвящение продолжалось три дня, и это была живая передача с Уровня Света.

Первое соприкосновение с Уровнем Света вызвало у меня страх, — было ощущение сопричастности с неопознаваемым, неосознаваемым, безграничное расширение Сознания. Я увидела свой страх. Он играл и смеялся. Пришло знание, что все в Космосе — это игра, нам мешают только собст-

**венные барьеры и сопротивление внутри нас самих.**

Пришло понимание, что все проявления Божественного — только Любовь. Все в Космосе существует одновременно. Жизнь вечна во всех ее проявлениях и формах, одна форма просто переходит в другую на новых уровнях, и так бесконечно.

Это было фиолетовое, безграничное пространство, наполненное только Любовью. Ощущение было настолько сильным, что стало трудно дышать. Сердце переполнилось Божественной Любовью. Я была наполнена безграничной Любовью, блаженством, теплом и счастьем. У меня полились слезы радости.

Не осталось никаких сомнений и страхов. Появилось непреодолимое желание и стремление дальше работать над собой. Моя жизнь изменилась. Все стало наполнено счастьем и радостью.

### **Второе посвящение — Квантовый скачок**

Я летела из Берлина в Ригу, это было 19 октября 2003 года. В самолете я открыла книгу Мураками Харуки «Погоня за овцами». Я впервые читала этого автора, но меня сразу захватило действие. Я почувствовала в нем что-то мистическое и погрузилась в чтение. В рижском аэропорту меня встретила Наташа — моя ученица и очень близкий мне человек. Я попросила ее привезти мне что-нибудь интересное почитать. Наташа мне ответила, что увлеклась Мураками Харуки, у нее есть все его книги. На следующий день начались интенсивные занятия. Когда я вечером вернулась домой, то у меня на столе лежало несколько книг Мураками Харуки.

Я начала **читать книгу** за книгой. Чем больше я читала, тем больше я погружалась одновременно в разные пространства. Я начала существовать в нескольких мирах одновременно: в обыденном мире, медитативном, на Уровне Света, а также в мирах Мураками Харуки. Я поняла, что все происходит неспроста, что меня к чему-то готовят.

Я чувствовала огромный энергетический поток, изливающийся на меня круглые сутки. Начиная с 1 ноября я сновидела каждую ночь, кроме того, во мне происходили огромные энергетические изменения. Каждую ночь вытекали старые, ненужные мыслеформы из правого полушария мозга. Я смотрела на них и осознанно позволяла им уходить. Эта энергетическая очистка продолжалась четыре ночи подряд. Днем тоже происходило со мной нечто необычное. Кульминация состоялась 3 ноября. В этот день я увлеченно читала «Страну чудес и конец света». Мураками Харуки, как свойственно этому автору, разворачивает действия на многих уровнях одновременно (мультидизименсионально). В какой-то момент я поняла, что должна прекратить чтение, поскольку начала «уходить». Мне нужно было срочно утвердиться в земной реальности, я должна была вечером провести свой последний семинар. Тут же раздался телефонный звонок, на проводе была Лена Саркисова, она прилетела в Ригу. Этот звонок сразу заземлил меня. На следующий день мы встретились, наши духовные Учителя с тонких планов провели со мной особую медитацию, которая окончательно подготовила меня к Квантовому скачку.

С 7 ноября Елена Саркисова проводила семинар «Твои врата в Бессмертие», а я, как обычно, присутствовала. Собралась большая группа, и семинар **был** очень захватывающим и сильным. Происходило много интересного для всех.

**Мой** окончательный переход на Уровень Света состоялся ночью с 8 на 9 ноября 2003 года.

**Все** сложилось не случайно. Гармонический Кордонанс был с 8 на 9 ноября. Интенсивные, серьезные семинары, связанные с Уровнем Света, которые я проводила со своими учениками, а также семинар Лены «Твои врата в Бессмертие», который показывал каждому участнику его личные, еще закрытые двери, преграждающие дорогу в Бессмертие, — это подготовило меня к Переходу.

Посвящение продолжалось несколько дней, в это время мощные энергетические потоки Света пронизывали меня. Создавалось впечатление, что я **стала** прозрачной и свечусь. На телесном уровне тоже многое менялось — тело стало более легким и **гибким**.

В целом — это был праздник Души! Внутри меня **были** Гармония и Радость — ощущения Единства со **всем** Космосом. Незабываемое впечатление, оно сопровождает меня до сих пор. Я всегда любила Жизнь, но после этого посвящения у меня появилось более интенсивное восприятие Жизни и внутренняя безграничная Радость.

### **Окончательное посвящение — рождение в Бессмертие**

Мое рождение в Бессмертие состоялось в апреле 2005 года. Я сидела на стуле в медитативной позе. Мои руки покоились ладонями вверх на бедрах. Я расслабилась и почувствовала знакомую мне гармоничную, чудесную и в то же время необыкновенно сильную энергию моих Учителей с тонких

планов. Я начала автоматически расширяться, чтобы вместить в себя эту безграничную высшую энергию. Я наполнялась, наполнялась и наполнялась. Во мне загорелось пламя. Я начала гореть прозрачным пламенем. Оно разгоралось во мне все больше и больше. Вокруг меня все полыхало прозрачным, радужным пламенем. Всполохи необыкновенной красоты и силы. Расширение продолжалось, оно вышло за представление возможного. Мое Духовное Сердце также стало безграничным. Оно полностью наполнилось этой энергией необыкновенной красоты и силы. В духовном Сердце появилась энергетическая воронка. Она росла вместе с моим Сердцем, пока не стала огромной, необъятной. Из моего духовного Сердца вылетела светящаяся точка. Это была я. Моя суть стала быстро подниматься вверх. Я летела ввысь с огромной скоростью и ушла за пределы земного пространства. Я продолжала расширяться, сверкая радужным Светом. Повсюду вспыхивали протуберанцы разных цветов. Скорость движения и расширения увеличилась. Все происходило на невероятной скорости, которая продолжала расти. Скорость стала невероятной. Энергия начала темнеть, темнеть, темнеть... Произошел взрыв...

Я родилась в Бессмертие!

Все вновь вспыхнуло радужным Светом. Жизнь вне формы — только энергия! Только движение! Только Сознание! Все вокруг вибрировало и звучало. Неопишущая красота Вечной Жизни захватила меня и понесла. Я зазвучала песней великой Любви. Я сама была этой песнью, никогда не прекращающейся Жизнью, Вечностью!

В моем Сознании появилась нескончаемая череда людей. Это были люди, с которыми я когда-либо общалась<sup>ась</sup> персонажи нашего общего спектакля «Жизнь». Многих я сразу узнавала. Явственнее всего проявлялись

цепочки моих родных и близких. Меня охватила безмерная благодарность ко всем этим людям. Мое сердце еще больше раскрылось, благодарность изливалась из него. Это благодаря им я росла и развивалась духовно. На передний план вышли мой муж, дочь, зять и внук. Я смотрела в глаза моим любимым людям. В их глазах я видела себя. Я благодарила Творца за мою семью и особенно за бесценный подарок — за моего шестимесячного внука. Он и я — мы были одним Целым. Эта чистая Душа, только недавно вошедшая в наш мир и заново познающая его, была мной, и я была им. Наше единение изменило вибрации моего сердца. Мое сердце вибрировало энергией высочайшей, безусловной Любви. Благодарность перешла в Любовь. Я вся звучала песнью вечной Любви. Мое сердце пело песнь Любви. Свое рождение в Бессмертие я назвала «Песнью Любви».

## **СИСТЕМА РЭЙКИДО — РЭЙКИ УРОВНЯ СВЕТА**

О Системе Рэйки в традиционном смысле я уже говорила в своих первых книгах. В этой книге речь идет о РэйкиДо, то есть о Рэйки как о Пути, ведущем к Уровню Света. Сегодня, сейчас я понимаю, что Рэйки вело нас новым Путем, от ума — к Сердцу и чувствам, к Любви и Свету.

Система РэйкиДо — мультидимензиональна. Каждое новое измерение Рэйки открывается по мере роста нашего Сознания. Сегодня РэйкиДо нам открыло Уровень Бессмертия.

Сейчас я хочу изложить новое видение Системы РэйкиДо, которое открылось мне в течение работы на Уровне Света.

## **РэйкиДо — Рэйки Новой Эпохи**

Первый мой контакт с Рэйки произошел в 1990 году, с этого дня Рэйки навсегда вошло в мою жизнь. В 1993 году я была посвящена в традиционную Систему Рэйки Сэнсэя Микао Усуи. С 1995 года я имею ступень Мастера и Учителя и с тех пор активно преподаю и практикую Рэйки.

С первого соприкосновения с Рэйки я поняла, что Рэйки неизмеримо больше, чем многие представляют и понимают. Энергия Рэйки учила и направляла меня. Рэйки стало моим духовным наставником. Чем больше я полагалась на руководство Рэйки, тем более укреплялось мое убеждение в том, что Система Рэйки — это духовный Путь. Постепенно я осознавала, что Рэйки — это Свет, Любовь и Гармония в чистом виде, — Путь к Свету. Ко мне пришло понимание, что Система Рэйки постепенно открывает нам новые горизонты в зависимости от уровня собственного Сознания. Я полностью и безоговорочно доверилась руководству Рэйки. Тогда для меня начался интенсивный Путь Мастерства. Я пришла к РэйкиДо. Я начала практиковать Рэйки как Путь духовного роста.

«Основная цель Рэйки — это не только исцеление болезней, а развитие имеющихся природных талантов, равновесие духа, здоровье тела и, как следствие, обретение счастья».

Сэнсэй Микао Усуи

Все люди стремятся к счастью. Что же такое счастье? Слово «счастье» включает в себе слово «часть», и это

означает, что оно есть часть Целого, часть всеобщей Гармонии.

Осознание этого поможет нам все принимать, ничего не отрицая, не деля и не осуждая. Тогда мы растворим дуальность, придем к Единству и ощутим Единство Бытия в себе.

Махатмы говорят:

«В борьбе с самим собой еще никто не обретал спасения. Ибо идут вперед только утверждая, но не отрицая. Не борьба со страстями должна занимать внимание человека, а радость любви к Жизни, благословение ее во всех формах, стадиях и этапах Бытия. Радостью ткется Материя Духа, радостью вводится человек в единение с людьми, а следовательно, и со всей Вселенной».

Практикование Рэйки как духовный Путь помогает нам убирать застарелые привычки — сопротивляться, не принимать, осуждать, делить на своих и чужих, на радость и горе. РэйкиДо учит нас все допускать! РэйкиДо учит нас принимать все проявления Бытия, а главное — себя, все, что есть в нас самих. Именно РэйкиДо учит нас этому практически. РэйкиДо — это Рэйки Новой Эпохи.

Постоянная работа с Рэйки не является оторванной от жизни эзотерической практикой. РэйкиДо помогает нам строить свою жизнь в соответствии с нашим предназначением и открывает нам новые жизненные перспективы.

Эпоха Водолея, в которую мы уже вошли, характеризуется более высокими вибрациями, и мы стоим на пороге Перехода на новый уровень развития

нашего Сознания — Уровень Света — гармоничны<sup>^</sup> j уровень Целостности. Переход возможен только при расширенном Сознании. Для того чтобы прийти к нему, необходимо обрести всеобъемлющее видение процессов, переживание в Целостности. Чем! шире наше восприятие, тем больше наше осознание. Привычное нам восприятие должно уступить место новому, расширенному Сознанию и новой, счастливой Жизни на более высоких вибрациях. Это даст возможность воспринимать новую реальность, Уровень Света.

Хотим мы этого или нет, избежать соприкосновения с новыми, более высокими вибрациями, невозможно. Вопрос в том, как это произойдет. Если мы будем готовы, то все произойдет естественно и гармонично, и мы войдем в новый мир с подготовленным восприятием, войдем в Новую Жизнь, полную увлекательных приключений и поиска.

С РэйкиДо мы можем спокойно и уверенно подготовиться к предстоящему Квантовому скачку, к<sup>1</sup> переходу на Уровень Света.

Только глубинная внутренняя работа над собой поможет поднять наши вибрации и вывести нас на этот уровень. Это означает, что мы должны добиться изменения внутренних состояний. Каждый день, каждый час, каждую минуту дня и ночи проживать с полным осознанием того, что мы делаем, думаем, ощущаем и что с нами происходит.

### Методика РэйкиДо

Этапы работы:

1. Создание полного доверия к Рэйки как к проявлению Высшего Разума.
- 2 Освоение теоретических основ. (Без них невозможно практиковать.)
3. Практики самопознания.

4. Практики трансформации личности.

5. Практики расширения Сознания.

6. Практики Уровня Света.

Это совершенно новый этап в Системе Рэйки — подготовка к Уровню Света и переход в Четвертое Измерение.

### О личности Сэнсэя Микао Усуи

*Наше Рэйки Риохо (Reiki Ryoho) абсолютно оригинально и несравнимо с каким-либо другим духовным Путем. Поэтому я хочу передать этот метод всем на благо всего Человечества. Каждый обладает потенциалом Божественного озарения, которое ре-зультатирует из соединения тела и души. Рэйки принесет огромному количеству людей Божественное благословение.*

Сэнсэй Микао Усуи

Многие, даже практикующие Рэйки, не осознают величия Сэнсэя Микао Усуи и значения Системы Рэйки для Земли и Человечества. К сожалению, мне приходилось слышать слова, умаляющие значение Системы Рэйки и самого основателя. Я передаю моим ученикам и читателям свои ощущения и Знания.

В самом начале моего знакомства с Системой Рэйки меня заинтересовала личность самого Сэнсэя Микао Усуи. Однажды, во время сеанса Рэйки, я обратилась к своему духовному Учителю с просьбой передать мне побольше информации о Сэнсэе (в то время, кроме легенды, практически не было

никакой информации о нем). Я получила ответ, что! он был просветленным человеком и пришел на Землю для того, чтобы передать людям бесценный дар — Рэйки. Это было его предназначение — принести человечеству такую простую и эффективную систему в то время, когда оно особенно в ней нуждалось.

Через несколько дней во время сеанса ко мне пришел сам Сэнсэй Микао Усуи. С этого момента между нами установилась прочная связь.

Интересная встреча состоялась в 1995 году на моем посвящении в 4-ю ступень Учителя. Посвящение состоялось в городе Узуме (Германия), на берегу Северного моря. Всего нас было восемь человек: два Учителя и шесть учеников. Одна из посвящаемых была Учительница Кундалини-Йоги. Она предоставила нам свой зал, все было празднично подготовлено. Посередине зала стояли вазы с цветами и фруктами, окруженные горящими свечами. Вокруг были расположены сиреневые коврики для всех присутствующих. Зал был заполнен солнечным светом. Все вокруг сияло.

Мы вошли в зал и заняли произвольно места на ковриках. Оказалось, что один коврик лиш-; ний. Наша Учительница Виктория Штретенверт; спонтанно сказала, что, по-видимому, он приг-1 товлен для кого-то. (Как только она это произнесла, я уже знала, кто к нам придет.) Занятия; начались с медитации. Я закрыла глаза и сразу! почувствовала знакомую мне энергию. Все помеще4 ние наполнилось энергией необыкновенной силы — к нам пришел Сэнсэй Микао Усуи. Когда мы вышли из медитации, то моя подруга Петра сказала, что она видела Сэнсэя Микао Усуи сидящим на коврике.

Все три дня, пока проходило посвящение, ощущалось присутствие Сэнсэя. Нам всем было трудно дышать, настолько мощной была энергетика вокруг нас. Нам пришлось держать окна открытыми. Когда состоялось собственно посвящение, то у всех создалось впечатление,

что сам Сэнсэй Микао Усуи посвятил и благословил нас. По пути домой, в Берлин, мы продолжали ощущать Его присутствие.

Недавно мне принесли книгу американского автора М. А. Пинкема «*Беседы с Богиней*». Вся книга была передана автору непосредственно самой Богиней. Моя ученица попросила меня ее просмотреть и высказать свое мнение. Я уже давно не читаю эзотерическую литературу, но так как я знаю, что все, что ко мне приходит, это не случайно, то пообещала пролистать. К моему удивлению и радости, на странице 49 было написано об истоках Рэйки.

Приведу оригинальный текст беседы автора книги с Богиней:

«...*Автор*. Согласно преданию рэйки, миллионы лет тому назад Сонтен прибыл как жизненная сила на гору Курама, которая находится в Японии.

...Поскольку доктор Микао Усуи основал рэйки на горе Курама, можно сделать вывод, что он научился искусству движения жизненной силы от самого духа жизненной силы Саната Куматы.

*Богиня*. Да. На самом деле рэйки, что означает "универсальная жизненная энергия", — это имя Сонтен-Саната. Он ее основатель и хранитель.

*Автор*. Гора Курама была когда-то частью Лему-рии?

*Богиня*. Да. Она была священным местом, где во времена Му преподавали и практиковали искусство рэйки. Доктор Усуи был в Лемурии посвященным

Учителем, а потом реинкарнировался в Японии, чтобы оживить древнее искусство движения и активации энергии».

Напоминаю, что Ф. А. Петтер в своей книге «Пламя Рэйки» тоже говорит о божестве Сонтен и что ему посвящена гора Курама и храм на ней.

## УРОВЕНЬ СВЕТА И СИМВОЛЫ РЭЙКИДО

Я сознательно публикую все символы Рэйки, поскольку существует много искажений как в их написании, так и в их интерпретации. Также считаю необходимым раскрыть глубинную сущность символов для всех. Многие не осознают их безграничные возможности, но на новом этапе развития нашего Сознания особенно важно понимать и правильно применять все символы. В практике Рэйки применяется схематическое изображение, поэтому я предоставляю их схемы написания, а также правильное написание их мантр.

Давайте рассмотрим все четыре символа, исходя из моего нового их восприятия.

Интенсивный процесс осмысливания глубинного значения всех четырех символов Рэйки по-новому фокусирует наше Сознание, происходит соединение с Уровнем Света.

Внимательное и подробное ознакомление с элементами каждого символа помогает лучше настроиться на него и слиться с ним. С энергетической точки зрения, начинается интенсивный и сильный процесс очищения всех четырех энергетических тел (физического, эфирного, эмоционально-астрального и ментального), который создает их гар-

моничное взаимодействие. Вибрации на всех уровнях становятся выше, тем самым стимулируется осознание более тонких миров. Это очень интенсивный процесс, и он, естественно, требует времени. Постепенно трансформируются все более глубокие слои и мы все больше приближаемся к Уровню Света.

Посвящения настраивают нас на энергию символов, но этого недостаточно. Нам необходима осознанная интенсивная работа с ними, понимание глубинного значения каждого символа.

Каждый символ несет в себе свое определенное значение, свою энергию особого качества и выполняет свою задачу, поэтому я настоятельно рекомендую при работе не опускать какой-либо символ.

Например, третий символ настраивает дающего на уровень Жизненной энергии (то есть фокусирует сознание и внутреннее внимание) и выполняет функцию «моста» между передающим энергию Рэйки и принимающим.

Второй символ работает на ментальном уровне принимающего, расслабляет, гармонизирует и исцеляет этот уровень. Первый символ имеет усиливающее воздействие. Три символа, во-первых, фокусируют и наполняют энергией, во-вторых, усиливают ее.

Порядок применения четырех символов Рэйки на практике: сначала рисуют четвертый, затем третий, потом второй и в заключение первый символ.

Каждый символ работает многопланово.

Четвертый символ

1. Соединяет с Уровнем Света.
2. Расширяет Сознание.
3. Ведет к Просветлению.

Третий символ

1. Выводит на тонкие планы вне времени и пространства.
2. Соединяет с выбранной целью на уровне Высшего «Я».
3. Передает информацию, Знания, связанные с процессом.

Второй символ

1. Соединяет с ментальным уровнем выбранной цели.
2. Гармонизирует и растворяет блоки.
3. Приводит к исцелению.

Первый символ

1. Соединяет с силой Космоса.
2. Наполняет силой.
3. Ускоряет, фиксирует, закрывает процесс.

### **Четвертый символ Рэйки «ДАЙКОМИО»**

Четвертый символ «Дайкомио» в Системе Рэйки называется символом Мастера, так как именно этот символ ставит ученика на Путь Мастерства. Уровень Света проявляется непосредственно через четвертый символ Мастера «Дайкомио». При посвящении на 3-ю ступень Учитель Рэйки настраивает вас на Уровень Света. Четвертый символ есть воплощение Света в символе.

Я сознательно подробно публикую символ Мастера, так как считаю необходимым раскрыть его глубинную сущность для всех. Многие не осознают его безграничные возможности, но на новом этапе развития нашего Сознания особенно важно понимать и правильно применять символ Мастера.

Предлагаю вам познакомиться с двумя изображениями Символа — каллиграфическим и схематическим. В практике Рэйки применяется схематическое изображение символа Мастера, которое получает каждый ученик Рэйки во время посвящения на 3-ю ступень. Каллиграфическое изображение вы можете повесить на стенку, Великий, безграничный сияющий Свет будет постоянно с вами.

### **Четвертый символ «ДАЙКОМИО»**

*Значение:* Великий, всесущий, безграничный, Сияющий Свет.

*Возможное направление сознания:* Действие становится бездействием!

*Значение (смысл), заложенное в мантре (имени) символа:*

- великий, всесущий, всеобъемлющий;
- сияющий, духовный;
- Свет.

*Задача:*

- дарить энергию высокой вибрации;
- поддерживать на духовном Пути;
- передавать силу Рэйки;
- соединять с Уровнем Света и вести к Просветлению.

*Возможности применения:*

- дает возможность центрирования;
- стимулирует способность отпустить в повседневности;
- поднимает на частоту более высоких уровней;
- стимулирует духовный рост;
- создает место силы.

Символ Мастера «ДАЙКОМИО»

^

Поддержка

Каллиграфическое изображение



Солнце (Ян)

Значение мантры символа  
«ДАЙКОМИО»

Схематическое изображение



Единое

~~~~~ Человек

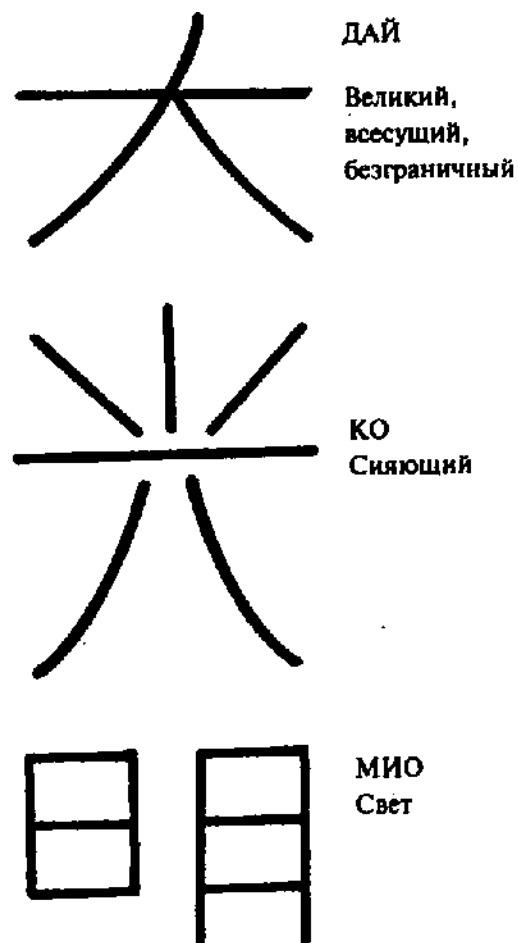
Пл  
ам  
я



Луна (Инь)

## Значение элементов символа «ДАЙКОМИО»

### Схематическое изображение



Значение элементов символа «ДАЙКОМИО» для лучшего понимания смысла, заложенного в мантре четвертого символа Рэйки, я подробно рассматриваю каждую деталь символа, а также их сочетание. Внимательное и глубинное ознакомление с элементами четвертого символа помогает лучше настроиться на него и слиться с ним.

Давайте рассмотрим элементы символа снизу вверх.

Если практикующий Рэйки соединит в себе Солнце и Луну (Ян и Инь, мужское и женское начало), создастся поддерживающая сила (поток, воздух), вспыхнет пламя (огонь), трансформирующее человека, и появится возможность соединения человека с Единым — Просветление.

Как мы видим, основополагающей предпосылкой к Просветлению является объединение полярности (соединение противоположностей).

Теперь, после получения глубинного понимания символа, вы заметите, что он будет по-новому воздействовать на вас.

«Дайкомио» соединяет нас с Уровнем Света, он ставит нас на Путь Просветления. «Дайкомио» часто воспринимают как Великое Пламя Просветления! Четвертый символ Рэйки указывает нам Путь к Просветлению. Рассмотрим каждый этап этого Пути.

Первый этап — объединение дуальности, соединение двух противоположных сил — мужского и женского начала, Инь и Ян. Это означает — перестать бороться и взрастить в себе приятие обеих изначальных и созидających сил Космоса. Как только Мы соединяем в себе мужское и женское, мы обрежем способность принимать все проявление Бытия без исключения. Это достаточно сложный, но

\*012 год: Уровень Света

основополагающий процесс исцеления ментально, го тела. Здоровое, гармоничное, все принимающее ментальное тело создает предпосылки для первого скачка Сознания, ускорения осознания. Успеш. ное завершение первого этапа дарит нам необходи. мую для второго этапа силу.

**Второй этап** — пламя трансформации. Здесь мы опять встречаемся с собой, но на новом уровне. Все, что мы еще в себе не отработали, начинает переплавляться в тигеле Великого Пламени Трансформации. Это самый болезненный и трудный процесс, поскольку все происходит на большой скорости. При успешном завершении второго этапа происходит «облагораживание» и снова скачок Сознания, ускорение осознания.

**Третий этап** — Просветление, слияние с Единым. Когда мы соединимся воедино с Абсолютом, мы превратимся в «Дайкомио» — Великий Всесущий\* Сияющий Свет. Четвертый символ Рэйки выводит нас на уровень Света. Происходит окончательный^ скачок Сознания, наше осознание выходит на скорость Света. К нам приходит Знание — я просветленное существо, я есть Свет и нахожусь в единстве с Абсолютом.

**Суть символа Мастера — Путь посвященного!**

### Третий символ Рэйки «ХОНШАЗЭШОНЭН»

*Значение:* соединение, единство, связь.

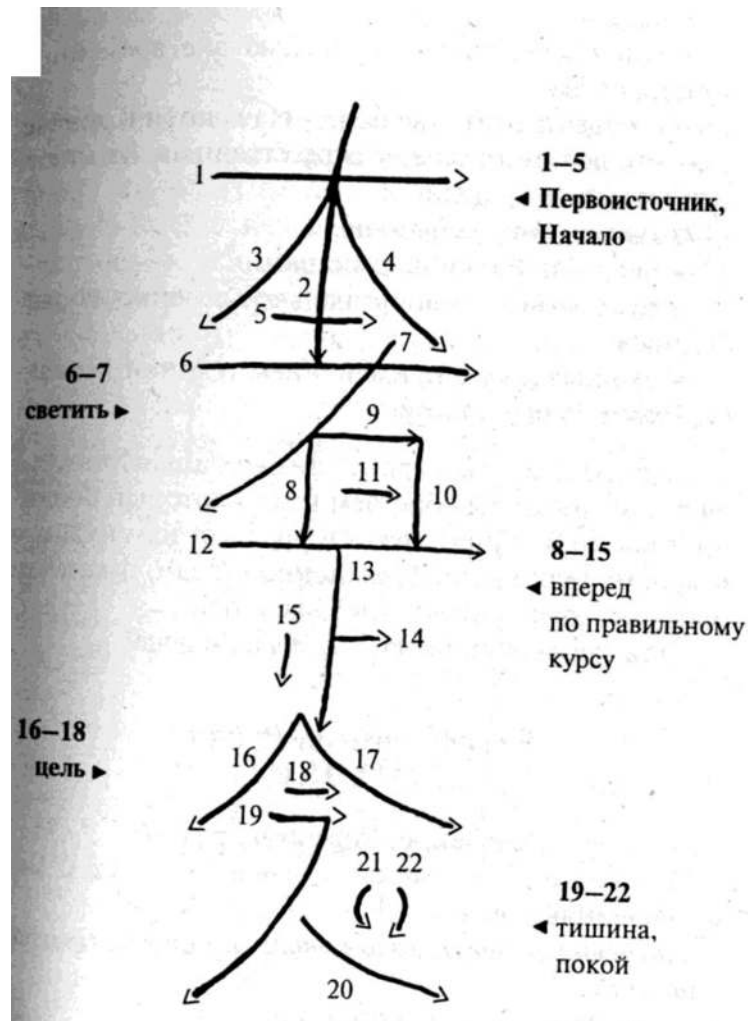
*Возможное направление сознания:* Бог во мне узнает Бога в Тебе.

*Значение (смысл), заложенное в мантре (имени символа:*

— первоисточник или начало;

**Третий символ Рэйки ХОН ША ЗЭ ШО НЭН**

Ключевой символ



- светить;
- вперед по правильному курсу;
- цель;
- тишина, покой.

*Задача:*

- устанавливать связь с целью вне времени и пространства;
- создавать единство между Началом и Концом;
- строить мост между Божественным во мне и Божественным в цели.

*Возможности применения:*

- передача Рэйки на расстоянии;
- ментальное и эмоциональное лечение на расстоянии;
- самолечение с применением техники передачи Рэйки на расстоянии.

Если мы входим в третий символ и центрируемся в нем, тогда мы обретаем ключ, который соединяет нас со Знанием, несет и передает нам нужную информацию о нашей жизненной Цели, о каждом шаге, который в итоге ведет нас к ней.

**Суть третьего символа — ключ к Знанию!**

## Второй символ Рэйки «СЭЙХЭКИ»

*Значение:* исцеление, Гармония, счастье.

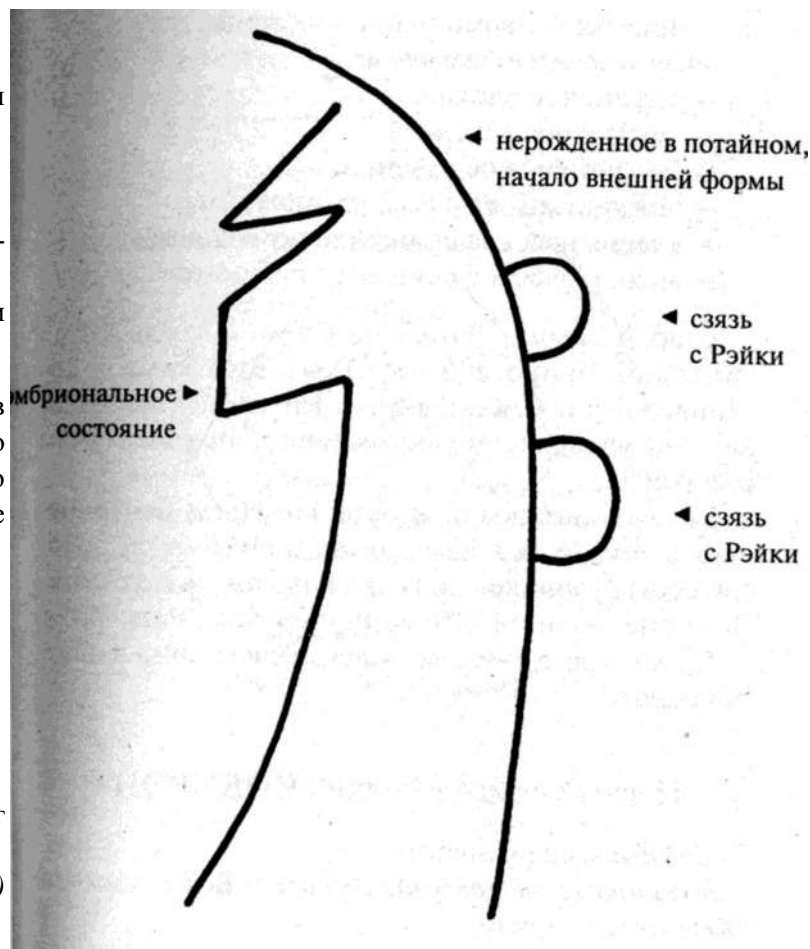
*Возможное направление сознания:* Человек и Бог воссоединяются.

*Значение (смысл), заложенное в мантре (имени) символа:*

- эмбриональное состояние;
- нерожденное в потайном, начало внешней формы;

**Второй символ Рэйки СЭЙ ХЭ КИ**

Символ счастья



— корневая чакра, связь с Землей, контакт Жизненной энергией.

*Задача:*

- успокаивать, расслаблять разум;
- открывать непосредственный доступ к подсознательным уровням;
- приносить Гармонию и исцеление. *Возможности применения:*
- устранение блоков;
- ментальное лечение;
- эмоциональное лечение;
- гармонизация на всех уровнях;
- энергетическое очищение помещений;
- энергетическое очищение предметов.

Второй символ Рэйки не случайно называется символом, приносящим счастье. Этот символ соединяет нас с Божественным Началом и исцеляет на всех уровнях, что естественно, приносит нам счастье.

Если мы входим во второй символ и центрируемся в нем, тогда к нам приходит понимание энергии сердца, знание — я вечен и нахожусь под защитой Божественной Любви, приносящей исцеление

**Суть второго символа — исцеление и путь к энергии сердца!**

### Первый символ Рейки «ЧОКУРЭЙ»

*Значение:* сила, энергия.

*Возможное направление сознания:* Вся космическая энергия, приди!

Этот символ притягивает энергию из окружающего пространства для фокусирования ее в желаемом направлении.

### Первый символ Рэйки ЧО КУ РЭЙ

### Символ силы

кривой меч,  
описывающий линию  
Т



Значение (смысл), заложенное в мантре (именно символа:

- меч, описывающий линию;
- внедрение для достижения Единого Целого» создание пространства, в котором ничего нет;
- трансцендентальный Дух.

Задача:

- служить катализатором;
- активизировать и усиливать энергию.

Возможности применения:

- дает другим символам дополнительную энергию и «фокусирует» ее;
- энергетическая защита;
- очищение и энергетизация воды и пищи;
- очищение и энергетизация материальных предметов.
- устранение блоков;

Если мы входим в первый символ и центрируем! ся в нем, мы сливаемся с силой Абсолюта в нужном месте, в нужное время и тогда все происходит и со! зидается!

Суть первого символа — обретение силы!

#### Ознакомление с энергетикой символов Рэйки

Для того чтобы познакомиться с энергетикой каждого символа Рэйки, предлагаю повесить все четыре символа (в определенном порядке: третий! второй, первый и четвертый) в вашем медитатив! ном месте так, чтобы они были у вас перед глазами! Каждое утро вы работаете с символами — поет\* вслух, ритмично и громко мантру каждого символ по слогам. Вы пропеваете символ на одном дыхании то есть необходимо распределить свое дыхание так чтобы его хватило на все слоги мантры. Начните с 5 минут на каждый символ, затем в течение трех месяцев постепенно увеличьте время и дойдите до

одного часа в целом на все символы. Затем ежедневно можно петь мантру про себя.

Если у вас нет навыков пения мантр или вы не владеете техникой глубинного дыхания, не волнуйтесь. Вы можете работать по другой схеме: каждое утро вы берете только один символ. В первое утро вы берете третий символ и пропеваете его 3 минуты. На следующее утро вы работаете со вторым, потом только с первым и затем только с четвертым символом. Наберитесь терпения, навыки пения мантр приходят с практикой.

#### Медитация «Ознакомление с энергетикой символов Рэйки»

Ты принимаешь медитативную позу и концентрируешься на своем дыхании. Наблюдаешь за каждым вдохом и выдохом. При каждом вдохе и выдохе Ты все больше и больше расслабляешься. Ты полностью расслаблен.

Теперь вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Ты погружаешься в себя.

Сначала Ты рисуешь третий символ Рэйки и активизируешь его, затем Тыходишь в него. Потом начинаешь речитативом произносить каждый его слог. Ты вслушиваешься в звучание каждого слога и в его энергетику. Поешь 5 минут. Затем Ты пребываешь какое-то время в вибрациях и звуке третьего символа и запоминаешь свои ощущения.

После этого Ты переходишь ко второму символу. Ты рисуешь второй символ Рэйки и активизируешь

его, затем Тыходишь в него. Потом начинаешь ре, читативом произносить каждый его слог. Ты вслу, шиваешься в звучание каждого слога и в его энергетику. Поешь 5 минут. Затем Ты пребываешь ка~> кое-то время в вибрациях и звуке второго символа и запоминаешь свои ощущения.

Теперь Тыходишь к первому символу. Ты I рисуешь **первый символ Рэйки** и активизируешь его, I затем Тыходишь в него. Потом начинаешь речи- I тативом произносить каждый его слог. Ты вслушиваешься в звучание каждого слога и в его энергетику. Поешь 5 минут. Затем Ты пребываешь какое-то время в вибрациях и звуке первого символа и запоминаешь свои ощущения.

Ты заканчиваешь символом Мастера. Ты рисуешь **четвертый символ Рэйки** и активизируешь его, затем Тыходишь в него. Потом начинаешь речитативом произносить каждый его слог. Ты вслушиваешься в звучание каждого слога и в его энергетику. Поешь 5 минут. Затем Ты пребываешь какое-то время в вибрациях и звуке четвертого символа и запоминаешь свои ощущения.

В конце Ты благодаришь энергию Рэйки.

### **Трансформация с «Дайкомио»**

Как я уже неоднократно подчеркивала, особенно важно ежедневно работать с символом Мастера, так как именно этот символ связывает нас с Уровнем Света.

Ниже я представляю некоторые медитации и техники работы с четвертым символом. Они прекрасно соединяют с символом Мастера, настраивают на него, знакомят с его энергетикой, вибрациями и готовят к выходу в Четвертое Измерение.

#### **Упражнения с четвертым символом**

##### **Познакомиться с символом.**

**Пой вслух** ритмично и громко мантру символа «Дайкомио». Твое тело начинает резонировать, оно **само** начинает издавать мантру. Выполнять упражнение **нужно** вслух каждый день по 30 минут три **месяца** подряд. Следующие три месяца петь про себя **ежедневно** 30 минут.

##### **2. Подняться на частоту более высоких уровней.**

**Нарисуй** рукой символ (можно и мысленно), **войди** в него и 3 раза ритмично пропой его мантру. **Прочувствуй** его вибрации и начинай вибрировать **вместе** с символом. Пребывай в этом состоянии не **менее** 30 минут. Особенно важно это сделать перед **работой с** Рэйки.

##### **3. Отпустить в повседневной ситуации.**

**Нарисуй** рукой (можно и мысленно) символ в **пустом** помещении и 3 раза ритмично пропой его **мантру**. Теперь Ты можешь все отпустить.

##### **4. Центрироваться в символе Мастера.**

**Нарисуй** рукой (можно и мысленно) символ в **пустом** помещении и 3 раза ритмично пропой его **мантру**. Войди в центр символа «Дайкомио». Ты **полностью** центрирован. Пребывай в этом состоянии не менее 30 минут.

##### **5. Воплотиться в Свет.**

**Нарисуй** рукой (можно и мысленно) символ в **пустом** помещении и 3 раза ритмично пропой его мантру. Войди в символ Мастера. Забудься полностью, всем своим существом растворишься, стань символом. Воплотись в Свет! Пребывай в этом состоянии не менее 30 минут.

##### **6. Соединиться с Высшим «Я».**

**Нарисуй** символ на себя и 3 раза произнеси его Мантру. Пой вслух ритмично и громко мантру

символа «Дайкомио» не менее 10 минут. Затем войди в свое физическое тело, прочувствуй вибрации символа внутри тела и начинай вибрировать вместе с ним. Почувствуй, как символ соединяет Тебя с Высшим «Я». Теперь Ты можешь задать своему Высшему «Я» насущный для Тебя вопрос. Спокойно жди и прими любой ответ.

### Пять правил Сэнсэя Микао Усуи

В каждой из моих книг я указываю на необходимость работать с Пятью правилами Сэнсэя Микао Усуи. Это очень простая практика, но очень действенная. Пять правил Сэнсэя Микао Усуи учат полностью глубинно расслабляться. Ежедневная утренняя практика приводит к этому. Состояние полного расслабления ума и тела обязательно для практикования РэйкиДо. Кроме того, Пять правил Сэнсэя Микао Усуи непрерывно по-новому формируют мировосприятие того пространства, на котором человек находится, и закрепляют его доверие к Абсолюту и Высшим Силам.

Особенно сейчас, в преддверии Уровня Света, очень важно ежедневно медитировать на эти Правила, так как с помощью этой медитации мы учимся ощущать Уровень Света. Пять правил дают нам возможность осознания этого нового, более высокого уровня.

Уровень Света наполнен:

- ощущением Радости Бытия;
- пониманием, что сама Жизнь — это самое наилучшее;
- осознанием великой Любви и притяжения;
- изобилием Космоса;
- благословением Высших Сил.

Медитация «Пять правил Сэнсэя Микао Усуи» приближает нас к Четвертому Измерению и подготавливает наш клеточный Уровень к принятию Света.

рекомендую проводить эту медитацию каждое **утро**, не менее 30 минут. Медитировать можно не **только** утром, но и вечером, а также в группе.

### Медитация «Пять правил Сэнсэя Микао Усуи»

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с **прямой** спиной, ступни стоят параллельно друг другу **на** полу. Ты закрываешь глаза и складываешь расслабленные ладони одна к другой на уровне **сердечной** чакры.

Ты прислушиваешься к своему дыханию, наблюдаешь за ним. После того как Твое дыхание успокоилось и стало равномерным, Ты вступаешь в **контакт** с Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты благодаришь Рэйки и полностью расслабляешься, растворяешься в энергии Рэйки.

Ты ощущаешь энергию Рэйки в себе и вокруг себя. Энергия Рэйки и Ты — неразделимы. Это не только ощущение, а состояние и осознание.

Ты переносишь свое внимание на сердечную чакру иходишь в нее. Концентрация на сердечной чакре сохраняется на все время медитации.

Ты центрируешься в сердце и внутри него начинаешь произносить Пять жизненных правил Сэнсэя Микао Усуи. В итоге создается ощущение, как будто само сердце произносит *Пять жизненных правил*.

**1. «Именно сегодня я радуюсь».** Ты ощущаешь, как внутри Тебя все заполняется безграничной Космической радостью. Каждая

клетка Твоего тела вибрирует в Радости. Ты находишься в состоянии безмерной Радости.

Осознанно утверди это состояние Космической Радости в клеточной памяти Твоего тела. Каждая клетка Твоего тела запоминает это состояние. Теперь каждая клетка Твоего тела излучает Космическую Радость.

2. *«Именно сегодня я ожидаю самого лучшего».*

Ты ощущаешь, как внутри Тебя создается полное доверие к Высшим Силам и уверенность в том, что Жизнь принесет Тебе все необходимое. Внутри Тебя создается полное доверие к Высшим Силам и уверенность в том, что все, что в жизни приходит к Тебе, — это самое лучшее для Тебя.

Это состояние полного доверия к Высшим Силам и уверенности в том, что все, что в жизни приходит к Тебе, — это самое лучшее для Тебя, утверждается в клеточной памяти Твоего тела. Каждая клетка Твоего тела запомнила это состояние. Каждая клетка Твоего тела излучает полное доверие к Высшим Силам и уверенность в том, что все, что в жизни приходит к Тебе, — это самое лучшее для Тебя.

3. *«Я сердечен ко всему живому».*

Ты ощущаешь, как Твоя сердечная чakra переполняется сердечностью ко всему живому и из нее изливается мощный поток безусловной Любви ко всем проявлениям Всевышнего. Осознай, что это естественное состояние для Тебя — излучать мощный поток безусловной Любви.

Это состояние переполненности безусловной Любовью утверждается в клеточной памяти Твоего тела. Каждая клетка Твоего тела запомнила это состояние. Каждая клетка Твоего тела излучает вибрации безусловной Любви.

4 *«Я честно зарабатываю себе на жизнь».*

Ты ощущаешь, как внутри Тебя создается полный покой и уверенность в том, что Ты честно зарабатываешь себе на жизнь. В Тебе также возникает полное доверие к Высшим Силам и уверенность в том, что Космос полон Изобилия и все всегда приходит к Тебе.

Это состояние полного спокойствия и уверенности в том, что все необходимое всегда приходит к Тебе, утверждается в клеточной памяти Твоего тела. Каждая клетка Твоего тела запомнила это состояние. Каждая клетка Твоего тела излучает полное доверие к Высшим Силам и уверенность в том, что все, что необходимо на жизнь, всегда приходит к Тебе.

5. *«Я благодарен за все полученные блага».*

Ты ощущаешь полное внутреннее раскрытие, огромная благодарность к Высшим Силам наполняет Тебя и расширяет Тебя. Благодарность за все, что Ты в жизни получал, получаешь и будешь получать. Почувствуй свое расширение, Ты стал намного шире. В ответ к Тебе приходит благословение всех Высших Сил.

Это состояние полного раскрытия, доверия, огромной благодарности к Космосу и наполненности благословением всех Высших Сил утверждается в клеточной памяти Твоего тела. Каждая клетка Твоего тела запомнила это состояние. Каждая клетка Твоего тела излучает безмерную благодарность к Космосу и наполненность благословением всех Высших Сил.

Все Твое тело вибрирует новыми вибрациями.

Будь уверен в том, что все Твои ощущения глубинно записались в клеточной памяти Твоего тела.



1

Ты чувствуешь прочную связь со своим сердечным.! центром.

Ты находишься в таком состоянии столько сколько необходимо. Затем медленно-медленно возвращаешься назад, открываешь глаза и по-прежнему ощущаешь все свои переживания. Поддерживай все свои ощущения в течение дня.

### НОВЫЙ ПОЛНЫЙ СЕАНС РЭЙКИДО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К УРОВНЮ СВЕТА

Наибольшие трудности при интенсивной работе над собой возникают у нас потому, что мы не принимаем и не воспринимаем правильно Космический Закон Притяжения или Резонанса — «Подобное притягивает подобное». Закон Резонанса говорит, что энергия определенного качества обладает способностью притягивать энергию того же качества. Это правило означает, что наша энергия притягивает аналогичную энергию. В Жизни нет ничего случайного! Мы всегда притягиваем события, ситуации и людей, которые резонируют с нашей внутренней энергией. Все вовне соответствует качеству излучаемой нами энергии.

Этот Закон лишает нас привычного алиби, что в наших проблемах всегда виноват кто-то другой, только не мы. Как следствие — трудности в понимании жизненных уроков и отсюда результирующая неспособность учиться на собственных ошибках. Как правило, это сопровождается отсутствием достаточного восприятия и присутствием негибкости.

Интенсивная и последовательная работа над собой сопровождается мощными процессами транс-

**мации.** При этом образуются продукты распада **^**которые могут отложиться в физическом теле.

Ос'еД<sup>ание ЭТИХ шлаков</sup> у<sup>кР</sup>е<sup>е</sup>пляет нашу жесткость и



Украшает развитие гибкости в нас. Особенно **опасны** такие жесткие структуры, как империл. Если **его сразу**

же не растворить и не трансформировать, **то** он оседает в скелете человека, особенно в **суставах**. Впоследствии империл практически не **поддается** растворению.

**Самое** главное, что Новый полный сеанс РэйкиДо раскрывает нас, стимулирует нашу готовность к **исцелению** и приводит к пониманию, что наша **жизнь** — это наша ответственность и что только мы **способны** все изменить.

**Новый** полный сеанс РэйкиДо помогает нам приобрести и сохранить гибкость во всем. Это **происходит** путем интенсивного вывода продуктов **распада**, которые возникают при трансформационных процессах. После того как все ценное, нужное интегрировалось, выводятся все яды из нашей **системы**.

**Новый** сеанс поддерживает баланс в триединстве **тело-Душа-Дух**, что делает нас более живыми и счастливыми. В дальнейшем для удобства я буду **Новый** полный сеанс РэйкиДо называть — **Новый сеанс**.

### Как я пришла к Новому сеансу

Как я уже упоминала, духовный рост выносит нас на новый виток развития. Естественно, что на каждом новом витке мне приходилось встречаться либо со старыми, еще не до конца отработанными вещами, либо с другими, до сих пор слегка затронутыми глубинными «проблемами». Старый пласт я

проходила очень быстро, то есть доработка не до ставляла труда. С новыми пластами приходило^ разбираться гораздо дольше. Я по-прежнему делала себе каждый день сеанс Рэйки, а также ежедневные медитации для Уровня Света. Скорость энергии которую я получала, повысилась во много раз. Это, приводило к усиленному выбросу новых задач на поверхность. В дальнейшем, в процессе работы, я заметила, что мое физическое тело начинало терять свою гибкость и легкость. Особенно это заметно было по суставам. Я понимала, что это было вызвано усиленным выходом шлаков и их отслоением в теле при каждом процессе разрешения моих задач и трансформации моих энергий. Я начала ежедневно завершать каждый сеанс и каждую медитацию уп-| ражнением «Душ Света». Это очень помогло мне, но через какое-то время я приходила вновь к первоначальному состоянию. Во время медитации ко мне пришел ответ. Я поняла, что нужно дополнительно делать во время сеансов Рэйки.

### **Основополагающий принцип Нового сеанса РэйкиДо**

В основе Нового сеанса лежит бесконтактный метод передачи энергии Рэйки на расстоянии. Этот сеанс состоит из двух частей, и каждая часть дополнена определенными позициями. Цель Нового полного сеанса облегчить процесс трансформации, а также поддержать работу очищающих органов, предотвратить отложение и накопление токсинов в организме, а также наслоение империла в скелете. Иначе говоря, стимулирование вывода из организма ядов любого вида. Каждый сеанс завершается упражнением «Душ Света», который промывает нашу энергетическую систему и энергетизирует. Ниже приведено подробное описание Нового полного сеанса РэйкиДо.

### **Порядок проведения Нового полного сеанса РэйкиДо**

1. Мы начинаем с Части I (с наложением рук на суставы, позвоночник). Это необходимо для вывода шлаков и империла из скелета. Если мы не располагаем временем, то заканчиваем «Душем Света».

2. Если нам позволяет время, сразу переходим к Части II (с наложением рук на очищающие органы и спину). Это самый оптимальный вариант, поскольку после размягчения и растворения шлаков в скелете мы сразу выводим их из тела. Тем самым мы не только предотвращаем последующее возможное оседание продуктов распада в организме, но и стимулируем их выход. Если мы не располагаем временем, то чередуем части сеанса. Это означает, что мы проводим Часть II позже, с перерывом в этот же день, или переносим на следующий день и продолжаем придерживаться этой схемы. Заканчиваем «Душем Света».

3. Мы визуально накладываем руки поочередно на все позиции и оставляем их там на все время сеанса. Продолжительность сеанса определяется интуитивно.

4'. Процесс очищения организма мы поддерживаем параллельной работой над эмоциональными блоками. Здесь важно понять, что если мы очень Долго ненавидим, обижаемся, завидуем, ревнуем Или полны жадности, то это тоже откладывается в виде шлаков в спине. Отсюда понятно, насколько

важна сопроводительная работа с эмоциональными блоками.

**ВНИМАНИЕ!** Для всех, кто желает духовно развиваться, рекомендую проделать серию Новых сеансов (не менее 12 раз, можно с перерывом). Для 3-й ступени Рэйки и особенно после инициации на Четвертое Измерение необходимо окончательно перейти на ежедневное выполнение Нового полного сеанса РэйкиДо, не разделяя его на две части. Это хорошо подготовит нас к Уровню Света.

### **НОВЫЙ ПОЛНЫЙ СЕАНС РЭЙКИДО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ**

Для лечения заболеваний и решения психологических проблем рекомендую проводить в целом не менее 12 Новых сеансов, то есть обе части по 12 раз подряд. Если появилась сильная реакция организма (интенсивная очистка), то необходимо сделать перерыв — перейти к обычному полному сеансу Рэйки.

При достаточно спокойном протекании сеансов предлагаю делать перерыв после первых шести пар, то есть 6 + 6 сеансов. Затем продолжить серию сеансов (6 + 6). Руки держать на каждой позиции столько, сколько потребуется (определите время интуитивно), но не менее 3 минут!

#### **Что делать при интенсивной очистке?**

Как я уже упоминала, Новый полный сеанс РэйкиДо очень интенсивный, он повышает частоту вибраций нашей энергетической системы и может

вызывать периодически сильную реакцию на всех уровнях.

Находящиеся на поверхности блоки начинают размягчаться и уходить. Происходит интенсивное вымывание накопленных в организме шлаков. Соответственно может наступить сильная реакция:

- проявление старых заболеваний;
- проявление старых психологических травм;
- приступы агрессии;
- эмоциональный кризис (слезы);
- другие необычные явления.

Важно понимать, что все, что происходит с вами во время этого периода — все хорошо. Важно все отпустить, не цепляться за старые чувства, эмоции, образ мышления, а осознать их и принять. Этот интенсивный период очищения дает нам возможность все осознанно принять, осознанно проработать и все отпустить. Все реакции быстро уходят, если мы сразу приступаем к работе, а не откладываем ее. Нам все равно придется всем этим заняться, затягивание только усложнит процесс осознания.

Период очищения необходимо поддержать соответствующими действиями: **I** 1. Делать ежедневный полный бесконтактный сеанс Рэйки (2-я ступень).

2. Пить 2—3 литра минеральной воды в день. (Это способствует вымыванию шлаков из организма).

3. Избегать пить кофе и черный чай в избытке.

4. Постараться меньше курить.

5. Пить алкоголь в это время запрещается, он больше всего отравляет организм и вам может стать плохо.

6. Давать Рэйки другим рекомендуется только по истечении периода очистки.

### Упражнение «Душ Света»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза. Ты концентрируешься на своем дыхании. Ты начинаешь глубоко дышать. Глубокий, медленный вдох. Глубокий, медленный выдох. Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит, и подкрепляешь словами: «Отпустить, все спокойно отпустить!»

Разум и тело постепенно расслабляются... Ты дышишь так до полного расслабления разума и тела...

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света протекает через Твое тело.

Ты обращаешься к Рэйки с просьбой (произносишь 3 раза): *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл и все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из всех Твоих тел в Землю все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению и развитию... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти...

Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Землю и Рэйки.

### НОВЫЙ ПОЛНЫЙ СЕАНС РЭЙКИДО С НАЛОЖЕНИЕМ РУК НА ОСОБЫЕ ПОЗИЦИИ

Новый сеанс РэйкиДо состоит из двух частей (Часть I + Часть II).

#### Часть I (с наложением рук на суставы и позвоночник) (рис. 1)

*Суставы и позвоночник.* Наше тело откладывает в суставах все субстанции, которые оно неспособно сразу вывести из организма. Чем больше суставы загрязняются, тем труднее телу освободиться от отложений в них. Но здесь откладываются не только жесткие шлаки. Хочу напомнить, что в суставах располагаются дополнительные чакры, а в позвоночнике — основные чакры. Это говорит о том, что здесь могут отложиться также энергетические шлаки. Как следствие, энергетические застои могут вызвать загрязнение наших тонких тел. Сильная зашлакованность суставов и позвоночника укрепляет жесткость на всех уровнях.

#### Часть II (с наложением рук на очищающие органы и спину) (рис. 2)

*Очищающие органы.* Часть II Нового сеанса Рэйки интенсивно очищает всю энергетическую систему человека. Несмотря на то что мы кладем руки (визуально или контактно) на определенные органы тела — человек обновляется на всех уровнях, что и приводит к его довольно быстрому оздоровлению и духовному развитию.

Перечисляю основные очищающие органы физического тела человека: печень, селезенка, поджелудочная железа, почки, кишечник, крупные лимфатические узлы, тимус.

Хочу напомнить, что тимус (вилочковая железа тоже отвечает за иммунную систему человека. П этому эта позиция очень важна.

*Спина.* Эмоциональные шлаки откладываются как правило, в спине и части проходящего здесь меридиана мочевого пузыря. Это означает, что все неосознанное, неисцеленное застревает в спине. Все это приводит к негибкости спины, позвоноч-ника и в итоге к душевной жесткости. Наложение рук на спину освобождает от эмоциональных стрессов.

#### Лимфатическая система и лимфоузлы

*Лимфатическая система* состоит из лимфососу-дов и лимфоузлов. Лимфатические сосуды можно сравнить с кровеносными сосудами. Но они предназначены для «транспортирования» не крови, а постоянно находящейся в теле лимфатической жидкости. Лимфатические узлы расположены на стыках кровеносных и лимфатических сосудов. Они неотъемлемая часть защитной иммунной системы организма. Клетки лимфоузлов первыми встречают вирусы, микробы, чужеродные частицы, попадающие в организм, и стараются, и это им чаще всего удается, обезвредить их. Если же защита оказывается недостаточной, то воспалительный процесс может развиваться в первую очередь в самих лимфоузлах. Поэтому в Новый сеанс включены позиции на крупные лимфатические узлы: подчелюстные, шейные, надключичные, подмышечные, паховые.

#### Схема проведения Нового сеанса РэйкиДо

Полный сеанс РэйкиДо Часть I  
(с наложением рук на суставы и позвоночник)

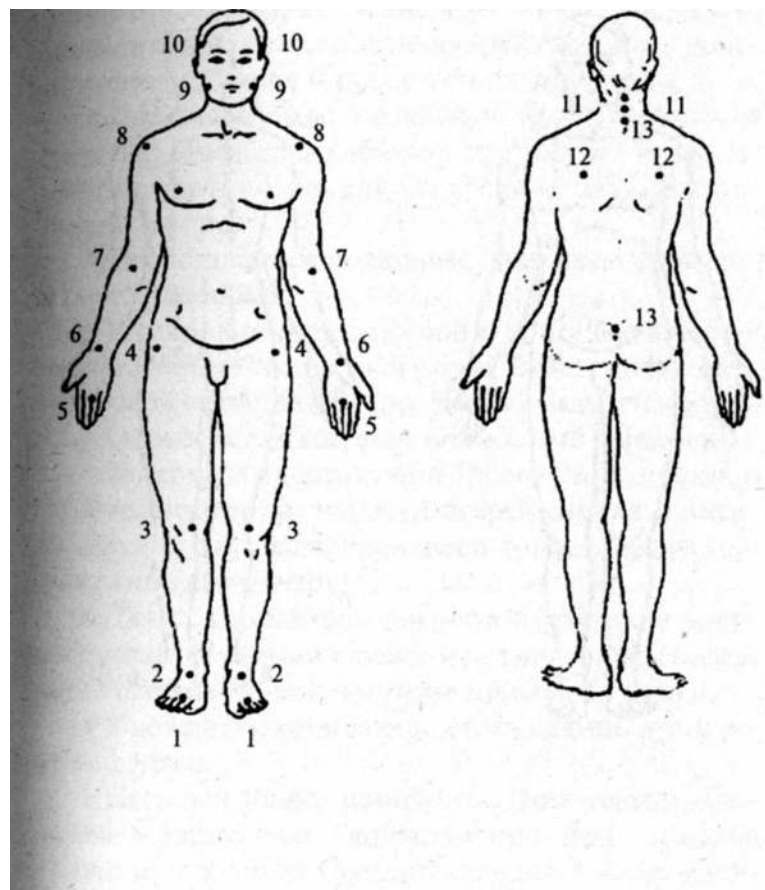


Рис.

## Схема проведения Нового сеанса РейкиДо

Полный сеанс РэйкиДо Часть II  
(с наложением рук на очищающие органы и

спину)

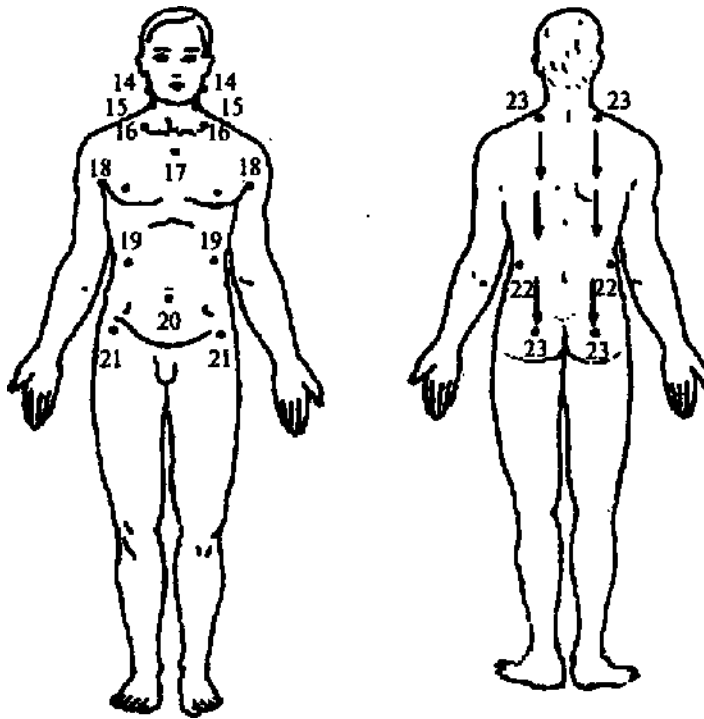


Рис. 2

### Порядок проведения Нового сеанса РэйкиДо — Часть I + Часть II (рис. 1 + рис. 2)

- Займи удобное для Тебя положение (лежа или **сидя**).
- Вступи в контакт с Рэйки в соответствии **со своей** ступенью. Произнеси слова благодарения. **Затем** нарисуй на себя все символы. Сначала **четвертый** — активизируй

его, то есть произнеси **3 раза** его мантру, затем **третий** — активизируй его, **потом второй** — также активизируй его и в заключение **первый символ** и также активизируй его.

- Представь свою маленькую фигурку в своих **ладонях**. Представь себя во весь рост на **внутреннем** экране одновременно спереди и сзади, как **показано** на рис. 1.

- Представь себя сияющим, здоровым, счастливым и радостным.

- Установи контакт с собой с помощью **третьего символа**, рисуя его на свой образ. Введи **третий символ** в свой образ, затем произнеси 3 раза его мантру.

- Произнеси 3 раза свое полное имя и фамилию.

- Теперь, для достижения Твоего подсознания и **его** гармонизации, нарисуй **второй символ** и активизируй его (то есть произнеси трижды вслух или мысленно его мантру).

- Для стабилизации контакта и усиления энергии нарисуй **первый символ** и активизируй его тем

- **же** способом. Теперь Ты готов проводить Рэйки.

- Проведи многократное сглаживание ауры, не менее 3 раз.

- Попроси Рэйки наполнить Тебя Светом, Любовью и Гармонией. Одновременно представь себе белый или золотой Свет, втекающий в Твою макушечную чакру и доходящий до ступней. При этом представь себе, что Свет растворяет все темные

места и блоки в Твоем теле. Это облегчит работу всем Твоим телам.

- Отпусти все и не забудь, что не Ты даешь Рэйки, Ты служишь только каналом! Ты можешь во время сеанса расслабиться и осознанно доверить последующее исцеление энергии Рэйки.

- Постарайся во время сеанса прочувствовать происходящее, свои чувства, эмоции, мысли, состояние, а также запомни, на каких позициях это происходило.

- Теперь Ты переходишь к накладыванию рук на суставы и позвоночник (рис. 1) Ты удерживаешь визуализацию своих ладоней на всех позициях одновременно до конца сеанса. Представь себе, что Ты кладешь свои руки на следующие позиции.

Теперь внимательно и осознанно наблюдай за **им** телом, эмоциями и мыслями до тех пор, по-<sup>св</sup> **все** процессы

Вид спереди во весь рост.

- 1 — суставы пальцев ног;
- 2 — щиколотки;
- 3 — колени;
- 4 — тазобедренные суставы;
- 5 — суставы пальцев рук;
- 6 — запястья;
- 7 — локтевые суставы;
- 8 — плечевые суставы;
- 9 — челюстные суставы;
- 1 — обе боковые стороны верхней части головы
- 0

Вид сзади во весь рост:

- 11 — все шейные позвонки;
- 12 — лопатки;
- 13 — одна рука на крестце, другая на выступающем шейном позвонке.

- Теперь внимательно и осознанно наблюдай за своим телом, эмоциями и мыслями до тех пор, пока все

Части I завершатся, то есть поток **энергии** Рэйки прекратится.

<sup>3</sup> . Если у Тебя нет времени на продолжение, за-~~кон~~**чи** сеанс упражнением «Душ Света».

- Если есть время, то продолжай сеанс. Ты **переходишь** к накладыванию рук на очищающие органы и спину (рис. 2).

Ты удерживаешь визуализацию своих ладоней на **всех** позициях одновременно до конца сеанса. Представь себе, что Ты кладешь свои руки на **следующие** позиции.

**Вид** спереди во весь рост:

- 14** — подчелюстные лимфатические узлы;
- 15** — шейные лимфатические узлы;
- 16** — надключичные лимфатические узлы;
- 17** — тимус;
- 18** — подмышечные лимфатические узлы;
- 19** — печень и поджелудочная железа/селезенка;
- 20** — кишечник;
- 21** — паховые лимфатические узлы.

Вид сзади во весь рост.

- 22** — почки;
- 23** — спина, начиная с плеч вдоль позвоночника до копчика.

процессы Части II завершатся, то есть поток энергии Рэйки прекратится.

- Ты снова многократно, не менее 3 раз, сглаживаешь свою ауру.

- Теперь Ты делаешь упражнение «Душ Света»
- Ты заканчиваешь сеанс путем потирания рук **Ж** благодарись Рэйки.

**ВНИМАНИЕ!** После сеанса рекомендуется отдохнуть, лучше всего пойти погулять.

## Порядок проведения Нового сеанса РэйкиДо — Часть II (рис. 2)

Если мы в этот день сделали только Часть I Нового сеанса РэйкиДо, то теперь нам предстоит проделать Часть II сеанса.

- Займи удобное для Тебя положение (лежа или сидя).

• Вступи в контакт с Рэйки в соответствии со своей ступенью. Произнеси слова благодарения. Затем нарисуй на себя все символы. Сначала четвертый — активизируй его, то есть произнеси 3 раза его мантру, затем третий — активизируй его, потом второй — также активизируй его и в заключение первый символ и также активизируй его.

- Представь свою маленькую фигурку в своих ладонях.

- Представь себя сияющим, здоровым, счастливым и радостным.

• Установи контакт с собой с помощью третьего символа, рисуя его на свой образ. Введи третий символ в свой образ, затем произнеси 3 раза его мантру.

- Произнеси 3 раза свои полное имя и фамилию.

Теперь, для достижения Твоего подсознания и его гармонизации, нарисуй второй символ и активизируй его (то есть произнеси трижды вслух или мысленно его мантру).

- Для стабилизации контакта и усиления энергии нарисуй первый символ и активизируй тем же способом. Теперь Ты готов проводить

р<sup>Э</sup>ЛПр<sup>оведи</sup> МНОГОК<sup>ражное</sup> сглаживание ауры, не ~~нее~~ **3** раз.

• Попроси Рэйки наполнить Тебя Светом, Любовью и Гармонией. Одновременно представь себе белый или золотой Свет, втекающий в Твою макушечную чакру и доходящий до ступней. При этом представь себе, что Свет растворяет все темные места и блоки в Твоем теле. Это облегчит работу всем Твоим телам.

• Отпусти все и не забудь, что не Ты даешь Рэйки, Ты служишь только каналом! Ты можешь во время сеанса расслабиться и осознанно доверить последующее исцеление энергии Рэйки.

• Постарайся во время сеанса прочувствовать происходящее, свои чувства, эмоции, мысли, состояние, а также запомни, на каких позициях это происходило.

• Если есть время, то продолжи сеанс. Ты переходишь к накладыванию рук на очищающие органы и спину (рис. 2). Ты удерживаешь визуализацию своих ладоней на всех позициях одновременно до конца сеанса. Представь себе, что Ты кладешь свои руки на следующие позиции.

Вид спереди во весь рост:

- 14 — подчелюстные лимфатические узлы;
- 15 — шейные лимфатические узлы;
- 16 — надключичные лимфатические узлы;
- 17 — тимус;
- 18 — подмышечные лимфатические узлы;
- 19 — печень и поджелудочная железа/селезенка;
- 20 — кишечник;
- 21 — паховые лимфатические узлы.

Вид сзади во весь рост:  
22 — почки;  
23 — спина, начиная с плеч вдоль позвоночника до копчика.

- Теперь внимательно и осознанно наблюдай за своим телом, до тех пор, пока все процессы Части II завершатся, то есть поток энергии Рэйки прекратится.

- Ты снова многократно, не менее 3 раз, сглаживаешь свою ауру.

- Теперь Ты делаешь упражнение «Душ Света».

- Ты заканчиваешь сеанс потиранием рук и благодаришь Рэйки.

**ВНИМАНИЕ!** После сеанса рекомендуется отдохнуть, лучше всего пойти погулять на природе.

### **СКАЧОК СОЗНАНИЯ — ОСНОВА ДЛЯ ПЕРЕХОДА**

Для того чтобы совершить Скачок в Сознании, то есть выйти на Уровень Света, необходимо трансформировать наше дуальное отношение, выйти на другой уровень Сознания. Это означает, что мы должны отбросить все наши старые

## **ЧАСТЬ II**

### **ПОДГОТОВКА К ПЕРЕХОДУ НА УРОВЕНЬ СВЕТА**

*Внутри человека скрыт дух свободы, покрытый внешними условностями. Когда человек вырастает из рамок внешних условностей, тогда дух свободы, дотоле запертый, проявляет себя.*

Хазрат Инайят Хан. «Путь озарения»

представления, знания и предубеждения, которые сейчас только ограничивают нас. Это означает открыться для нового, удивительного, невозможного.

Все предлагаемые медитации и дыхательные упражнения помогают нам убирать застарелые привычки — сопротивляться, не принимать, осуждать, Делить на своих и чужих, на радость и горе. Мы Убираем, собственно, нашу привычку говорить «Нет!». Начиная от черного цвета, кончая политическим, национальным, религиозным и расовым Неприятием. По большому счету, у нас нет иного



выбора. Нам необходимо научиться принимать, что мы являемся всем: хорошим и плохим, тем, что нам 1 нравится и что нам не нравится. Мы сможем выби- **1** рать, что проявлять, только когда осознаем, что • нам присуще все, как наши недостатки, так и наши достоинства. Тогда мы превращаемся в Творцов и в , нас растёт Любовь и сострадание ко всему Творению, и мы начинаем излучать вибрации Уровня Света. Это также означает, что мы действительно можем совершить Скачок Сознания.

Все события прошлые, настоящие и будущие — существуют одновременно. Важно только растворить застойную энергию, то есть блоки. Как только мы растворяем, трансформируем застойную энергию, мы приходим к Единству, дуальность больше не существует. Когда создана основа недвойственности, тогда поток Света способен беспрепятственно протекать по всем нашим телам, создавая связь с нашим Божественным ядром. Тогда мы готовы к жизни в физическом теле в Сознании Единства. Только тогда мы готовы к жизни в Четвертом Измерении, к Бессмертию.

Скачок Сознания — это энергетическое путешествие, ведущее нас к достижению Единого Сознания. Мы можем покинуть Третье Измерение, когда мы завершаем все наши уроки. Это означает, что наше сознание уходит от довольно низких вибраций трехмерного мира в более высокое состояние и одновременно остается хорошо заземленным. Мы выходим из Третьего Измерения в более высокое Сознание Четвертого Измерения.

Жизнь каждого человека отражает достигнутый им уровень сознания. Старые проблемы и модели поведения постепенно тают, а новые трудности и испытания мы встречаем с расширившимся круго-

и Мудростью. Наша жизнь становится более Соавновешенной, появляется больше потенциальных возможностей, все начинает выстраиваться в соответствии с предназначением нашей Души.

С помощью медитаций мы активизируем, трансформируем, гармонизируем и повышаем вибрации всех наших тел. Мы учимся центрироваться и постоянно находимся в своем центре. Это проясняет наше Сознание и расширяет его.

Именно врожденное качество человека стремление к новым знаниям и открытиям, развитие своего Сознания, толкает его на Путь Познания. Духовный Путь стимулирует в человеке стремление идти к новым высотам. Поэтому он не останавливается на достигнутом, а пытается продвинуться еще дальше, совершенствоваться еще больше.

Развитие сознания человека происходит по спирали. Для того чтобы выйти на следующий виток спирали, следует завершить движение по старому витку, то есть пройти этот уровень от начала до конца и сдать окончательный экзамен. Если он сдан, мы готовы двигаться дальше, в противном случае идет повторное проживание на старом витке. Это повторяется столько раз, сколько необходимо нам для приобретения опыта на этом витке. Движение к более высоким уровням возможно только тогда, когда наш энергетический уровень соответствует новому высокому витку спирали. Для нового витка развития нужно созреть, иными словами, энергетическое состояние человека Должно соответствовать энергетике нового витка. Вспомним Космический Закон Притяжения или Резонанса — «Подобное притягивает подобное». Для этого требуется соответствующий образ мышления, соответствующая энергетика ментального

и эмоционального тел и, что очень важно, настрой Сознания на новый уровень. Нужно достигнуть равновесия, иначе нижний уровень задержит нас. Необходимо убрать внутреннее напряжение, связанное с суетными проблемами бытия, и обрести покой и мир, необходимые для продвижения по духовному Пути. Подняться в знаниях на ступень выше, достичь определенного уровня развития, только тогда можно перейти на следующую ступень.

Шаги в направлении Скачка Сознания:

— Обретение Свободы.

— Переход на Уровень Сознания Сердца.

## ОБРЕТЕНИЕ СВОБОДЫ

*По мере того как человек растет своей внутренней жизнью, он чувствует свободу мысли, слова и действия, эта свобода приходит естественным образом через духовное путешествие.*

Хазрат Инайят Хан. «Путь озарения»

Состояние Сознания человека и его судьбы является результатом всех его поступков: того, что он выбрал, и того, что он допустил, как в мыслях своих, так и в поступках.

Мы живем и творим как перед зеркалом — видим, получаем все только то, что сами в нем отразили. Если мы хотим, чтобы то, что мы в зеркале видим, изменилось, нам надо в первую очередь изменять себя. Зеркало отражает только то, что мы изобразили, находясь перед ним. Мир — это зеркало, отражающее каждое наше движение, независимо от того, принимаем мы это или нет. Это наш «нс! Если мы поняли принцип отражения себя в -том мире, то с помощью постоянного и внимательного

наблюдения за происходящим наяву и во-не мы можем всегда с точностью определить, что нам необходимо изменить внутри себя. Восприятие и свои привычки человек может изменить только сам, никто не может прояснить искаженный взгляд ::а мир, кроме обладателя данного сознания. Именно наше Сознание определяет наш взгляд на мир. Мир вокруг нас — это наше Сознание, мы и все вокруг нас создается нашим Сознанием. Мы сами творим окружающий нас мир.

## Путь к Свободе

Условиями для самореализации и трансформации являются: ненасилие, уравновешенность, Милосердие, наблюдение за собой и искренность. Быть духовным человеком не означает быть постоянно «милым и хорошим», а быть честным, искренним и подлинным, неподдельным перед самим собой. Искренность является самым важным качеством. Это означает, что человек следует своим намерениям и при этом честен перед самим собой в отношении собственных ошибок и мотивов своих действий. Искренность предполагает постоянное самонаблюдение. Если замечены ошибки, то предпринимается все необходимое, чтобы их больше не повторять. Речь идет о том, чтобы неосознанное сделать осознанным. Разрешить и трансформировать ситуации, которые еще держат нас в системе земного пространства.

Также очень важно уравновесить все три вида Нашей деятельности: духовная практика, работа в Избранной области и повседневные обязанности.

И, самое важное, к духовности мы приходим только через обретение Свободы.

Путь к истинной Свободе начинается с решения изменить себя и свою жизнь. Это огромный и важный шаг на пути к целостности личности — обретение Свободы. Это не означает, что мы бросаем все и вся и уходим от своих обязанностей. Полная Свобода приходит тогда, когда мы овладеваем своими реакциями, когда мы и только мы решаем, реагировать нам на что-то или нет.

Любой Закон, созданный из Любви, является истинным Законом. Законы, правила и нормы, созданные обусловленным умом, отражают только его ограниченность и не приводят к Свободе. Свобода — это Жизнь в Любви. Закон, регулирующий исключительно внешний порядок, не выражает Любви.

**Ключом к обретению Свободы является готовность отпустить свои привязки на всех уровнях энергетической системы.**

1. Постоянно излучать Намерение все отпустить.
2. Радикально отпустить свое прошлое.
3. Пребывать в покое и равновесии (Золотая Середина).
4. Быть независимым, то есть действовать всегда согласно своей интуиции.
5. Постоянно излучать Намерение быть во всем успешным.
6. Постоянно ощущать себя принятым и любимым.
7. Постоянно излучать состояние Радости.
8. Постоянно излучать Любовь.

Истинная Свобода наступает, когда мы овладеваем искусством все отпускать и ни к чему не привязываться. Любая привязка — это ограничение нашей Свободы.

Успех не означает стремление к признанию и накоплению материальных богатств. Успех — это **скорее** чувство собственного достоинства и самореализации.

Быть счастливым не означает быть зависимым **от** отношения других людей к нам. Быть счастливым — это внутреннее состояние наполненности Радостью и Умиротворением. Свобода — это **внутреннее** состояние.

Любовь не удерживает во что бы то ни стало друзей, супругов и не пытается манипулировать другими или делать их зависимыми для того, чтобы они **не** могли уйти. Любовь — это не желание нравиться другим, чтобы нас принимали. Любить — значит **быть** верным себе, радоваться и наслаждаться отношениям с партнерами, детьми и друзьями и **уважать** их личную Свободу. Любовь — это также **любить**, принимать и уважать себя. Любовь к себе — основа основ духовной практики, поскольку именно она учит Любви к другим людям, всем проявлениям Бытия и, в конечном итоге к Богу.

Истинную Свободу всегда можно ощутить, когда мы погружаемся в свою Золотую Середину. Там **мы** находимся в глубинном состоянии мира и равновесия — вечного Покоя. В нем исчезают все страхи, заботы и напряжения. Здесь свободно течет жизненная энергия. Здесь мы открываемся Свету. Постоянно пребывая в Золотой Середине мы, способны обрести Свободу.

#### **Обретение Свободы означает:**

Постоянно пребывать в Золотой Середине. Полностью отпустить свое прошлое. Обрести Изобилие на всех уровнях. Овладеть Искусством Радикального Всепрощения.

## Постоянно пребывать в Золотой Середине

Самый действенный и простой способ научить-ся все отпускать — постоянно находиться в своей Золотой Середине, решать и действовать исходя из нее. Золотая Середина — наш духовный центр. Здесь находятся тишина, пустота, и из этого центра происходит восприятие истинной сути вещей, восприятие мира.

В этом центре расположена безусловная Любовь, бесконечная Радость, Покой и Мудрость. А самое главное: именно здесь мы вступаем в контакт с Источником, здесь происходит осознание себя и понимание, кто мы есть на самом деле. Собственно говоря, это приход к себе. При установлении прочной связи со своим духовным центром создается постоянное внутреннее состояние Гармонии, покоя и равновесия. Найти нашу Золотую Середину, постоянно покоиться в ней и принимать решения исходя из нее — наша задача. Медитация «Покоиться в своей Золотой Середине» поможет прийти к своему центру и научиться пребывать в нем, а дыхательное упражнение «Дышать в свою Золотую Середину» создаст прочную связь с этим важным центром.

### Медитация «Покоиться в своей Золотой Середине»

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно.

С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все **больше** расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело... Твой позвоночник наполняется энергией Света и Любви... Каждый орган наполняется энергией Света и Любви... Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви... Почувствуй вибрации энергии Рэйки внутри Твоего тела... Теперь **перенеси** свое внимание на свои тонкие тела, вне **физического** тела...

Почувствуй вибрации энергии Рэйки в Твоих тонких телах... Рэйки внутри Тебя и снаружи, энергия Рэйки постоянно с Тобой...

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Попроси энергию Рэйки помочь Тебе войти в свой внутренний центр, центр равновесия и Гармонии.

Ты произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки помочь мне осознанно войти в мой внутренний центр равновесия и Гармонии, в мою Золотую Середину».*

Представь себе первый символ Рэйки, помести себя в него и через 7-ю чакру начинай погружаться вовнутрь себя. Не концентрируйся на какой-либо чакре, дыши легко и свободно, просто чувствуй, как волны дыхания соединяются в Тебе. Центр выберет Тебя сам, Ты почувствуешь это. Ты медленно погружаешься в себя, все глубже и глубже

Ты идешь к своей Золотой Середине... Почувствуй что происходит при погружении, какие эмоции' мысли и ощущения возникают в Тебе, как реагируй ет Твое тело...

Ты идешь туда, где царит безусловная Любовь. Почувствуй, как она притягивает Тебя... Безусловная Любовь наполняет Тебя и охватывает Тебя целиком.

Ты идешь к источнику безграничной Радости. Почувствуй ее притяжение, она притягивает Тебя... Прочувствуй эту Радость и наполнись ею.

Сейчас Ты идешь к источнику вечного Покоя. Почувствуй, как он притягивает Тебя... Ощути покой и мир, исходящие из Твоего внутреннего центра. Прочувствуй этот покой и наполнись им...

Теперь Ты идешь к источнику бесконечной Мудрости. Почувствуй связь с этим источником вечной Мудрости... Он соединяет Тебя со всей Мудростью Вселенной — с ее прошлым, настоящим и будущим. Доверься этой Мудрости. Проникнись ею...

Здесь, в Золотой Середине, Ты всегда можешь задать вопрос, волнующий Тебя, и обязательно получишь ответ. Сейчас задай вопрос и прими любой ответ, какой придёт, и запомни его.

Теперь, исходя из Золотой Середины, пошли свою аффирмацию в Космос.

Произнеси 3 раза: *«Я счастливый человек, легко, свободно и радостно созидаящий свое счастливое настоящее!»*

Ты слышишь и видишь, как Твои слова разносятся в Космосе и вся Вселенная отвечает Тебе согласием!

Впитай и запомни это божественное состояние наполненности Любовью, Радостью, Поко-

**и** прочной связи с источником вечной Муд-

Пребывай в своей Золотой Середине столько, сколько Тебе потребуется. Когда Ты вернешься об-ятно, сохрани в

себе то Знание и то чувство, которые Ты только что получил.

### Дыхательное упражнение «Дышать в свою Золотую Середину»

Ты принимаешь медитативную позу, спина прямая. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием; ощущаешь, как стенка живота поднимается и опускается. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен. Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою Золотую Середину... Ты находишься в ней...

Ты ощущаешь Божественное состояние наполненности Любовью, Радостью, Покоем и прочной связи с источником вечной Мудрости...

Сделай глубокий вдох в свою Золотую Середину... Затем глубоко и медленно выдохни...

Снова глубоко вдохни в свою Золотую Середину...

С каждым вдохом Ты ощущаешь прочную связь со своей Серединой...

С каждым вдохом Ты ощущаешь, что Ты пришел домой... Здесь Твое место... Ты пришел к себе...

Именно здесь Ты ощущаешь и знаешь, кто Ты есть на самом деле...

Продолжай дышать в свою Золотую Середину не менее 30 минут.

## ПОЛНОСТЬЮ ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ

У каждого из нас накопился определенный опыт жизни. Этот опыт жизни можно назвать другим словом — наше прошлое.

Человеку свойственно находиться в прошлом, вспоминать прошедшие события, вести диалоги с людьми, с которыми мы уже расстались. Особенно тяжелые переживания и травмы мучают нас в течение всей жизни. Поэтому мы часто возвращаемся мыслями к ним. Снова переживаем и проживаем события прошлого в тех же энергетических структурах. Мы входим в старые переживания и переносим негатив в сегодня, тем самым ослабляя себя энергетически, теряя время и энергию. Постоянно копать и разбирать прошлое — значит бесконечно заниматься им, уделять ему внимание, подпитывать его. Таким образом мы продлеваем свое прошлое. Мы продолжаем отождествляться с ним и остаемся его пленниками. Мы беспрерывно проживаем его снова и снова, переживаем и переживаем бесконечно старые ситуации и не можем продвинуться вперед. Отождествление с прошлым делает нас узниками, отождествление со Свободой делает нас свободными. Наше прошлое не имеет для нас более никакого значения. Когда мы поймем, осознаем это, тогда мы можем покинуть лабиринт памяти, страха и желаний. Тогда мы становимся воистину свободными.

Надо научиться чувствовать и знать, когда определенный жизненный этап подходит к концу. Если мы в нем пребываем дольше чем необходимо, то мы теряем интуицию и не можем перейти к следующим фазам своей жизни. Очень важно научиться вовремя завершать жизненные этапы и сразу оставлять их позади. Невозможно находиться одновременно в прошлом и в настоящем и смотреть вперед. Если «се прошедшее отпустить, позволить ему уйти, тогда проявится пространство для нового опыта. Нужно здесь и сейчас

покончить со своим прошлым. Покончить означает положить этому конец. Наше прошлое не вписывается в настоящую жизнь.

Само слово «прошлое» содержит в себе определенный энергетический потенциал — все уже прошедшее. Это говорит о том, что это не наше настоящее и прошлое не следует переносить в сегодня и сейчас. Только наш осознанный опыт может сослужить нам хорошую службу в настоящем. Это означает, что все то, что мы осознали, трансформировали, все, что способствовало расширению нашего сознания, — есть осознанный опыт. Все остальное это негатив, засоряющий нас. Важно понимать, что все пережитое нами записано во всех наших телах, на всех наших уровнях, ничего никуда не ушло. Кроме того, все записано в памяти клеток нашего физического тела. Этот груз прошлого тормозит нас, мешает нам. Но в нем заложен еще не освоенный энергетический потенциал для духовного роста.

Пора перейти к продуктивной работе с прошлым. Как обычно, мы работаем с энергией Рэйки. Настоятельно рекомендую записывать все пережитое и полученные Знания в дневник.

## Порядок работы с прошлым

Этапы трансформации прошлого:

1. Создать Намерение.
2. Создать бело-золотой позвоночник — Тело Света.

3. Просмотр Жизни.
4. Трансформация прошлых отношений.
5. Отпустить прошлое из крестцовой (2-й) и сердечной (4-й) чакр.
6. Радикально отпустить свое прошлое.

### **Трансформация прошлого**

#### **1. Создать Намерение.**

Основа успеха на духовном Пути — ясность Намерения, четкое понимание того, чего мы хотим. Сформулируем следующее Намерение: *«Я твердо намерен полностью отпустить свое прошлое, трансформировать и вернуть себе всю ту энергию, которую я оставил в прошлом, на мое Высшее благо с точки зрения Высшего Плана».*

#### **2. Создать бело-золотой позвоночник — Тело Света.**

Не менее одной недели ежедневно мы практикуем медитацию «Бело-золотой позвоночник». Это усилит нашу энергетику, стабилизирует нас и установит связь с Уровнем Света. Медитативная практика также поможет нам успешно отпустить свое прошлое.

#### **Медитация «Бело-золотой позвоночник»**

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот... Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит...

Ты мысленно говоришь себе: «Отпустить, все спокойно отпустить!»

Разум и тело все больше и больше расслабляются— Ты дышишь дальше глубоко, медленно и спокойно... Вся боль и напряжение выходят из Тебя... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты продолжаешь спокойно дышать и мысленно на каждом выдохе все мешающее выдыхаешь... «Все отпустить... Все отпустить... Все отпустить!»

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят связь с Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света. Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблаговари Рэйки.

### 3. Просмотр Жизни.

Наша жизненная цель — достижение полного осознания, то есть космическое осознание того, кто мы. Для этого необходимо обладать большим энергетическим потенциалом. С помощью просмотра своей жизни мы можем вернуть себе ту силу, которую мы потеряли. Силу, связанную нашими вредными привычками и отношениями со всеми людьми, с которыми мы когда-либо встречались в течение нашей жизни. Для накопления силы очень важно растворить физические и эмоциональные связи: прервать все зависимости и отпустить. В итоге мы приобретаем Свободу и силу и овладеваем искусством быть свободными.

Просмотр Жизни направлен на возвращение энергии, которую мы уже израсходовали когда-то в прошлом. Для того чтобы подготовиться к Квантовому скачку, нам нужна энергия. Как правило, израсходованная энергия нами отдана и потеряна, но у нас есть прекрасная возможность вновь обрести утраченную когда-то энергию. Если мы просматриваем жизнь, то мы способны по-новому оце-

~♫Co\*~

все прошлое и вернуть себе энергию, завязан-этом опыте жизни. Кроме того, Просмотр Жизни может привести к расширенному сознанию, к состоянию, когда **мы** являемся чистым Сознанием. Интересно, что Просмотр Жизни происходит, естественно, перед Смертью, каждый человек проходит через это. После этого, в момент Смерти, происходит взрыв, вспышка-встреча со Светом в чистом виде, и тогда **мы** входим в состояние чистого Сознания.

Но нет необходимости ждать Смерти. Просмотр Жизни дает нам возможность намеренно прийти к Высшему сознанию. Просмотр в качестве способа освобождения и развития Сознания — ценнейшая практика, которой мы располагаем.

Просмотр — это переживание, это восстановление всего прошедшего опыта Жизни и его трансформация. Для Просмотра Жизни нам нужен отдельный рабочий дневник. Сначала необходимо вспомнить прошлое. Мы должны вернуться в прошлые события, вспомнить всех людей, которых когда-либо встречали, и чувства, которые когда-либо переживали. Так мы проходим по всей жизни, трансформируя все с помощью Света Рэйки, начиная с настоящего и доходя до пренатального периода, то есть до внутриутробной жизни.

Таким образом, мы вновь обретем потерянную энергию и силу. Для того чтобы стать сильными и вернуть себе Целостность, мы должны высвободить всю свою энергию, которая была в течение жизни отдана миру, и снова вобрать ее в себя.

Также важно отпустить чужую энергию, оставленную в нас другими людьми. Мы в состоянии

вернуться и соединиться с людьми, местами, событиями прошлого своей жизни.

Мы можем действовать в каждом прошедшем моменте так, как если бы еще раз реально проживали его. Очень важно ярко представить события прошлого, припоминая подробности, связанные с ними, наполнить их энергией Рэйки и высвободить нашу, уловленную в них, энергию. При желании и по необходимости мы можем изменить любые события прошлого.

### Медитация «Просмотр Жизни»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий лб Света.

Твой позвоночник в виде энергетичес-, столба начинает расширяться и удлиняться, выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Ты обращаешься к энергии Рэйки и просишь показать Тебе человека или ситуацию, с которой Тебе нужно начать Просмотр Жизни.

Ты произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки показать мне человека или ситуацию, с которой мне нужно начать Просмотр Жизни».*

Ты ничего не представляешь, Ты просто полностью доверяешься Мудрости Рэйки и спокойно принимаешь все, что к Тебе придет.

Ты вносишь Свет Рэйки в событие, которое Тебе показали, и спокойно наблюдаешь за происходящим...

Ты сообщаем энергии Рэйки свое Намерение, произносишь 3 раза: *«Я твердо намерен все осознать, отпустить чужую энергию, а также вернуть себе свою энергию, которую я оставил в прошлом. На всеобщее благо!»*

Ты только Посторонний Наблюдатель... Спокойно смотри на происходящее и постарайся осознать причину завязки.

Очень важно понять и усвоить заложенный в этом событии жизненный урок. Как только Ты это поймешь, все растворится в Свете Рэйки.

Ты ощущаешь сейчас, как энергия Рэйки исцеляет и трансформирует Тебя, всех участвующих и ситуацию. Ты прощаешь себя и всех других: *«Я прошу прощения у всех участвующих, прощаю себя и всех».*

^

Ты чувствуешь высвобождение своей энергии и\* данной ситуации. Ты явственно ощущаешь, как энергия возвращается к Тебе, согревает и наполняет Тебя силой... Ты свободно все отпускаешь...

Теперь Ты просишь показать Тебе следующее событие, и рассматриваешь все как Посторонний наблюдатель... Постарайся осознать происходящее и причину завязки.

Все растворяется в энергии Рэйки...

Ты ощущаешь сейчас, как энергия Рэйки исцеляет и трансформирует Тебя, всех участвующих и ситуацию... Ты прощаешь себя и всех других: *«Я прошу прощения у всех участвующих, прощаю себя и всех»*.

Ты спокойно отпускаешь событие...

Ты чувствуешь высвобождение своей энергии из этой ситуации... Ты явственно ощущаешь, как энергия струится обратно в Твое тело, согревая и наполняя Тебя силой...

Твоя энергетическая система полностью интегрировала всю энергию.

Ты продолжаешь исцелять событие за событием до тех пор, пока Рэйки не закончит показывать события.

Теперь Ты ощущаешь огромный приток энергии и сил.

Пребывай в этом состоянии тепла и силы столько, сколько Тебе понадобится.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту»*.

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и

кает через руки и ступни... Этот мощный по-

\*энергии бело-золотого Света выносит из всех тел в Землю все шлаки: соли, империл и весь  
Тройл

^-атив, мешающий Твоему исцелению и разви-

Н ю Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти...

Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия. В конце Ты благодаришь Рэйки и Землю.

**ВНИМАНИЕ!** Только основательно (не менее 3-х месяцев) отработав медитацию «Просмотр Жизни», можно перейти к следующему шагу.

#### 4. Трансформация прошлых отношений.

Следующим шагом является работа с прошлыми отношениями. Медитация «Трансформация прошлых отношений» поможет нам отпустить всех людей (также чувства, связанные с ними), с которыми мы когда-либо были связаны. Освобождение от прошлых отношений позволит нам сделать еще один решающий шаг в направлении Перехода. Завершающий шаг в этом направлении — радикально простить всех.

#### Медитация «Трансформация прошлых отношений»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и

равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

И теперь, когда Твое тело приятно покоится в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Вообрази себе, что перед Тобой парит сияющее, прозрачное облако с образами всех тех, с кем у Тебя в этой жизни были трудные отношения и которые Тебе теперь необходимо отпустить, чтобы расти духовно дальше.

Ты рисуешь на визуализированное облако **третий символ**, активизируешь его, затем рисуешь **второй символ**, активизируешь его и фиксируешь **первым**

#### **СИМВОЛОМ.**

Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе успешно отпустить все прошлое и трансформировать энергию, завязанную в отношениях с этими людьми, и вернуть ее себе. Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Ты сообщаем энергии Рэйки свое Намерение: *«Я твердо намерен отпустить все прошлые отношения, трансформировать их энергию и вобрать ее в себя!»*

Ты вносишь Свет Рэйки в облако с образами и ^спокойно отпускаешь его со всеми энергиями. Попроси прощения у всех, а также прости себя и других. Прочувствуй, что именно в Тебе происходит в тот момент, когда Ты видишь, как это белое облако : с образами и их энергиями улетает в бесконечность. Ты явственно ощущаешь, как прошлая ^энергия трансформируется, освобождается от про-  
**Блого...**

Теперь Ты чувствуешь, что вся Твоя энергия, за-**Т**вязанная в прошлом, полностью трансформирова**ЛАСЬ** и теперь возвращается к Тебе в новом качестве... Твоя энергетическая система полностью интегрировала ее. Сейчас Ты ощущаешь огромный Цприток энергии и сил.

Пребывай в этом состоянии тепла и силы столько, сколько Тебе понадобится.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из %всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, Хмешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твоего тела все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

5. Отпустить прошлое из крестцовой (2-й) и сердечной (4-й) чакр.

Крестцовая (2-я) чакра содержит наши убеждения и жизненный опыт человеческих отношений. Это также центр подсознательного, хранилище всех переживаний и стремлений. Все переживания записываются в этом центре. Пробуждение этой чакры связано с активизацией того, что было подавлено или давно забыто нами. Из этого вытекает, что в крестцовой чакре накопилось много прошлого, причем негативного и неосознанного.

Сердечная (4-я) чакра обеспечивает связь с окружающим живым миром. В ней отложился весь наш опыт Любви и прошлых отношений. Сердечная чакра связана с творческой силой и с безусловной Любовью. Пробуждение этих сил дарит нам способность видоизменять свою судьбу. Из вышесказанного следует, что если мы хотим перейти на Уровень Света, то нам необходимо отпустить все наше прошлое, накопленное в этих двух чакрах. Нам нужно освободить память этих двух уровней Бытия.

Медитация «Отпустить прошлое из  
крестцовой чакры»

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты

дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

И теперь, когда Твое тело приятно покоем в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет

Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Сконцентрируйся на своей крестцовой чакре и войди в нее... Почувствуй ее поле, ее вибрации... Посмотри, какого она цвета... Исследуй, где что находится... Представь перед собой, на уровне крестцовой чакры, большой светящийся прозрачный шар, наполненный сияющей энергией Рэйки... Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе успешно освободиться от прошлого и трансформировать эту энергию...

Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Ты сообщаем энергия Рэйки свое Намерение: *«Я твердо намерен окончательно отпустить из крестцовой чакры все прошлое, а также трансформировать его энергию».*

Начинай выносить на ниточке из крестцовой чакры в шар все, что Ты хочешь отпустить! Все прошлое, ненужное, наносное... Все, что Тебя держит в прошлом... Все, что мешает Тебе духовно расти... Ты выносишь осознанно свои мешающие Тебе старые представления, привычки, мысли, чувства и эмоции в шар... Отсекаешь ниточку и ее тоже отправляешь в шар...

Очень важно понимать, что именно Ты выносишь из крестцовой чакры, от чего конкретно Ты освобождаешься... Не забудь отрезать нить, в противном случае все может вернуться обратно... Помни, что Ты окончательно отпускаешь свое прошлое...

Ты наблюдаешь, как все, что Ты выносишь в шар, растворяется и трансформируется энергией Рэйки, энергией Света, Любви и Гармонии... Ты продолжаешь осознанно выносить свое прошлое из крестцовой чакры в шар, насколько это возможно для Тебя... Наконец вся энергия в шаре полностью

ансформировалась... Сияющий шар поднимает-я вверх, он находится над Твоей головой...

Теперь шар лопается над Твоей головой, и вся энергия изливается на Тебя. Ты явственно ощущаешь, как энергия струится в Твое тело, согревая и наполняя Тебя силой...

Твоя энергетическая система полностью впитала всю трансформированную энергию.

Ты чувствуешь внутреннюю Свободу, легкость и Радость... Теперь Ты ощущаешь огромный приток энергии и сил... Пребывай в этом состоянии тепла, силы, освобождения и Радости, пока все Твои тела не запомнят это состояние... Ты медленно и осторожно открываешь глаза, воспринимаешь окружающее пространство, но по-прежнему находишься в этом состоянии...

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твоего тела все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

Запиши в свой дневник полученные Тобой Знания.

### Медитация «Отпустить прошлое из сердечной чакры»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, Всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой сияющий, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Провствуй свою связь и пребывание на Уровне света.

Сконцентрируйся на своей сердечной чакре и -иди в нее... Почувствуй ее поле, ее вибрации... осмотри, какого она цвета... Исследуй, где что на-одится... Представь перед собой, на уровне сердечной чакры, большой светящийся прозрачный шар, наполненный сияющей энергией Рэйки... Ты росишь энергию Рэйки помочь Тебе успешно освободиться от прошлого и трансформировать эту энергию...

Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Ты сообщаем энергии Рэйки свое Намерение: ***Я твердо намерен окончательно отпустить из сердца все прошлое, а также трансформировать его энергию.***

Начинай выносить на ниточке из сердечной ча-**ы** в шар все, что Ты хочешь отпустить! Все прошлое, ненужное, наносное... Все, что Тебя держит в прошлом... Все, что мешает Тебе духовно расти... **ы** выносишь осознанно свои мешающие Тебе старые представления, привычки, мысли, чувства и моции в шар... Отсекаешь ниточку и ее тоже отправляешь в шар...

Очень важно понимать, что именно Ты выносишь из сердечной чакры, от чего конкретно Ты освобождаешься... Не забудь отрезать нить, в противном случае все может вернуться обратно... Помни, о Ты окончательно отпускаешь свое прошлое... Ты наблюдаешь, как все, что Ты выносишь в шар, растворяется и трансформируется энергией Рэйки, энергией Света, Любви и Гармонии... Ты Продолжаешь осознанно выносить свое прошлое из сердечной чакры в шар, насколько это возможно Для Тебя... Наконец вся энергия в шаре полностью

трансформировалась... Сияющий шар поднимает, ся вверх, он находится над Твоей головой...

Теперь шар лопается над Твоей головой, и вся энергия изливается на Тебя. Ты явственно ощуща<sup>а</sup>, ешь, как энергия струится в Твое тело, согревая и наполняя Тебя силой...

Твоя энергетическая система полностью впитала всю трансформированную энергию.

Ты чувствуешь внутреннюю Свободу, легкость и Радость... Теперь Ты ощущаешь огромный приток энергии и сил... Пребывай в этом состоянии тепла, силы, освобождения и Радости, пока все Твои тела не запомнят это состояние... Ты медленно и осторожно открываешь глаза, воспринимаешь окружающее пространство, но по-прежнему находишься в этом состоянии...

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вынести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твоего тела все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

Запиши в свой дневник полученные Тобой Знания.

**£ радикально отпустить свое прошлое.** Н\*а<sup>конец</sup> мы подошли к заключительному эта-радикально отпустить свое прошлое. Следующее медитации: «Смыть свое прошлое» и «Отсечь свое прошлое» позволят нам

закрепить проделанную работу и окончательно отпустить свое прошлое.

### Медитация «Смыть свое прошлое»

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании, **при** каждом выдохе Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Твое тело начинает постепенно расслабляться... Ты дышишь дальше глубоко, медленно и спокойно... Позволь своему телу расслабиться... Если Ты ощущаешь где-то в теле напряжение или давление, **то** на выдохе расслабь это место... Просто выдохни **все**, что Тебе мешает расслабиться...

Ты продолжаешь спокойно дышать и мысленно, **на** каждом вдохе повторять: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь...

И теперь, когда Твое тело приятно покоится в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре<sup>1</sup> представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и посте! пенно Твой позвоночник превращается в сияющей энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Почувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Представь себе, что Ты находишься в месте, в котором Ты себя чувствуешь в безопасности, спокойно и защищенно... Это может быть вполне реальное, знакомое Тебе место, в котором Ты уже бывал, или место, возникшее в Твоей фантазии... Ты находишься на природе, в чудесном месте: на лугу или на вершине горы, в лесу, у моря или на дне океана или на другой планете... Это может быть любая местность, которая Тебя притягивает... Важно, чтобы Ты здесь чувствовал себя в безопасности, спокойно и защищенно...

Твое дыхание течет равномерно, и Ты спокойно представляешь себе красочно, в деталях свое место «отдохновения и силы»... Позволь этому месту самому проявиться... Войди в картину и начинай осматривать это место... Ты видишь себя в этом месте... Исследуй все как можно детально в Твоем окружении... Обрати внимание на звуки, запахи и ощущения, и особенно на чувства, возникающие в Тебе...

**І Ляг** на землю там, где Тебе захочется... Ощути, „к место наполняет Тебя отдохновением и силой. Забирайся сил!.. Теперь Ты слышишь шум падающей воды... Здесь, в Твоем месте находится водопад с целебной водой... Найди его... Тыходишь к водопаду. • Мощный поток воды искрится на солнце... В водопаде сияет радуга... Войди в свой водопад.- Почувствуй, как его целебная вода промывает все Твои тела — физическое, эфирное, эмоциональное и ментальное... Представь себе, что водопад смывает все ненужное, негативное, болезненное из Твоих тел...

Водопад смывает все Твои прошлые привычки — осуждать, цепляться, сомневаться, страх перед изменениями в Твоей жизни... Водопад смывает все, что мешает Тебе сделать шаг вперед в своем духовном развитии... Все, что мешает Тебе прийти к целостности... Почувствуй что происходит с телами...

Попроси водопад вымыть из памяти всех Твоих тел все ненужное, негативное... Смыть все, что мешает Тебе прийти к целостности...

В заключение зачерпни ладонями воду из этого водопада и маленькими глотками медленно выпей ее... Почувствуй как каждый глоток свежестью разливается по Твоему телу и приносит исцеление на всех уровнях...

Ты осторожно возвращаешься назад, медленно открываешь глаза и благодаришь Рэйки.

### Медитация «Отсечь свое прошлое»

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании, при каждом выдохе Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

4 2012 год: Уровень Света

Твое тело начинает постепенно расслабляться Ты дышишь дальше глубоко, медленно и спокойно... Позволь своему телу расслабиться... Если Ты ощущаешь где-то в теле напряжение или давление то на выдохе расслабь это место... Просто выдохни все, что Тебе мешает расслабиться...

Ты продолжаешь спокойно дышать и мысленно на каждом вдохе повторять: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь...

И теперь, когда Твое тело приятно покоем в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой

-щийся, бело-золотой позвоночник соединяет я с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Ты визуализируешь перед собой прозрачный шар, наполненный сияющей энергией Рэйки... Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе успешно **отсечь** все прошлое и трансформировать энергию, завязанную в нем... Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки... Ты сообщаем энергии Рэйки свое Намерение: *«Я радикально отсекаю свое прошлое и нахожусь только в настоящем! Мое настоящее пронизано Светом, Любовью и Гармонией!»*.

Представь себе, что за Тобой стоит все Твое прошлое. Прошлое этой Жизни... Ты видишь его... Оно не имеет больше значения для Тебя... Отдели, отсеки его от себя... Помести его в шар, наполненный энергией Рэйки, и отправь его в пространство... "Почувствуй, что происходит с телами...

Попроси Рэйки убрать из памяти всех Твоих тел, особенно из клеточной памяти физического тела, все прошлое...

Сейчас Ты ощущаешь огромное облегчение, как будто кто-то снял тяжкий груз с Твоих плеч. Ты ощущаешь приток энергии и сил. Пребывай в этом состоянии тепла и силы столько, сколько Тебе понадобится.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту»*.

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твоего

тела все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти...

Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

**ВНИМАНИЕ!** Для подкрепления своей работы с прошлым можно во время сеанса Рэйки и любой медитации использовать предлагаемую аффирмацию: *«Я радикально расстаюсь со своим прошлым и нахожусь только в настоящем! Мое настоящее пронизано Светом, Любовью и Гармонией!»*

## ОБРЕТЕНИЕ ИЗОБИЛИЯ

Нищенское сознание типично для Трехмерного мира. Люди постоянно мыслят и действуют из сознания бедности и недостатка, таким образом они поддерживают свое нищенское мышление. Средства массовой информации поддерживают эти представления, они распространяют в основном негативные новости о страшных событиях и катастрофах, терроре и голоде, страхе и лишениях. Все это поддерживает укоренившуюся в подсознании людей веру, что мы бессильные жертвы в ужасном и жестоком мире.

В Четвертом Измерении царит Изобилие как следствие постоянно бьющего потока энергии

бви, Радости и Творчества. Изобилие создается **тогда**, когда полностью разворачиваются наши творческие энергии. Жить в изобилии означает **обладать** многим: то есть Знанием и умением им пользоваться и уверенностью в том, что всего **достаточно**, а также мыслить и действовать, исходя из **этих** убеждений.

**Изобилие — результат нашего энергетического состояния!**

## Создание Изобилия на всех уровнях (21 день)

Космос, согласно Закону Излучения — «Что излучаешь, то и получаешь», всегда принимает наши запросы положительно. На все, что мы излучаем, он **нам** всегда отвечает «Да!». Если мы говорим себе: «**Ко** мне никогда не придет Изобилие!», — то **Космос** отвечает нам: «Да! К Тебе никогда не придет Изобилие!»

Наше энергетическое состояние создает **окружающую** реальность, соответствующую нашей энергетике. Это означает, что если мы хотим изменить **наш** мир, в котором мы живем, то нам необходимо **изменить** наш внутренний мир. Нищета Духа создает нищету на всех уровнях, а духовное Изобилие приводит к Изобилию на всех уровнях, **f** Что же такое духовное Изобилие? Оно не **определяется** величиной чека, который мы можем **выписать**. Это зрелость самосознания, выражающаяся в том, что мы способны увидеть ценность во всех событиях и вещах, понимание того, что все исходит Из одного источника — из Единого Целого. Если Мы излучаем внутреннее Изобилие, то мы **притягиваем** Поток Изобилия. Изобилие — это состояние

углубленности в себя, создающее определенное энергетическое поле в нас.

В основе практики «Поток Изобилия» лежит ежедневное медитирование. Основа медитации «Создание Изобилия на всех уровнях» — работа с аффирмациями.

Повторяя предложенные аффирмации не менее 3 раз подряд, мы, согласно эзотерическому закону, осуществляем в реальности то, что мы повторяем словесно 3 раза. Мы программируем себя по-новому, то есть растворяем старые программы, мешающие проявиться Изобилию в нашей жизни, переписываем их новыми программами, стимулирующими проявление Изобилия в нашей жизни. Произнося аффирмации, мы принимаем их и, таким образом, входим в энергетику этой реальности. Постепенно мы осваиваемся в этой реальности, и она проявляется на материальном уровне.

Особенно важно начинать с аффирмации для наступающего дня! Произнося эту аффирмацию, мы заручаемся поддержкой энергии Рэйки, что позволит нам более открыто и глубоко воспринимать аффирмации для конкретного дня. Это повысит эффективность нашей работы. Мы можем, конечно, использовать все приведенные аффирмации для ментального лечения!

Напоминаю, что ежедневное практикование Пяти правил Сэнсэя Микао Усуи прекрасно поддерживает все наши стремления!

### **Медитация «Создание Изобилия на всех уровнях»**

Медитировать нужно каждое утро не менее 15 минут.

Каждое утро мы садимся в позу Рэйки-медитации, вступаем в контакт с энергией в соответствии со своей ступенью. Мы погружаемся в себя, центрируемся в своей

сердечной чакре и в глубине своего сердца произносим предлагаемые аффирмации.

Каждый день мы начинаем с аффирмации для наступающего дня! Повторяем ее 3 раза! Пребываем в создавшемся внутреннем состоянии не менее 5 минут! После этого мы переходим к работе с аффирмациями конкретного дня недели.

Мы по-прежнему погружены в себя, центрированы в своей сердечной чакре и из глубины своего духовного Сердца произносим предлагаемые аффирмации для этого дня недели тоже по 3 раза. После каждой аффирмации мы пребываем в создавшемся внутреннем состоянии не менее 5 минут! ! Для активной работы предлагается также таблица 1. Заполнять ее необходимо до медитации и после нее.

*Таблица 1*

**Таблица для заполнения (до и после медитации)**

| Дата: —1                                                            |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|
| Как я себя чувствую в данный момент  до медитации:                  |  |
| Что я ощущал во время медитации (мысли, чувства и ощущения в теле): |  |
| Как я себя чувствую в данный момент  после медитации:               |  |
| Что произошло за сегодняшний День:                                  |  |
| Какое сопротивление                                                 |  |

проявилось  
сегодня:

Аффирмации и медитации для ежедневной работы  
над Созданием Изобилия

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Аффирмации для наступающего дня:

Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет  
туда, где она, с точки зрения Высшего разума,  
наиболее необходима для обретения Изобилия. Я  
всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!

**Я доверяю Жизни!**

- Жизнь любит меня, заботится обо мне и охраняет меня!
- Я в Гармонии и согласии со всеми аспектами моей Жизни!
- Я расслабляюсь, зная, что Жизнь всегда поддерживает меня!

В заключение: **Да**

**будет Воля Твоя!**

Аффирмации для наступающего дня:

Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет  
туда, где она, с точки зрения Высшего разума,

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

**ВТОРНИК**

наиболее необходима для обретения Изобилия. Я  
всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!

**Я люблю себя!**

- Я признаю себя и открываюсь Изобилию.
- Я талантлив и полон творческих сил!
- Изобилие есть выражение самоуважения и Любви к себе!

В заключение: **Да**

**будет Воля Твоя!**

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

Аффирмации для наступающего дня:

**Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет туда, где она, с точки зрения Высшего разума, наиболее необходима для обретения Изобилия. Я всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!**

## **Я отпускаю мое прошлое!**

- Я прощаю всех!
- Я прощаю себя!
- Я начинаю новую Жизнь!

**Изобилие создается  
исключительно в Сознании!**

В заключение: **Да**

**будет Воля Твоя!**

В заключение: **Да**

**будет Воля Твоя!**

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

Аффирмации для наступающего дня:

**Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет туда, где она, с точки зрения Высшего разума, наиболее необходима для обретения Изобилия. Я всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!**

- Любой рост душевного богатства автоматически ведет за собой рост Изобилия!
- Изобилие — мое естественное состояние!
- Я создаю в себе сознание полного Изобилия!

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

## **ПЯТНИЦА**

Аффирмации для наступающего дня:

**Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет туда, где она, с точки зрения Высшего разума, наиболее необходима для обретения Изобилия. Я всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!**

**Изобилие — это  
обязательство делиться с  
другими!**

- Я легко и свободно отдаю и принимаю!
- Щедрость вознаграждается!
- Все, чем я делюсь, возвращается из естественного кругооборота ко мне обратно!

В заключение: **Да**

**будет Воля Твоя!**

В заключение: **Да будет**

**Воля Твоя!**

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

## **СУББОТА**

Аффирмации для наступающего дня:

**Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет туда, где она, с точки зрения Высшего разума, наиболее необходима для обретения Изобилия. Я всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!**

**Я благодарен Жизни  
за все Изобилие,  
которое я получаю!**

- Я благодарен за каждый день моей Жизни!
- Я благодарен за полноту моей Жизни!
- Я благодарен за поток Изобилия, постоянно изливающийся на меня!

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

Аффирмации для наступающего дня:

**Энергия Рэйки втекает в наступающий день и течет туда, где она, с точки зрения Высшего разума, наиболее необходима для обретения Изобилия. Я всегда окружен и пронизан энергией Рэйки!**

## **Я все свободно принимаю!**

- **Я принимаю любую форму Изобилия, которую мне Космос способен предложить!**
- **Это нормально — постоянно находиться в потоке Изобилия!**
- **Я открыт тому, чтобы просто принимать полное Изобилие!**

В заключение: **Да будет**

**Воля Твоя!**

**Медитация «Постоянно находиться в потоке Изобилия»**

Отправить по каналу Света вверх в Космос.

Теперь мы завершаем 21-дневную работу медиацией «Постоянно находиться в потоке Изобилия»- Мы практикуем эту медитацию так долго, пока не создается состояние постоянного присутствия потока Изобилия.

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются...

Ты полностью расслаблен... И теперь, когда Твое тело приятно покоится в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и посте

пенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Ощути свое Тело Света!

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Ты сообщаешь энергии Рэйки свое Намерение: *«Я твердо намерен постоянно находиться в потоке Изобилия».*

Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Теперь Ты выпускаешь свои «антенны», с помощью которых Ты ощущаешь поток Изобилия. Ощути течение потока Изобилия в пространстве. Все земное и космическое пространство пронизано потоком Изобилия.

Ты на вдохе притягиваешь этот поток Изобилия к себе, почувствуй, как он окутывает и пронизывает Тебя.

Ты пребываешь в потоке Изобилия!

Явственно почувствуй это состояние присутствия энергии Изобилия внутри и вовне. Запомни это состояние!

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

Запиши в свой дневник полученные Тобой Знания.

### **РАДИКАЛЬНОЕ ВСЕПРОЩЕНИЕ**

В основе Всепрощения лежит Вселенский Закон Всепрощения. Наряду с Любовью, Всепрощение является великой освобождающей силой во Вселенной. Всепрощение всегда идет рука об руку с Любовью. Как мы уже знаем, все живое нуждается в Любви, без Любви — нет Жизни. Но Любовь как поток энергии не

может свободно течь без поддерживающей силы Всепрощения. Каждый человек нуждается в Любви и Прощении — и мы тоже. Но только искреннее, от всей Души Всепрощение способно привести поток Любви в движение. Поверхностное прощение не приносит глубинных изменений. Только искреннее Всепрощение способно дать нам Свободу и душевный Покой, лишь тогда происходит полное освобождение связей на всех уровнях.

Почему нам необходимо заниматься Всепрощением? **Тот, кто владеет искусством Всепрощения, обретает Свободу, становится независимым, а тот, кто не способен прощать, — остается привязанным к ситуации.** Человек, научившийся прощать других и себя, приобретает силу. Еще один очень важный аспект, Всепрощение приводит нас к Жизни в Сердце.

Радикальное Всепрощение — нечто гораздо большее, чем обычное прощение. Здесь мы не только прощаем, отпускаем и забываем. Радикальное Всепрощение требует неизмеримо большего — осознания того, что все в мире совершенно.

Радикальное Всепрощение дарит нам возможность увидеть наших противников, обидчиков в новом свете, как наших учителей. Такое Всепрощение

позволяет использовать наш гнев, ярость или обиду как энергию для нашей внутренней трансформации. Это позволяет нам распротиться с ролью жертвы. В нас рождается готовность видеть полноту и совершенство во всем. Мы начинаем воспринимать все в другом свете, мы смотрим на все прошедшее и события с другого уровня. Осознание, приятие и Всепрощение становятся сутью нашего существа.

Очень важно понять, что весь накопленный нами негативный жизненный опыт никуда не уходит, он остается в нашей энергетической системе на всех уровнях. Он отравляет нашу Душу и тело. Все наши негативные душевные переживания не исчезают сами по себе, они не умолкают только потому, что мы не желаем обращать на них внимание. Они продолжают жить в нас и когда-нибудь с разрушительной силой выходят на поверхность. В таком случае очень трудно с этим справиться, часто это приводит к серьезным заболеваниям. Только прощение избавляет нас от страданий! Итак, Всепрощение дарит нам Свободу, Любовь, душевное спокойствие и здоровье.

Также важно помнить, что если мы не занимаемся осознанно и последовательно своими душевными травмами, то мы остаемся в тисках своих внутренних переживаний и дальнейшее духовное развитие заблокировано.

Еще один аспект — с таким грузом на Душе мы не можем спокойно умереть и тем более перейти на Уровень Света. Только обретение душевного спокойствия, приход к целостности создает фундамент для Перехода. Вспомним первый Вселенский Закон Порядка. Слово «Вселенная» в переводе с греческого означает «порядок». Это означает, что мы обязаны все привести в порядок. Интересно, что в иудейском языке одно и то же слово «шалом» означает порядок, целостность и мир.

Всепрощение приносит нам внутренний покой, приход к истинному «Я» без масок, без усилия и напряжения. Просто пребывание в себе. Всепрощение открывает нам врата к духовному Сердцу. Всепрощение означает все отпустить. Кто овладевает искусством Всепрощения, тот владеет умением все отпускать и обретает истинную Свободу.

Но к искусству Всепрощения мы можем прийти только через искусство Прощения. Поэтому первый важнейший шаг — заняться прощением.

## ИСКУССТВО ПРОЩЕНИЯ

### Процесс Прощения

Простить — не значит просто принять решение, это процесс, состоящий из многих шагов. Прощение невозможно под давлением, оно должно созреть.

Для процесса характерны:

- Проработка тяжелого душевного потрясения происходит шаг за шагом, а не сразу, здесь и немедленно. Для разума и Души требуется время для подготовки к вызову — отработки пережитого.

- Каждый последующий шаг базируется на предыдущем. Нельзя их произвольно менять. Продолжительность каждого шага индивидуальна.

- Проработка тяжелого душевного потрясения связана с интенсивной и напряженной душевной и духовной работой.

- Большим облегчением может послужить сопровождение близкого человека, которому можно довериться, открыться и который способен подарить понимание и поддержку.

Первый шаг

**От отрицания и вытеснения к восприятию и принятию собственной ранимости**

Отрицание происшедшего — не решение проблемы. Если мы вытесняем из нашего Сознания событие и свое состояние, то мы не можем ничего разрешить и отработать. Наоборот, мы только закрепляем нашу проблему. Такое поведение отягощает и подсознательно влияет на нас. Многие вытесняют все тяжелое из Сознания, так как они боятся душевной боли, которая появляется, если мы честно и открыто смотрим на событие, которое унизило и оскорбило нас. Мы боимся встретиться с обидой, гневом, горечью, злостью и ненавистью, которые кипят внутри нас. Все это вызывает страх. Мы понимаем, что наш прежний мир рухнул и лежит в руинах. Глубоко запрятанная боль, если она выходит на поверхность, вынуждает нас проходить через нее. Но нет исцеления без боли. Мы должны пройти через боль и отчаяние, если мы хотим прийти к себе, к самопознанию, если мы хотим подарить себе Истину, Прощение и Свободу. Мы должны пройти через это, поскольку, то, что мы вытесняем, не допускаем, не принимаем, держит нас мертвой хваткой. Мы можем отпустить только то, что мы осознали, постигли и приняли. Нет более короткого, простого и удобного пути. Необходимо сделать первый шаг, чтобы наши раны зажили.

Второй шаг

**От гнева — к пониманию**

Когда мы принимаем свою ранимость, то мы открываем внутренние шлюзы и на поверхность выходят

все чувства, связанные с нашей ранимостью. Как правило, это гнев, злость, желание отомстить, горечь, разочарование, стыд и, возможно, ненависть. Мы чувствуем себя жертвой вероломства, произвола, зла, несправедливости, обмана, эгоизма, бесцеремонности и бессовестности. Это глубинное эмоциональное ранение и шок приводят к тому, что все происшедшее упрощается в формулу: другой — плохой, я — хороший. Другой — виноват, я — невиновен. Другой — тиран, я — жертва. Это нормальная реакция. Все перечисленные сильные эмоции нужны нам, они побуждают нас к немедленному действию. Они дают нам силу защищаться или создать дистанцию. Очень важно допустить все эти чувства. Они выполняют важную функцию. Но также очень важно понимать, что нельзя застревать в этой фазе. Через какое-то время нужно выйти, покинуть эмоциональный уровень и войти в другую стадию — рассмотреть все происшедшее отст-раненно, критично и очень внимательно.

Как это сделать? Не погружаться с головой в эмоции, иначе можно в них потонуть. Нужно выпустить их, прожить и принять их. Только после этого можно перейти ко второму шагу. Эта фаза занимает, как правило, больше всего времени.

Мы принимаем наши эмоции, но делаем различие между ними и нами как личностью: «Я не только мои эмоции, но я больше этого. У меня есть опыт, знания, сильные стороны и масса других способностей, а также возможность все основательно просмотреть и продумать». Мы различаем наши

эмоции и личность: «Даже если часть меня ранена то остальная часть невредима. Даже если мое чувство собственного достоинства и самоуважение пострадали, но они не разрушены. Все сильное и здоровое гораздо больше, чем разрушенное».

Мы разделяем поступок обидчика, виновника и наше восприятие, наше объяснение события. Мы осознаем, что наше восприятие это только одно из многих возможных объяснений. Мы начинаем рассматривать поступок обидчика более разумно, по-деловому и основательно: «Почему другой так поступил? Какую цель он преследовал? О чем он при этом думал? Знаю ли я действительно, что он думал и чувствовал?»

Мы делаем различие между поступком обидчика и его личностью: «Даже если он по отношению ко мне поступил плохо, то он не может полностью быть плохим человеком». Мы пытаемся создать более глубинную связь между поведением обидчика и его полной личностью: «Какой он человек? Как он обычно обращается с людьми? Как он улаживает конфликты? Обращался он с другими так же, как и со мной? Возможно, его поведение типично для него?»

Мы понимаем, что знаем только небольшую часть о человеке, который нанес нам оскорбление: «Я не знаю точно, что происходило в этом человеке во время конфликта. Я даже не знаю, осознает ли он, что он меня обидел своим поведением и словами».

Мы убеждаемся, что обидчик тоже знает только какую-то часть про нас: «У него, пожалуй, искаженное представление обо мне. Это может объяснить его поведение».

Мы рассуждаем, что, возможно, его поведение не связано с нами, а скорее, с ним самим — с его страхами, проблемами, агрессивностью или обидами, о которых мы ничего не знаем.

Мы понимаем, что многие люди часто делают ошибки в отношениях, и мы тоже. Если нас ранили очень

глубоко, то для понимания ситуации необходимо создать дистанцию между обидчиком и нами. В результате интенсивной работы наш гнев все больше уступает место пониманию и, возможно, печали. Жалость к себе превращается в проникновение, понимание другого. Возмущение переходит в форму зрелого спокойствия.

Третий шаг

#### **Уход от роли жертвы**

Мы прощаемся с ролью жертвы. Мы понимаем, что если нас кто-то обидел, то это означает: «Я сам допустил, что меня смогли обидеть. Почему я не предотвратил этого? Почему я не среагировал своевременно?»

Если мы рассматриваем событие с этой точки зрения, то мы не только прощаемся с ролью **жертвы**, но и переходим в категорию счастливых людей. **Мы** воспринимаем себя как созидателей. Мы сами создаем свою жизнь! Мы берем ответственность на себя и не зависим более от обидчика и его признания своей вины, а это значительный шаг в направлении Свободы.

Четвертый шаг

#### **От желания возмездия — к желанию мира**

Гнев всегда сопровождается стремлением к мести. Пока мы полны желания отплатить той же монетой, мы находимся в роли жертвы. Желание мести связывает нас крепкими узами с обидчиком. Но мы стали созидателями, и нам не следует снова

входить в роль жертвы. Нам нужно утвердиться в категории счастливых людей, а не впадать в прежнее состояние. На этом этапе необходимо осознать, что мы обязаны предотвращать любую форму неуважения к себе. Научиться ясно высказывать свою точку зрения и проводить четкую границу.

#### Пятый шаг

#### **От взгляда назад и оцепенения — к взгляду и движению вперед**

Если мы постоянно живем в прошлом, потому что не способны или не хотим завершить его, то мы застываем, костенеем. Но тот, кто затвердевает, неспособен двигаться, он теряет жизненную способность. Тогда мы закрываемся для настоящего и тем более для будущего. Привязка к прошлому лишает нас Свободы! Если мы не можем или не желаем простить, то мы постепенно лишаемся Радости жизни и, соответственно, жизнеспособности. Непримируемость — это медленно действующий яд, который ведет нас к духовно-душевному параличу и заостенелости. Все это несовместимо с Радостью и счастьем. Жизнеспособность не согласовывается с фиксацией на прошлом опыте и на людях, которых мы не в состоянии простить. Жизнеспособность всегда связана со Свободой, легкостью, беззаботностью и открытостью ко всему новому. Жизнеспособность невозможна без Всепрощения!

#### Шестой шаг **Принять решение**

Все, что мы проделали, проработали в предыдущих шагах, имеет свой смысл. Мы приобрели новую дистанцию и новый взгляд на душевную травму и оскорбителя. Этот взгляд со стороны позволяет нам приблизиться к нашей цели — принять решение простить себя и обидчика. Только внутренняя

дистанция позволит нам собрать всю нашу энергию, необходимую для радикального Прощения. Мы должны задать себе вопрос: «Действительно ли я хочу простить?» Это решающий вопрос, поскольку ничто не происходит само по себе. Если мы действительно хотим простить, то мы должны на это решиться. Как правило, решение приходит как следствие вышеописанной проделанной работы. Если у нас внутри появилось чувство, что время для Прощения созрело, то мы готовы к этому нелегкому шагу. Решение простить обидчика означает, что «Я хочу завершить всю эту историю. Я хочу быть снова свободным, свободным от привязки к обидчику, а также свободным от груза, отягощающего наши отношения!». Решение нужно произнести несколько раз внутри себя.

Возможно, что после этого внутри нас зазвучит голос: «Но во мне живут другие чувства!» Это означает, что нам еще необходимо время, мы еще не полностью созрели для Прощения. Возможно, что у нас вновь поднимутся такие чувства, как гнев, ненависть и душевная боль. Если чувства появились, **то** нам нужно не бороться с ними, а обязательно принять их. В таком случае мы можем поговорить с ними: «Это нормально, что вы еще здесь. У вас на **то** есть свои причины, вы не успеваете за моим разумом. Но я принял решение — простить. Я не хочу более позволять вам руководить мной, но я принимаю вас, пока вы во мне еще существуете!»

Одно чувство, пожалуй, останется надолго — печаль. Печаль потери. Печаль по поводу того, что отношения никогда не смогут быть такими, как Раньше.

Очень важный вопрос: «Обязательно ли сообщать обидчику, что мы его простили?»

Это не обязательно. Важно только одно — простить от всего сердца! Это важно для нас самих, для нашего внутреннего мира, душевного и физического здоровья. Мы не в ответе за других, мы отвечаем только за себя.

Если у нас есть потребность в разрешающей беседе и мы хотим высказать свое Прощение, то мы можем это сделать, если вторая сторона к этому готова. Например: «Я хочу подвести черту под прошлым, согласен ли Ты со мной? Готов ли Ты начать сначала?» Если человек отказался от беседы, то не нужно расстраиваться. Мы сделали все, что могли, это его решение.

Еще раз подчеркиваю, что именно для нас важно самим простить!

### **Выводы**

- Прощение означает полностью отпустить происшедшее с внутренним чувством, что все в порядке и хорошо. Это означает войти в освобождающее пространство Прощения и отпущения.

- Прощение — очень важное событие в нашей жизни. Особенно, если оно состоялось внутри семьи. Прощение изменяет глубинно того, кто прощает. Оно также меняет взаимоотношения. Прощение также может изменить обидчика. Конечно, отношения не могут стать такими, какими они были раньше. Но после Прощения появляется шанс, что они могут стать более ясными, глубокими, сильными, чем раньше.

### **Порядок Прощения**

#### **1. Просим Прощения.**

Даже в том случае, когда мы считаем, что нас обидели. Во всех конфликтах и недоразумениях всегда участвуют обе стороны. Мы, со своей стороны, всегда вносим свою

долю в формирование каких-либо отношений. Ничто не происходит без нашего участия. Мы, в силу каких-либо обстоятельств, очень часто превратно понимаем человека, и — конфликт запрограммирован. Возможно, человек и не имел в виду и не сделал ничего плохого, только мы восприняли это так. Как правило, мы неосознанно провоцируем конфликт и какая-то доля нашей вины присутствует в любой трудной ситуации. Каждый человек нуждается в Прощении — и мы тоже. Поэтому начинать следует с просьбы о Прощении. Это наш первый шаг к гармонизации отношений, что сразу же смягчает ситуацию и дает толчок к положительному изменению конфликта. А так как мы работаем с помощью Рэйки, то даже такой трудный шаг, как просить Прощения у нашего обидчика, дается нам легче.

#### **2. Прощаем себя.**

Мы часто не осознаем, насколько мы нуждаемся в самопрощении. Часто нам труднее всего простить себя. Мы очень жестоко обращаемся с собой, нам даже легче простить своего «обидчика», чем себя. Если нам удастся простить себя, то наша Душа освобождается от чувства вины и самонедостаточности, происходит очищение, и мы освобождаемся от Многих блоков, связывающих нас.

### 3. Прощаем «обидчика».

Нам гораздо легче простить от всей Души нашего «обидчика», если прошли первые этапы Прощения.

4. В заключение мы разделяем со всем миром опыт Прощения и Милосердия.

### Медитация Прощения

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты мог сидеть в этом положении спокойно, без напряжения. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием; ощущаешь, как живот поднимается и опускается. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится

<sup>1)</sup> мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко

ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Ощути свое Тело Света!

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света. Поразмышляй над тем, что значит для Тебя слово «Прощение». Что такое Прощение? Что изменится, если Ты будешь жить, исходя из Прощения?

Ты по-прежнему концентрируешься на своей сердечной чакре, ощущаешь в ней тепло, тепло Любви, которую она излучает.

Теперь Ты визуализируешь в деталях образ человека, с которым Ты хочешь гармонизировать свои отношения. Позволь образу человека войти в Твое Сознание, в Твое сердце. Пригласи его приветливо в свое сердце. Проследи внимательно, что в Тебе поднимается (возможно, страх или гнев), чтобы закрыть ему доступ в Твое сердце.

Наблюдай в полном расслаблении за происходящим. Не пытайся заставлять себя. Это только эксперимент, на который Ты пригласил данного человека. Откройся ощущению его присутствия.

Заклучи его с состраданием в свое сердце и скажи ему: *«Я прошу Тебя, прости меня. Я прошу Тебя, прости меня. Я прошу Тебя, прости меня».*

Попроси прощения у этого человека за все, что Ты сознательно или неосознанно ему причинил. Скажи этому человеку от всей Души:

*«Я прошу Тебя впустить меня снова в Твое сердце. Пожалуйста, прости меня, если я что-то совершил,*

*что причинило Тебе боль, преднамеренно или непреднамеренно, через мою речь, мои поступки или мои мысли.*

*Если я обидел Тебя или ранил, даже если это случилось в состоянии смятения моих чувств или страха, — я прошу Тебя о Прощении».*

Повторяй свою просьбу до тех пор, пока не почувствуешь, что человек готов простить Тебя. Откройся, позволь себе принять его Прощение. Позволь ему снова заключить Тебя в свое сердце. Пожалей себя. Пожалей другого. Подари ему возможность простить Тебя. Почувствуй прикосновение его Прощения. Прими его. Впусти его в Твое сердце.

*«Я прошу Тебя о Прощении за все то, чем я Тебе в прошлом причинил боль, будь то моим гневом, моим вожделением, моим страхом, моим невежеством, моей слепотой, моими сомнениями или моим смятением чувств. Как бы я Тебя ни обидел, я прошу Тебя впустить меня снова в Твое сердце. Прости меня!»*

Дай этому состояться, произойти. Подари себе право принять Прощение.

Если Твой рациональный разум пытается заблокировать Прощение с помощью беспощадных обвинений, взаимных упреков или оценок, тогда пойми и осознай природу бессердечного разума. Осознай, как жестоко мы обращаемся с собой. Дай этому бессердечному разуму почувствовать тепло и терпение Прощения.

Позволь своему сердцу соприкоснуться с другим сердцем и принять Прощение. Исцели свое сердце. Если Твой разум хочет отстраниться, так как он считает, что заслужил эту боль, тогда осознай его беспощадность.

Откройся возможности получить Прощение. Прими Прощение. Позволь этому произойти. Ощути, как в данное мгновение Прощение другого человека прикасается к Тебе. Оно входит в Твое сердце и исцеляет его.

Теперь обратись к себе в глубине своего сердца и скажи: *«Я прощаю себя. Я прощаю себя. Я прощаю себя!»*

Если Твой разум преграждает путь к Прощению резкими словами, если он пытается оценить акт самопрощения как признак слабости, если он начинает оценивать и выражать свой гнев, — тогда осознай нестигаемость и твердость своего разума. Раствори их в Прощении.

Заключи себя снова в свое сердце. Позволь себе принять самопрощение.

Позволь самопрощению заполнить Твое тело. Ощути тепло и заботу. Восприми себя, как будто Ты — Твой единственный ребенок, и купайся в этом Милосердии и доброте. Позволь одарить себя Любовью. Осознай, что Прощение ждет Твоего возвращения в собственное сердце. Мы обращаемся с собой очень жестоко, в нас так мало Милосердия к себе!

Знай, что в данное мгновение Ты полностью простил себя. Сейчас зависит только от Тебя, принять ли это Прощение.

Позволь одарить себя Любовью. Позволь себе стать Любовью.

Теперь снова обратись к визуализированному человеку и скажи от всей Души: *«Я прощаю Тебя! Я прощаю Тебе все, чем Ты мне в прошлом причинил страдания — словом, мыслями или действием. Несмотря на то что Ты мне в прошлом причинил страдание — я прощаю Тебя».*

Ощути широту, пространственность, которые позволяют Тебе простить данного человека хотя бы только на мгновение. Освободись от ограничений от налета досады, чтобы Твое сердце могло исцелиться и Твоя жизнь стала легче.

*«Я прощаю Тебе все то, чем Ты мне в прошлом причинил страдания, осознанно или неосознанно, словом мыслями или действием. Несмотря на то, что через Тебя я познал страдание — я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя».*

Это очень больно — исключить кого-нибудь из своего сердца. Отпусти свою боль. Дай этому человеку хотя бы на мгновение почувствовать тепло Твоего Прощения. Даже если ваши сердца соприкоснулись и поднялись над разладом всего лишь на одно мгновение.

*«Я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя!»*

Разреши этому человеку пребывать в тишине, тепле и терпении Твоего сердца. Дай ему познать Прощение. Позволь дистанции между вами перейти в Милосердие. Разреши этому свершиться.

Многие разногласия проявились и растворились в Прощении, и теперь, мягко и не торопясь, отпусти данного человека и позволь ему идти своей дорогой, не исключая его из своего сердца, а одаренным Твоим благословением и надеждой на Твое Прощение.

Ты получил опыт Прощения... Ты познал Прощение!

Теперь раздели это чудо Прощения, Милосердия и с другими... Позволь себе раскрыться и расшириться... Распространи свой опыт Прощения на всех людей, которые Тебя окружают... Позволь себе еще больше раскрыться и расшириться... Позволь всем существам почувствовать силу Прощения. И тем, кто познал такое же страдание, кто себя и других исключил из своего сердца, кто так часто чувствовал себя изолированным и потерянным... Подбодри их своим Прощением, своим Милосердием и своей добротой, чтобы они также нашли

исцеление... Излучай свое Милосердие все больше и больше, все шире и шире до тех пор, пока оно полностью покроет всю Землю... Заклучи нашу планету в свое сердце... Земля парит в Твоем сердце... Весь мир покачивается на волнах бесконечного океана сочувствия...

Весь мир парит в Сердце... Все сердца открыты... Все существа обрели мир и Покой...

Отпусти все и осознанно доверься энергии Рэйки.

Ты заканчиваешь медитацию как обычно, когда почувствуешь, что поток энергии Рэйки прекратился.

В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

## Искусство Радикального Всепрощения

Теперь мы переходим к конкретной работе со Всепрощением. Ежедневно, не менее недели, мы проделываем эту подготовительную работу. Мы собираем материал — с кем мы еще должны проработать Прощение.

### Подготовительная работа

Ты проветриваешь помещение, садишься на свое место силы, полностью расслабляешься. Вступи в контакт с энергией Рэйки и попроси о поддержке. Очень важно, чтобы Тебя никто не беспокоил. Теперь Ты переходишь к осознанной работе.

Запиши на отдельный чистый лист бумаги всех тех, кого Ты по какой-либо причине еще не можешь простить. Положи одновременно свои ладони на чакру солнечного сплетения и на Третий Глаз. Держи так руки не менее 3 минут. В это время Ты повторяешь нечетное количество раз (3—5—7-9) следующую аффирмацию: *«Я прошу энергию Рэйки дать мне силу и поддержать меня в моем намерении принять всех этих людей»*. После этого Ты кладешь руки на сердечную чакру на несколько минут.

Теперь Ты собираешь все листочки, берешь их в руки, наполняешь их (не менее 3 минут) энергией Рэйки. Затем повторяешь не менее 3 раз: *«Пусть растет моя способность осознавать и видеть Божественное совершенство и полноту в себе и в других!»*

Помни, что Ты сейчас проходишь очень интенсивный процесс исцеления. Поэтому не предпринимай ничего, Тебе необходимо обязательно отдохнуть. Когда Ты почувствуешь, что Ты действительно многое разрешил для себя, тогда Ты можешь перейти к медитациям.

### **Ежедневная практика Радикального Всепрощения**

Мы начинаем с ежедневной практики Радикального Всепрощения. Она закладывает в нас готовность к Всепрощению и пониманию важной роли Всепрощения в процессе нашей трансформации. Предлагаю практиковать с помощью молитв Обращения к Высшим Силам и Всепрощения. Это можно делать в любое время, но молитву Всепрощения лучше всего произносить перед сном в постели.

# W

Молитва Обращения к Высшим Силам

Высшие Силы! Я хочу и готов простить!  
Я прошу подарить мне понимание, осознание -И силу для разрешения конфликта.

Я прошу помочь мне сознательно сделать первый шаг, открыто и без осуждения.

Я прошу помочь мне простить от всей Души:

- не для видимости, а от сердца;
- не для доказательства моего благородства, а для собственного освобождения;
- не лицемеря, а отказываясь (отрекаясь) от своей правоты;
- не для забвения, а для раскрытия моего сердца;
- оставляя горечь, недоверие и обиду;
- оставляя все, что меня ограничивает;
- обрести и сохранить в себе дружелюбие и мир.

### **Молитва Всепрощения**

В ортодоксальной иудаистской традиции предлагаются ежевечерние молитвы, например: молитва признания собственной вины и просьбы о Всепрощении и молитва Всепрощения для тех, кто когда-либо нанес нам обиду, и по отношению к которым закрылось наше сердце. Предлагаю одну из **них**:

«Властелин мира! Я прощаю всякого, кто обидел меня, или нанес оскорбление мне, или моему доброму имени, или ущерб лично мне, или имуществу моему, или чему-либо из того, что мне принадлежит, по принуждению или по своей воле, случайно или умышленно, словом или делом, помыслом или намерением, в этой Жизни, или в предыдущей, прощаю я всякому; да не будет никто наказан из-за меня. Да будет угодно Тебе, Господь, Бог мой и Бог

отцов моих, чтобы я не грешил более. А от грехов, которые я совершил, очисти меня по великой милости своей, не посылая мне страданий и тяжких болезней. Да будут угодны Тебе слова, слетающие с уст моих, и помыслы сердца моего, о, Господь мой оплот и избавитель!»

#### Радикальное Всепрощение

Интересная история на семинаре предшествовала медитации «Радикальное Всепрощение». У нас проводилось еженедельное занятие. Я еще не решила, какой теме посвятить семинар, поэтому спросила у моих учениц, какие у них есть идеи или пожелания. Одна из них сразу же откликнулась. Она сказала нам, что сегодня иудейский праздник «Судного дня», или «День Всепрощения». В этот день все постятся и молятся. Все молитвы направлены на Всепрощение. Вся группа с Радостью согласилась, и мы спонтанно начали медитировать на тему Радикального Всепрощения. Должна сказать, что медитация была необыкновенно сильной и в то же время очень освобождающей и расслабляющей. Все проблемы душевного или телесного характера растворились и ушли. После медитации все присутствовавшие чувствовали себя свободными, сильными и умиротворенными. У всех как будто выросли крылья.

#### Медитация «Радикальное Всепрощение»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

И теперь, когда Твое тело приятно покоится в полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Ощути свое Тело Света!

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Ты сообщаешь энергии Рэйки свое Намерение: *«Я твердо намерен радикально простить всех и себя».*

Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Открой широко свое сердце, почувствуй поток Любви, исходящий из него. Направь поток своей Любви на всех, с кем Ты когда-либо в своей Жизни соприкасался... Заклучи всех в поток своей Любви и произнеси: *«Я прошу Всепрощения у всех, кому я причинил боль, преднамеренно или непреднамеренно, моей речью, поступками или мыслями. Я радикально прощаю себя и других».*

Повторяй слова Всепрощения (не менее 3 раз), но до тех пор, пока не почувствуешь, что к Тебе приходит энергия Всепрощения.

Почувствуй, что происходит со всеми Твоими телами...

Попроси Рэйки убрать из памяти всех Твоих тел, особенно из клеточной памяти физического тела, все прошлое и наполнить Тебя полностью на всех уровнях энергией взаимного Всепрощения.

Сейчас Ты ощущаешь, что наполнен Божественным Теплом, Гармонией и Любовью. Ты ощущаешь огромное облегчение, как будто кто-то снял тяжкий груз с Твоих плеч. Ты чувствуешь приток энергии и сил.

Пребывай в этом состоянии тепла и силы столько, сколько Тебе понадобится.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твое-го тела все шлаки: соли, империл и весь негатив, решающий Твоему исцелению...

Почувствуй, что роток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки 0 ее памяти...

Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Рэйки.

## ПЕРЕХОД НА УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ СЕРДЦА

*Не считайте нас существами высшими. В страдании и плаче разворачивалось наше сердце, в тревоге и муке расширялось наше Сознание. Когда-то каждый из нас был простым, обычным человеком и шел по такому же простому трудовому дню, как идете вы сейчас. Если вы это поймете, если поверите, что все, чего мы достигли, было достигнуто нами только потому, что Любовь учила нас самообладанию, — вы найдете тот же путь.*

Махатмы

## ЧТО ТАКОЕ СЕРДЦЕ?

Внимание! К этой главе можно перейти только после тщательной проработки предыдущих глав. Особенно важна практика «Радикального Всепрощения», которая подготовила наше Сердце к дальнейшей работе.

Тема Сердца наиболее важная и трудная для нас. Но без раскрытого Сердца невозможен дальнейший духовный Путь.

Для большей ясности я хочу внести два определения: «сердце» и «Духовное Сердце». В первом случае имеется в виду физический орган и его написание с маленькой буквы, во втором — Духовный центр, и я применяю в тексте два написания: Духовное Сердце или просто Сердце.

#### Сердце как орган

Американский врач и кардиоэнергетик (кардиоэнергетика — новая научная дисциплина, которая объединяет кардиологию с современными достижениями в других исследовательских направлениях, связанных с сердцем) д-р Паул Пир-салл раскрывает понятие «сердце» с научной перспективы. В своей книге «Исцеление сердцем» он пишет: «Альберт Эйнштейн доказал, что масса (М) и энергия (Э) — эквивалентны. Кардио-энергетики утверждают, что эта взаимозаменяемость действительно также для энергии (Э) и информации (И). Масса, Энергия и Информация есть подобные квантовые микрофизические величины. Это показывает нам, что сердце можно рассматривать как клеточную массу, набор частиц и в то же время как инфоэнергетическую волну».

Как мы уже знаем, каждый физический орган обладает памятью, может чувствовать и общаться с его носителем и окружающим миром. Это также действительно для сердца. Наше сердце можно сравнить с центральным компьютером, в котором сходится память не только органов, но и клеток. В сердце сохраняются все наши чувства, переживания, весь наш накопленный жизненный опыт.

Д-р Паул Пирсалл описывает кардиоэнергетическую картину сердца на основе результатов обширного исследования.

— Сердце наш самый мощный орган.

— Наше сердце реагирует непосредственно на окружающий нас мир. Оно всегда напрямую передает нам, какой человек, ситуация или место хороши для нас или плохи.

— Сердце — проводник энергии для клеток.

— Сердце — постоянно изменяющаяся динамичная система.

— Сердце — самая важная упорядочивающая сила в теле.

— Сердце — вибрирует, оно содержит информационно несущую энергию.

— Сердце — ядро тела.

— Сердце «говорит», оно «излучает» послания. Сердце обладает собственной Мудростью, отличной от знаний рационального разума.

— Все сердца обмениваются информацией.

— При трансплантации сердце переносится вместе со своей инфоэнергетической клеточной памятью.

Советы д-ра Паула Пирсалла для здорового образа жизни и сердца хорошо раскрывают природу сердца: «Мы» важнее для сердца, чем «я», «быть» — важнее, чем «делать». Он пишет: «С энергетической точки зрения, психологическое, духовное и физическое здоровье зависит меньше всего от личной реализации. Более того, главенствующим является гармоничный энергетический обмен всех сердец и особенно в нашем окружении. Если мы предоставим собственному сердцу центральную роль в нашей жизни, то этим мы не только продлим нашу жизнь, но и всех окружающих одарим силой и «сердцем».

Итак, «жизнь в сердце» делает нас более счастливыми, здоровыми и позволяет нам добиться большего успеха во всех наших начинаниях.

Сердце как наша духовная суть

*Откроем наши сердца, чтобы услышать  
Твой голос, постоянно исходящий  
изнутри.*

Хазрат Инайят Хан.  
«Мистицизм Звука»

Мы все стремимся к Любви, нам всем хочется, чтобы нас принимали и любили. Тогда мы ощущаем защищенность и доверие к жизни. Но настоящую защищенность и Любовь мы можем найти только в собственном Сердце. Но только в своем Сердце мы можем найти понимание. Уважение, в котором мы нуждаемся, тоже находится в нашем Сердце. Милосердие, по которому мы так тоскуем, может дать нам только наше Сердце. Почему все это мы можем найти именно в нашем Сердце? Что же такое — Сердце? Сердце — это не только наш физический орган, это нечто гораздо большее, обширное. Сердце — это наша квинтэссенция. Именно через него мы начинаем жить в земном пространстве —• через него вселяется наша Душа, и именно через наше Сердце мы уходим из земной жизни в другое Измерение. Сердце, в более широком смысле этого слова, есть наша истинная суть. Поэтому наше Духовное Сердце невозможно понять разумом, но его можно открыть в себе и прочувствовать его. Именно отсюда исходит Любовь, Милосердие и сострадание. Духовное Сердце — наше ядро, наша сущность — проявляется на различных уровнях. На физическом уровне как орган, на этическом — как чувства, метафоры и видение, на энергетическом (4-я чакра) — как регулятор

всех наших энергетических центров, а на четвертом уровне — как порог трансформации и Перехода на более высокие энергетические уровни.

Развитие Культуры Сердца и обретение Искусства Исцеления Сердцем выведет нас на Путь Сердца.

## Развитие Культуры Сердца

Для того чтобы энергия Рэйки могла беспрепятственно протекать через Сердце, необходимо развитие Культуры Сердца. Только тогда возможно обретение Искусства Исцеления Сердцем.

Важно понять, что Культура Сердца — это общение, взаимодействие с людьми и окружающим миром от всего Сердца! Самые важные изменения происходят в нашей повседневной жизни, в обычных ситуациях, из минуты в минуту, особенно в семье и с нашими близкими. Повседневные отношения способны совершить в нас огромные перемены. В тот самый момент, когда любое действие совершается от чистого сердца, с Любовью, оно трансформирует нас и все вокруг.

К Культуре Сердца относится:

- Искусство все отпускать и не привязываться.
- Искусство общения.
- Развитие великодушия и щедрости.
- Забота о своих потребностях.

Искусство все отпускать и не привязываться

Культура Сердца начинается с искусства все отпускать и не привязываться.

Самое трудное — это научиться отпускать человека!

Вся наша жизнь связана с людьми. Умение отпускать и не привязываться определяет качество нашей жизни. Мы склонны привязываться к людям, даже порой считать их своей собственностью. Упражняясь в искусстве не привязываться, думайте о том, что ни один человек не принадлежит вам: супруг, дети, родители, друзья — они все свободные люди.

Но для того чтобы отношения с людьми складывались оптимально, необходимо дать им Свободу, не пытаться ими манипулировать или вводить в зависимость.

Также необходимо помнить о том, что в течение жизни мы встречаемся с огромным количеством людей. Какой-то отрезок жизненного пути мы проходим вместе. Вместе решаем общие задачи, развиваемся дальше и в какой-то момент, когда мы все совместно отработали, наши пути расходятся. Мы расстаемся. Если мы привязываемся к людям, не умеем их отпускать, то расставание приносит нам страдания. Наблюдайте за своими чувствами, особенно за чувством ревности, которая опустошает нас энергетически и подавляет человека, на которого направлена.

Концентрируйтесь на действиях, доставляющих Радость вам и другим. Помните о том, что отношения с любым человеком — явление временное. Вложите как можно больше положительной энергии во все отношения с людьми. Очень хорошо помогает самое простое упражнение — раскрыть свое Сердце и посылать целенаправленно Свет и Любовь (энергию Рэйки). Через какое-то время мы обретем состояние открытого любящего Сердца, которое постоянно излучает Свет и Любовь на всех.

#### Искусство общения

К Культуре Сердца также относится искусство общения. Это — умение слышать и слушать людей

Сердцем. Это означает правильно обмениваться мнениями, не настаивая на своей правоте, не желая непременно переубедить собеседника, а кроме этого, понимание, что каждый человек идет своим путем и находится на определенном этапе развития. Когда кто-то высказывает свое мнение, то он передает свой личный опыт восприятия мира. Мы не можем прожить этот опыт, мы можем только получить его через восприятие и передачу другим человеком. В этом и состоит ценность общения. Только таким образом мы обогащаемся.

К сожалению, многие люди никого не слышат. Они не слышат даже себя. Как мы сможем построить гармоничные отношения, а также помочь человеку, если не овладеем искусством общения? В первую очередь, нам необходимо научиться слушать и слышать себя! Прислушиваться постоянно к тому, что мы говорим и как мы говорим, какие эмоции возникают в процессе общения, когда и почему мы реагируем отрицательно, что вызывает в нас негативные эмоции и мысли. Не забудьте также о мимике и жестах, они тоже высказывают многое. Очень часто невербальное выражение выдает наши истинные чувства и мысли. Лучше всего подключить своего Постороннего Наблюдателя, который поможет нам отследить свои проблемы в общении с людьми. Это даст нам возможность учиться искусству общения.

Только после того, как мы научимся слушать и слышать себя, мы сумеем слушать и слышать дру

гих. Приобретя это качество, мы овладеем искусством общения и выйдем на следующую ступень Культуры Сердца.

### **Как научиться слушать?**

Осознайте, что слушание не является действием! Мы не должны что-то делать, чтобы что-то слушать — наши уши всегда готовы слышать. Просто нужно ничего не делать — только слушать. Просто слушать! Всегда слушать чутко и внимательно, поскольку нужная нам информация может прийти к нам каждую секунду. Слушание должно стать для нас медитацией. Овладение искусством слушания — необходимо нам не только для правильного общения с людьми. Оно необходимо для общения с духовными уровнями, так как создает мост между двумя реальностями — материальной и духовной.

Давайте сделаем процесс слушания своей постоянной медитацией. Через искусство общения мы постепенно, естественным путем придем к искусству слышать голос своего Сердца.

Для овладения искусством общения рекомендую практиковать «Сердечный разговор».

### **Практика «Сердечный разговор»**

Практика Сердечного разговора состоит из двух взаимосвязанных частей — «слушать Сердцем» и «говорить Сердцем».

#### **Слушать Сердцем**

Открыть свое Сердце означает искреннюю готовность к пониманию того, что движет этим человеком; чувствовать то, что он чувствует. Этого можно достичь простой техникой — слушать Сердцем. Мы концентрируемся во время беседы на своем Сердце (на сердечной чакре) и представляем себе, что наши уши находятся в Сердце. Мы воспринимаем

звуковые волны голоса нашего собеседника не ушами и головой, а Сердцем. Если мы слушаем таким образом, то мы слышим гораздо больше. Мы слышим то, что наш собеседник хочет сказать, **то**, что у него на Сердце, а не то, что он говорит словами.

#### **Говорить Сердцем**

Говорить Сердцем — означает пребывать в Сердце, когда мы говорим. Именно то, что у нас на Сердце — честно, ясно и в форме, соответствующей нашей внутренней правде. «Ты меня оскорбил тем, что Ты сказал» — не соответствует истине, а «Я чувствую себя оскорбленным тем, что Ты сказал». То есть высказывать то, что мы чувствуем внутри, а не высказывать осуждение или обвинение.

### **Упражнение «Сердечный разговор»**

Это упражнение практикуется в паре. Для начала лучше всего договориться с человеком, с которым у нас нет проблем. После того как мы освоим эту практику, мы можем перейти к упражнению с человеком, с которым у нас сложные отношения.

Беседа не должна превышать в целом 20 минут — каждому дается 10 минут. Оба садятся друг напротив друга на расстоянии, которое дает дистанцию, но в то же время создает близость. Затем партнеры договариваются о том, кто начнет первый. Диалог запрещен, поскольку при диалоге неизбежны аргументы, возможна оценка и даже осуждение. Самое важное в этом упражнении — слушать Сердцем. Только слушая Сердцем, не комментируя высказанное, мы поймем, что действительно происходит

внутри партнера. Вступать в диалог с партнером разрешается и по окончании упражнения.

### **Техника выполнения упражнения:**

Оба концентрируются на своем Сердце, входят в него.

1. **Партнер А** начинает говорить. Он рассказывает о том, что лежит у него на Сердце, какие у него заботы или что его занимает. **Партнер Б** слушает его Сердцем. Важно, чтобы то, что передает А, Б воспринял все своим Сердцем. При этом А находится в своем Сердце и высказывает именно то, что его волнует. «Я чувствую... я боюсь, что... я хочу...» Если А выходит из Сердца и начинает рассуждать и аргументировать и т. д., то Б должен прервать упражнение словом «стоп!». А должен немедленно остановиться, не обсуждая.

2. Партнеры меняются ролями: Б рассказывает, А — слушает.

3. По окончании упражнения «Сердечный разговор» оба партнера остаются еще несколько минут молча сидеть и благодарят друг друга.

Напоминаю, что после завершения упражнения обсуждать высказанное запрещено!

### **Развитие великодушия и щедрости**

Культура Сердца — это также развитие великодушия и щедрости, сопереживания и терпимости по отношению к другим.

Начнем с развития в себе великодушия и щедрости. Возьмем в привычку периодически дарить вещи, которые нам нравятся. Наибольшую ценность в этом опыте представляет привязанность к этой вещи. Дарить нужно обдуманно, наблюдая душевные переживания, связанные с расставанием. Так-

!'<sup>н0</sup> нуж<sup>н0</sup> помнить о том, что нельзя подаренную \*<sup>с</sup> сразу же компенсировать. Важно подождать <sup>вс</sup>кое\_то время и посмотреть, что произойдет. <sup>к</sup> Любопытно было

наблюдать участников на одном из семинаров, когда я призвала всех подарить другим дорогие их Сердцу вещи, а не те, которые им не нужны. У многих возникло сильное сопротивление, и некоторые даже высказали свое недовольство.

Я предложила участникам семинара провести медитацию, в процессе которой каждый должен был определиться, какую вещь и кому он будет дарить. Медитация прошла успешно, оставалось лишь претворить задуманное в жизнь.

Когда мы встретились на следующем семинаре, несколько человек рассказали о своем опыте. Сначала было сильное сопротивление, которое пришлось преодолеть, но после вручения подарка участники практики почувствовали огромную Радость, заполняющую Сердце, прилив энергии и Божественное состояние, которое воцарилось в Душе.

### **Забота о своих потребностях**

Мы часто ждем от своих близких внимания и заботы. Но нужно помнить, что даже любящий вас человек не может быть неиссякаемым источником Любви. Каждый человек в течение дня находится в различных состояниях — от Любви и силы до равнодушия и истощения. Мы должны задать себе вопрос — желаем ли мы находиться в зависимости от психического и физического состояния наших близких? Понимание того, что только наше Сердце всегда способно позаботиться о всех наших потребностях, освободит нас от зависимости.

## *Эмоциональная нуждаемость и Любовь Сердца*

Сердце страдает всем эмоциональным потребностям, большим и малым. Дарить утешение и Любовь, всепонимание и всепрощение — это его природа.

Если мы сами не способны позаботиться о своих эмоциональных потребностях, когда мы их осуждаем или считаем неважными, мы ищем другое Сердце, которое примет их с состраданием. Тогда мы переносим свою потребность в Любви, понимании, сострадании на других людей. А так как мы, как правило, стыдимся своих эмоциональных потребностей, то начинаем скрывать их под маской нежности, сочувствия или сострадания к участи другого. Но другие люди сразу чувствуют наш эмоциональный голод и отвечают в соответствии со своим психическим состоянием. Если человек спокоен и доволен, то он дает нам то, в чем мы нуждаемся. Если же он сам испытывает эмоциональный голод, или находится в плохом настроении, или истощен, обессилен, то он защищается и отражает наши претензии и ожидания. Не понимая происходящего, мы испытываем боль и обиду.

Если же мы позволяем своему Сердцу заботиться о своих эмоциональных потребностях, в нужный момент получаем Любовь, понимание и сострадание. Необходимо лишь обратиться к своему Сердцу и попросить его об этом позаботиться. Мы погружаемся в себя, становимся едиными с собой, со своим телом, дыханием, чувствами и в то же время остаемся в Сердце. Мы передаем все на усмотрение своего Сердца. Это путь освобождения и самореализации.

Здесь очень важно научиться уважать свои потребности и добросовестно заботиться о себе. А также уважать своих близких: партнера, родных, друзей и

знакомых, настолько, чтобы не ставить их в неловкие ситуации, вынуждая заниматься нашими потребностями.

Аффирмации для работы:

• **Я уважаю себя настолько, что всегда сам и медленно забочусь о своих эмоциональных потребностях, вместо того чтобы ожидать этого от других.**

• **Я уважаю своих близких настолько, что не нагружаю их своими эмоциональными потребностями, а дарю им Свободу быть самими собой!**

Если мы приняли решение быть свободными, то должны перейти к практике Исцеления Сердцем.

## **Искусство Исцеления Сердцем**

Наше Духовное Сердце знает только Любовь, это и есть истинный код человеческого Сердца в широком смысле этого слова. Пребывая в Сердце, **мы** познаем только настоящее, здесь и сейчас. Если **мы** находимся в Сердце, то мы живем в настоящем. Если наше Сердце энергетически открыто — мы познаем Единство и Любовь.

Наше Сердце не знает границ, проблем и противоречий. Оно способно понять и принять нашу **боль**, страх, ненависть, а также нашу Любовь. Если мы научимся понимать то, что мы чувствуем, мы сможем свободнее, полнее и правдивее выражать свое существо, а также ощущать и понимать других.

Наше Сердце способно все исцелять на всех Уровнях. Овладеть Искусством Исцеления Сердцем

может каждый, кто умеет медитировать и готов приобрести некоторые навыки. Мы начинаем с подготовительных практик, учимся воспринимать свое Сердце и развиваем в себе умение погружаться в него. Затем переходим к осознанному раскрытию своего Сердца. После этого практикуемся в объединении дуальности в Сердце и переходим к Исцелению Сердцем. Надо помнить о том, что мы работаем с энергией Рэйки, и это очень облегчает нашу задачу.

## **Развитие восприятия Сердца**

Подготовительные практики:

- Осознанное наблюдение за дыханием.
- Осознанное направление дыхания.
- Тренировка восприятия тела.
- Тренировка восприятия эмоций и чувств.

### **Осознанное наблюдение за дыханием**

Любую внутреннюю работу мы начинаем с дыхательных упражнений. Практика осознанного наблюдения за своим дыханием поможет нам научиться пребывать в любой части тела, чувствовать его и подготовит наше внимание для пребывания в Сердце.

Рекомендую ежедневно, лучше всего в одно и то же время, садиться в медитативную позу и просто наблюдать за своим дыханием. Ничего не делать, только воспринимать каждый вдох и каждый выдох (не менее 5 минут).

### **Осознанное направление дыхания**

Это упражнение лучше всего делать лежа. Направить свое дыхание в любую часть тела, например в живот. Осознанно воспринимать и ощущать, как живот при вдохе поднимается и при выдохе опускается (не менее 3 минут). Отмечать про себя все, что

происходит в животе. Осознанно воспринимать, какие ощущения и чувства поднимаются на поверхность из живота.

После этого направить свое дыхание в другую часть тела, например в правый бок. Осознанно воспринимать и ощущать, как правая часть при вдохе поднимается и при выдохе опускается (не менее 3 минут). Прочувствовать, какие ощущения и чувства поднимаются на поверхность из правой части тела.

Теперь направить свое дыхание в левый бок. Осознанно воспринимать и ощущать, как левая часть при вдохе поднимается и при выдохе опускается (не менее 3 минут). Прочувствовать, какие ощущения и чувства поднимаются на поверхность из левой части тела.

После этого направить свое дыхание в другую часть тела, например в печень. Так же внимательно наблюдать, как дыхание входит в печень и выходит из нее, как будто она сама дышит (не менее 3 минут). Прочувствовать, какие ощущения и чувства поднимаются на поверхность из печени.

Таким образом можно исследовать любые части тела и органы.

### **Тренировка восприятия тела**

Еще одно очень важное упражнение — научиться воспринимать все свои глубинные телесные ощущения. И делать это не только поверхностно и не только когда что-то болит. На выполнение этого упражнения требуется всего несколько минут.

Мы концентрируемся на своем теле, входим в него и начинаем воспринимать его изнутри. Мы

исследуем шаг за шагом свое тело, смотрим, где оно расслаблено, а где напряжено. При этом мы не даем оценки, мы просто позволяем себе пребывать в своем теле. Мы уходим от головы, в которой постоянно пребываем, и погружаемся в мир нашего тела. Мы учимся дарить своему телу наше полное внимание, исцеляющее присутствие и участие. Таким образом, мы расширяем свое восприятие.

Это упражнение необходимо также практиковать в тех случаях, когда мы общаемся с другими людьми. Очень важно прочувствовать, как мы себя ощущаем в своем теле! Обращайте внимание на то, как тело реагирует во время разговора и что вы ощущаете.

### **Тренировка восприятия эмоций и чувств**

Не менее важно научиться дарить внимание своим чувствам и эмоциям. Когда вы разговариваете с кем-то, то обращайтесь осознанно внимание на свои ощущения — на чувства и эмоции, которые внутри вас проявляются. Если вы размышляете над какой-то проблемой, то точно так же вы чутко наблюдаете за тем, какие чувства и эмоции движут вами. Такая постоянная тренировка научит вас воспринимать свои чувства и эмоции, а не отождествляться с ними или вытеснять их. Прислушивайтесь Сердцем, во время разговора, контролируйте чувства, которые стоят за вашими словами.

Сначала мы входим в напряженную часть тела и задаем себе вопрос: «Как я себя чувствую в напряженной спине, сжатых кулаках и стиснутых зубах?» Мы исследуем свой вопрос не умом, мы просто ставим вопрос и одновременно пребываем в этих частях тела своим сознанием и дыханием. Если нам трудно что-либо определить, то нам нужно усилить

расслабление в соответствующую часть тела. Дышать глубже и интенсивнее. Важны наши ощущения — чувства и

эмоции. Возможно, мы почувствуем стесненность, бессилие, одиночество, печаль, темноту, гнев.

Итак, мы определили чувство или эмоцию, которые скрываются в напряженной части тела. Нужно допустить это чувство, считаться с ним и полностью прожить его. Не пытайтесь как-то влиять на это чувство, такое поведение приведет к тому, что оно снова спрячется. Это наше ощущение, и оно заслуживает внимания. Важно далее осознанно дышать и держать свое внимание на этом чувстве, не погружаться в него, не тонуть в нем. Также не позволяется идентифицироваться с ним. Если вдруг выйдут на поверхность какие-либо негативные эмоции — гнев, ненависть, страх, ревность, зависть, то мы вспоминаем, что все воспринимаем и принимаем и просто продолжаем интенсивно дышать. Мы учимся познавать свои любимые чувства и эмоции.

## **Осознанное раскрытие Сердца**

Раскрытие Сердца — это только вопрос готовности человека. Сделать это невозможно, это происходит тогда, когда внутри нас выросло состояние готовности. Но мы можем осознанно ускорить процесс создания внутренней готовности к раскрытию своего Сердца.

### **Начальные упражнения для раскрытия Сердца**

Предлагаемые упражнения и медитация достаточно просты, но очень эффективны, особенно для Начинающих. Ежедневное практикование начнет

постепенно раскрывать ваше Сердце. Выполняйте их в следующем порядке:

1. Упражнение «Раскрытие Сердца».
2. Упражнение «Стремиться к Радости».
3. Упражнение «Стремиться к счастью».
4. Пробудить в себе Источник Любви (упражнение «Соединиться Сердцем с любимым человеком», медитация «Пробуждение источника Любви»).

### **1. Упражнение «Раскрытие Сердца»**

Это физическое упражнение стимулирует раскрытие нашего Сердца, оно поможет нам открыть его для себя. Лучше выполнять его на улице, но так же можно в хорошо проветренном помещении. Упражнение следует делать 3 раза. Очень осторожно и плавно, не через силу!

Выполнение упражнения

Ты стоишь или сидишь удобно. Ты центрируешься. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты кладешь свои руки параллельно на свою сердечную чакру и восходишь в нее. Прочувствуй несколько минут, как энергия Рэйки наполняет Твой Сердечный центр...

После этого вытяни раскрытые руки вперед, перед своей сердечной чакрой в позе «принимания». Прочувствуй несколько минут, как энергия Рэйки втекает в Твои ладони...

Теперь заведи руки за спину и сложи ладони. На вдохе направь свои вытянутые руки со сложенными ладонями вверх... Голову запрокинь назад. Не изменяя положения рук и головы, на выдохе мягко и осторожно

наклонись вперед и вниз. Как будто Твой Сердечный центр сам ведет Тебя вниз.

Вытянутые руки со сложенными ладонями находятся за спиной и поднимаются вверх к Космосу, а Твоя голова опускается к Земле. Она висит совершенно свободно и расслабленно. Не забывай равномерно дышать!

Позволь себе несколько мгновений пребывать в своих внутренних ощущениях...

Теперь снова вдохни и наклони голову к спине.

Твой Сердечный центр сам ведет Твое тело наверх с вытянутыми руками и запрокинутой головой. Теперь выдохни и освободи свои руки и голову. Встань прямо и снова приведи свои руки в позу «принимания».

Дыши спокойно и положи свои руки параллельно на сердечную чакру...

В заключение поблагодари Рэйки.

### **2. Упражнение «Стремиться к Радости»**

Стремление к Радости всегда раскрывает человека и, соответственно, его Сердце. Например, быть там, где нам хорошо. Это означает быть с людьми, с которыми нам хорошо, заниматься работой, которая нам нравится, стремиться в жизни к цели, которая принесет нам Радость. Все это будет стимулировать раскрытие нашего Сердца.

Выполнение упражнения

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог спокойно, без напряжения сидеть. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты концентрируешь свое внимание на дыхании. Ощути, как на вдохе Ты втягиваешь воздух через ноздри и направляешь в легкие... Легкие наполняются воздухом... Кровь насыщается воздухом и разносит его по всему телу...

На выдохе Ты выталкиваешь использованный воздух из легких...

И снова вдох... И снова выдох...

Способность дышать подарена Тебе Всевышним... Через дыхание Ты связан с Богом...

Воздух вокруг нас — есть его дыхание...

Ощути, как на вдохе Ты вдыхаешь — дыхание Абсолюта...

Вдох — чувствуй прочную связь с Всевышним...

Всевышний — это Радость... Вдох — Ты вдыхаешь Его Радость... Чувствуй, как все Твое тело наполняется Радостью Бога... Каждая клеточка Твоего тела наполняется Радостью... Радость наполняет все Твое существо...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

### 3. Упражнение «Стремиться к счастью»

Счастьем можно научиться. Стремление к Радости уже раскрыло наше Сердце для счастья. Стать счастливым — это принять решение всегда стремиться к счастью и Любви. Счастье еще больше раскрывает наше Сердце. Ощущение счастья — это последствие правильных мыслей и действий. Этому можно научиться.

Выполнение упражнения

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог спокойно, без напряжения

сидеть. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты концентрируешь свое внимание на дыхании. Ощути, как на вдохе Ты втягиваешь воздух через ноздри и направляешь в легкие... Легкие наполняются воздухом... Кровь насыщается воздухом и разносит его по всему телу...

На выдохе Ты выталкиваешь использованный воздух из легких...

И снова вдох... И снова выдох...

Представь себе, как ощущаются симпатия и расположенность...

Пребывай какое-то время в своих ощущениях...

Теперь усиль в себе ощущения симпатии и расположенности...

Теперь еще больше усиль свои ощущения симпатии и расположенности...

Эти чувства возросли настолько, что Ты ощущаешь Любовь...

Представь себе, что Любовь стала такой огромной, это самая большая Любовь Твоей жизни...

Она настолько велика, что почти разрывает Тебя на части от счастья.

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

#### **4. Пробудить в себе источник Любви**

##### **Упражнение «Соединиться Сердцем с любимым человеком»**

Если мы хотим раскрыть свое Сердце, то следует научиться упражнению — «Соединиться Сердцем с любимым человеком». Мы соединяемся Сердцем с человеком, при мысли о котором наше Сердце наполняется Любовью. Затем перейти к выполнению медитации «Пробуждение источника Любви».

Выполнение упражнения

Сесть в медитативную позу, расслабиться, вступить в контакт с энергией Рэйки.

Затем представить себе любимого человека, при этом концентрироваться и чувствовать свое энергетическое Сердце (сердечную чакру). Воспринимать свои ощущения в этом центре, чувствовать, как на нас влияет соединение с любимым человеком.

Запомнить это состояние раскрытия, тепла и наполнения Любовью.

##### **Медитация «Пробуждение источника Любви»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Ты дышишь спокойно и равномерно.

С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются.

Ты полностью расслаблен. Вступи в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Почувствуй, как энергия Рэйки наполняет Твое тело.

Все Твое тело наполняется энергией Света и Дюбви... Почувствуй вибрации энергии Рэйки в Тебе и вокруг Тебя... Энергия Рэйки постоянно с Тобой...

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Ты по-прежнему находишься в своей сердечной чакре...

Ты вспоминаешь человека, который когда-то в Твоей жизни действительно Тебя любил и показал свою Любовь. Через его Любовь Ты чувствовал себя любимым и достойным Любви.

Перед Тобой возникает образ этого человека... Ты вновь ощущаешь его Любовь, направленную на Тебя... В Тебе вновь возникает ощущение быть любимым и достойным Любви... Твое сердце переполняется глубокой благодарностью к этому человеку за его проявление Любви...

Позволь своему сердцу как можно шире раскрыться и излучать поток Любви... Направь поток своей Любви к визуализированному образу обратно... Окружи этого человека своей Любовью и благодарностью... Ты ощущаешь свое полностью раскрытое Сердце и мощный поток энергии Любви, исходящий из него. Ты пребываешь какое-то время в этом состоянии...

Ты вновь расширяешь поток своей Любви и включаешь в него своих близких. Окружи своих родных и близких потоком Твоей Любви...

Теперь еще больше расширь свою сердечную чакру и поток своей Любви, включи в него своих близких и любимых людей, живых и уже ушедших. Окружи своих родных и близких потоком Твоей Любви...

Снова расширь сердечную чакру и поток Любви, исходящий из нее, и включи в этот поток всех своих друзей. Мощный поток Любви окружает Твоих близких и друзей... Все они в потоке Твоей Любви...

Ты еще больше расширяешь свою сердечную чакру и поток любви и включаешь в него всех знакомых Тебе людей. Все окружены потоком Твоей Любви: близкие, друзья, знакомые...

Теперь заключи в поток Любви людей, которых Ты не принимаешь, даже так называемых врагов...

Все окружены Твоей Любовью и купаются в ней...

Позволь себе еще больше раскрыться и расширить свою сердечную чакру и поток Любви, исходящий из нее... Излучай свою Любовь все больше и больше, все шире и шире, до тех пор, пока она полностью покрывает всю Землю... Заключи нашу планету в свое сердце... Земля парит в Твоем сердце... Весь мир покачивается на волнах бесконечного океана Любви... Весь мир парит в Твоем сердце... Все сердца открыты... Все обрели мир, покой и Любовь...

Позволь всем почувствовать силу Любви...

Теперь позволь потоку своей Любви стать безграничным и заключи в него всю Вселенную. Заключи всю Вселенную в свое Сердце... Вселенная парит в Твоем Сердце... Вся Вселенная покачивается на волнах бесконечного океана Любви...

Ты запоминаешь это состояние открытости, ощущение мощного, безграничного потока Любви,

исходящего из Твоего Сердца. Ты осознаешь, что **И** этот источник постоянно существует в Тебе и Ты всегда можешь черпать из него. **И** В Тебе прочно утверждается Знание, что Ты есть и источник Любви. Ты

пребываешь в этом состоянии до тех пор, пока оно не внедрится в клеточную память, пока каждая клетка не впитает это ощущение...

Продолжай медитацию до тех пор, пока не почувствуешь, что энергия из ладоней больше не течет.

В этом состоянии широко раскрытого Сердца \ Ты очень осторожно и медленно возвращаешься назад и благодаришь Рэйки.

Со временем Ты научишься с легкостью изливать свою Любовь на всех и на всю Вселенную. Твой источник Любви будет бить постоянно! Это ; станет естественным состоянием для Тебя. Твоя 'способность любить поможет Тебе простить всех людей, растворить и трансформировать свои обиды, примириться со всеми людьми, которых Ты встречал на своем пути. Она также научит Тебя принимать всех людей без исключения.

Твоя задача — идти по жизни с открытым Сердцем, несущим в мир энергию Рэйки, энергию Света и Любви.

## **Тренировка объединения дуальности в Сердце**

Как мы уже знаем, наше Сердце все принимает, не осуждая и не оценивая. В нашем Сердце не существует привычное дуальное восприятие, присущее трехмерному измерению. Наше Духовное Сердце

живет по законам Уровня Света. Вследствие этого именно наше Сердце может научить нас воспринимать все окружающее с целостного уровня. Мы начинаем с медитации «Пространство Твоего Сердца». Она познакомит нас с пространством нашего Сердца и научит постоянно пребывать в нем.

Практикование упражнения «Центрирование Сердца с Космосом» и медитации «Объединение дуальности и в Сердце» приведет нас к пониманию и приятию всего как проявлению Божественного Плана. А полное приятие всего приводит к исцелению. Умение объединять противоположности в Сердце — это основа Искусства Исцеления Сердцем.

### **Медитация «Пространство Твоего Сердца»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру. Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви... Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его. Твой позвоночник превращается в бело-золотой, сияющий, вибрирующий и гудящий столб Света. Прочувствуй вибрации и гудение своего позвоночника... Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз...

Твой сияющий, вибрирующий и гудящий позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «**Я** полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня **любят**, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Соединись с Пространством своего Сердца с **помощью** третьего символа... Войди в пространство своего Сердца.

Как Ты чувствуешь себя здесь, в пространстве своего Сердца? Какое оно? Исследуй это пространство... Если Тебе тесно в нем, то расширь его границы до предела так, чтобы Ты мог легко дышать... Теперь снова расширь пространство своего Сердца, насколько это возможно для Тебя, хотя бы **чуть-чуть...**

Это Твое убежище. Здесь в пространстве своего Сердца Ты чувствуешь себя защищенно, в безопасности... Пребывай в пространстве своего Сердца сколько Тебе потребуется...

Запомни дорогу сюда... Научись постоянно находиться в пространстве своего Сердца.

В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблаговари Рэйки.

### **Упражнение «Центрирование Сердца с Космосом»**

Это упражнение закрепляет связь с Сердцем, гармонизирует наши тонкие центры между собой и растворяет в нас дуальность. В итоге внутри нас

создается стержень, созвучие, центрирующее наше Сердце с Космосом.

#### Выполнение упражнения

Ты стоишь или сидишь удобно и расслабленно. Ты закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания, и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты кладешь обе ладони параллельно на свою сердечную чакру. Направь свое сознание в сердечную чакру. Прочувствуй, как энергия Рэйки вливается из ладоней в Твою сердечную чакру и полностью наполняет ее... Обе ладони сгармонизированы с Твоим сердечным центром...

Теперь Ты складываешь свои ладони, излучающие энергию Рэйки, перед сердечной чакрой и медленно-медленно поднимаешь их вверх...

Прочувствуй, как энергия Рэйки гармонизирует Твои тонкие центры между собой, когда Ты держишь свои сложенные ладони перед горловой чакрой, потом перед лобной чакрой, потом над кроновой чакрой...

Теперь Ты поднимаешь свои ладони еще выше, насколько можешь... Прочувствуй внутри центрирование с Космосом...

Теперь раскрой свои ладони к Космосу... Замри в этой позе, с ладонями, направленными к Космосу— Прочувствуй полное центрирование с Космосом—

Теперь Ты снова складываешь свои ладони и медленно направляешь их к кроновой чакре и держишь их перед ней...

Затем к лобной чакре и также держишь их перед ней...

Затем к горловой чакре и также держишь их перед ней...

Затем к сердечной чакре и кладешь их на нее...

Прочувствуй изнутри расширение, центрирование и созвучие с Космосом...

В Тебе создалась полная Гармония, полное приятие всех проявлений Космоса.

Пребывай в этом состоянии сколько Тебе понадобится и запомни его...

В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблаговари Рэйки.

### Медитация «Объединение дуальности в Сердце»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и **закрываешь** глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и **выдохов**. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и **равномерно**. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Ты кладешь обе ладони параллельно на свою **Сердечную** чакру.

Представь, что под Твоей правой рукой находится цвет, который Ты не любишь, не принимаешь.

6\*

Позволь этому цветку прийти. Войди в цвет, который Тебе очень не нравится, отметь про себя, как он выглядит, какие ассоциации у Тебя появляются, что он Тебе напоминает. Осознанно прочувствуй все это. Посвяти этому цветку не менее 5 минут.

Теперь представь, что под Твоей левой рукой находится цвет, который Ты любишь, принимаешь. Позволь этому цветку прийти. Войди в цвет, который Тебе очень нравится, отметь про себя, как он выглядит, какие ассоциации у Тебя появляются, что он Тебе напоминает. Осознанно прочувствуй это. Посвяти этому цветку не менее 5 минут.

Теперь перенеси свое внимание на цвет, который Тебе очень не нравится, войди в него и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Теперь перенеси свое внимание на цвет, который Тебе очень нравится, войди в него и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Снова перенеси свое внимание на цвет, который Тебе очень не нравится, войди в него и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Еще раз перенеси свое внимание на цвет, который Тебе очень нравится, войди в него и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Перенеси несколько раз свое внимание на оба цвета (под правой и левой рукой), только чтобы увидеть эти цвета.

Теперь отпусти оба цвета (который Тебе не нравится и нравится) и наблюдай за обменом энергий в Твоих ладонях, лежащих на сердечном центре.

Продолжай наблюдать за обменом энергий, осознанно наблюдай за тем, как произошел этот обмен и что Ты чувствуешь. Ты наблюдаешь без оценки, без сравнения, рациональности, объяснения, интерпретации и анализа.

Ты только наблюдаешь взаимодействие обмена энергий.

В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблаговари Рэйки.

## Техника «Исцеление Сердцем»

Перед тем как овладеть техникой «Исцеления Сердцем», необходимо создать Намерение и провести подготовительную работу.

Создание Намерения. Как мы уже знаем, ясность Намерения дает нам направление и открывает наше Сердце. Тогда Сердце начинает вести нас.

Мы сформулируем следующее Намерение: *«Я твердо намерен разрешить мою проблему, трансформировать энергию и исцелить ее в моем Сердце. На мое Высшее благо с точки зрения Высшего Плана».*

Подготовительная работа. После того как было создано Намерение, мы переходим к подготовительной работе, которая займет у нас одну неделю. Мы собираем материал — какие внутренние проблемы мы еще должны проработать, параллельно с этим ежедневно проводим сеансы РэйкиДо (20—30 минут).

Для этой работы потребуется дневник «Исцеление Сердцем» и ручка. Каждый раздел дневника должен располагаться на отдельной странице:

- Как реагирует мое тело.
- Какие чувства и эмоции я ощущаю.

I • Заключить свои эмоции в Сердце и принять их.

Предлагаю для начала использовать результаты работы, которую мы уже провели в главах «Трансформация ментальных и эмоциональных блокад» и «Искусство Всепрощения». Любую конфликтную ситуацию можно использовать для техники «Исцеление Сердцем».

Этапы работы техники «Исцеление Сердцем»

1. Выбрать конкретную проблему.
2. Ощутить проблему как телесное состояние.
3. Почувствовать появившиеся эмоции.
4. Заключить свои эмоции в Сердце и принять их.

### **1. Выбрать конкретную проблему.**

Рекомендую взять конфликтную ситуацию или то, что вас сейчас очень волнует, то есть лежит на Сердце. После этого вы описываете кратко свою проблему. Затем вызываете ситуацию, при которой проблема возникла, и четко ее представляете.

### **2. Ощутить проблему как телесное состояние.**

На этом этапе вы чувствуете, как ваше тело реагирует на конфликтную ситуацию. Вы переносите свое сознание в тело и начинаете исследовать его. Когда вы находите часть тела, которая напряжена, вы входите в нее. Вы проживаете, принимая состояние вашего тела, — вы отдаете дань телу и его ощущениям. В итоге вы познаете свою проблему как телесное состояние. Запишите свои ощущения в дневник «Исцеление Сердцем».

### **3. Почувствовать появившиеся эмоции.**

Вы по-прежнему находитесь в напряженной части тела и наблюдаете за эмоциями, которые появляются. Задайте себе вопрос: «Как я ощущаю себя изнутри в этой напряженной части тела?» Отвечайте на него исходя из своих внутренних ощущений. Вы только регистрируете появившееся чувство или эмоцию. Запишите свое эмоциональное состояние в дневник «Исцеление Сердцем».

Медитация «Заключить свои эмоции в Сердце и принять их» хорошо тренирует наше восприятие. Медитации «Исцеление в пространстве своего Сердца» и «Самоисцеление Сердцем» прекрасно исцеляют нас.

### **4. Заключить свои эмоции в Сердце и принять их.**

Теперь ваше Сердце готово принять в себя прежде отвергнутую, изгнанную эмоцию. Это можно определить по тому, что вы переполнены Любовью, Милосердием и глубинным пониманием. Возможно, появятся слезы, слезы Любви и освобождения.

Если ваше Сердце еще не раскрылось, то вспомните технику «Соединиться Сердцем с любимым человеком». Ваше Сердце легко раскроется и будет готово принять не только любимого человека, но и эмоции.

Что делать, если не получается? Как можно принять чувство или эмоцию, которую вы не принимаете? Попробуйте заменить отрицание на признание и принятие. Как только вы замечаете, что ваше Сердце неспособно открыться для какого-то чувства, которое вы не принимаете, начните исследовать ту часть в вас, которая его отрицает. Локализируйте эту часть. Вы входите в нее и опять определяете чувство, запрятанное в этой напряженной части тела. Какая часть вас находится в этой части тела и испытывает негативное чувство (ненавидит или гневается)? Вы дарите понимание, Любовь и Милосердие этой части вашей личности. Вы дарите ей все ваше внимание, сострадание и таким образом открываете свое Сердце. Когда Сердце раскрыто, то очень просто заключить в него как отрицающую часть, так и отрицаемую эмоцию. Все негативное растворяется в Любви и Милосердии вашего раскрытого Сердца и уходит. Остаются только принятие и Любовь вашего Сердца.

## Медитация «Заключить свои эмоции в Сердце и принять их»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним.

Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их.

Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник

соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Ты берешь конфликтную ситуацию или то, что Тебя сейчас очень волнует, то есть лежит на Сердце. После этого Ты ментально коротко описываешь свою проблему. Затем вызываешь эту ситуацию, при которой проблема возникла. Представь ее четко и подробно перед собой.

Теперь Ты чувствуешь, как Твое тело реагирует на эту проблему. Сначала Ты переносишь свое сознание в тело и начинаешь исследовать его. Когда Ты находишь часть тела, которая напряжена, то Тыходишь в нее. Таким образом, Ты познаешь состояние этой части тела изнутри. Ты проживаешь и принимаешь состояние своего тела, Ты отдаешь должное телу и его ощущениям. В итоге Ты познаешь свою проблему как телесное состояние.

Сейчас Ты задаешь себе вопрос: *«Как я ощущаю себя внутри этой напряженной части тела?»* Ты отвечаешь на него исходя из своих внутренних ощущений. Ты только регистрируешь появившееся чувство или эмоцию.

Ты кладешь обе ладони параллельно на свою сердечную чакру иходишь в пространство своего Сердца.

Теперь представь, что под Твоей правой рукой находится Твоя отрицательная эмоция, которая у Тебя появилась при работе над конкретной актуальной проблемой (например, ненависть). Почувствуй эту эмоцию в Сердце под Твоей правой рукой, позволь этому чувству войти в Твое Сердце. Войди в это негативное чувство, которое Тебе очень не нравится, отметь про себя, как оно выглядит, какие ассоциации у Тебя появляются, что оно Тебе

напоминает. Осознанно прочувствуй это. Посвяти негативному чувству время (не менее 3 минут).

Теперь представь, что под Твоей левой рукой находится Твоя положительная эмоция (противоположный полюс Твоей отрицательной эмоции), в данном примере Любовь. Почувствуй эту эмоцию в Сердце под Твоей левой рукой, позволь этому чувству войти в Твое Сердце. Войди в это позитивное чувство, оно Тебе очень нравится, отметь про себя, как оно выглядит, какие ассоциации у Тебя появляются, что оно Тебе напоминает. Осознанно прочувствуй это. Посвяти позитивному чувству время (не менее 3 минут).

Теперь перенеси свое внимание на чувство или эмоцию, которая Тебе очень не нравится, войди в нее и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Теперь перенеси свое внимание на чувство или эмоцию, которая Тебе очень нравится, войди в нее и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Снова перенеси свое внимание на чувство или эмоцию, которая Тебе очень не нравится, войди в нее и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Еще раз перенеси свое внимание на чувство или эмоцию, которая Тебе очень нравится, войди в нее и осознанно прочувствуй все, что в Тебе происходит.

Сейчас перенеси несколько раз свое внимание на обе эмоции (под правой и левой рукой) коротко, только чтобы увидеть эти эмоции.

Теперь отпусти оба чувства или эмоции (которые Тебе не нравятся и нравятся), только наблюдай за обменом энергий в Твоих ладонях, лежащих на сердечном центре. Ты только наблюдаешь взаимодействие энергий. Ты полностью принял свои эмоции. В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблагодари Рэйки.

### **Медитация «Исцеление в пространстве своего Сердца»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним.

Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их.

Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру. Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его. Твой позвоночник превращается в бело-золотой, сияющий, вибрирующий и гудящий столб Света. Почувствуй вибрации и гудение своего позвоночника.

Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз. Твой сияющий, вибрирующий и гудящий позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим

Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Ты кладешь обе ладони параллельно на свою сердечную чакру. Соединись с пространством своего Сердца с помощью третьего символа... Войди в пространство своего Сердца. Ощути и исследуй это пространство... Почувствуй Покой и Гармонию, наполняющие его. Здесь существуют только Покой и Гармония... Это необъятное, безграничное пространство.

После того как Ты почувствовал Пространство своего Сердца, попробуй его расширить насколько это для Тебя возможно, хотя бы чуть-чуть... Здесь в своем Сердце Ты чувствуешь себя защищенно, в безопасности... Покой, Гармония и защищенность...

Твое Сердце понимает Тебя и принимает Тебя таким, какой Ты есть, без осуждения, без условий. Прочувствуй это...

Тебя здесь понимают и принимают... Понимают и принимают вместе со всеми Твоими слабостями, эмоциями, чувствами и представлениями... Твое Сердце способно все понять и принять... Покой, Гармония, защищенность, понимание и приятие...

Здесь, в Твоем Духовном Сердце, царит безусловная Любовь... Только Любовь, понимание и приятие... Прочувствуй понимание, приятие и Любовь Твоего Сердца...

Покой, Гармония, защищенность, понимание, приятие и безусловная Любовь...

Почувствуй, как в Твоем Сердце все исцеляется... Твое Сердце исцеляет Твои эмоции и чувства, Твою боль... Вся боль постепенно уходит... Конфликт растворяется в Любви и приятии Твоего

Сердца... Сейчас просто наблюдай за происходящим. • •

Ты переполнен Гармонией, покоем, пониманием, приятием и безусловной Любовью...

Пребывай в этом состоянии Гармонии, покоя, понимания, приятия и наполненности безусловной Любовью ....

В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблаговари Рэйки.

### Медитация «Самоисцеление Сердцем»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их.

Ты дышишь спокойно и равномерно... С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются... Ты полностью расслаблен...

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру. Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его. Твой позвоночник превращается в бело-золотой, сияющий, вибрирующий и гудящий столб Света. Почувствуй вибрации и гудение своего позвоночника.

Он выходит далеко за пределы макушечной чакры вверх и далеко за пределы корневой чакры вниз. Твой сияющий, вибрирующий и гудящий позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают». В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Соединись с пространством своего Сердца с помощью третьего символа... Войди в пространство своего Сердца... Оно наполнено сияющим Светом...

Ты широко раскрываешь свое Сердце, свой источник Любви и Милосердия.

Ты полностью заполнен Светом и силой Рэйки и ощущаешь в Сердце Любовь и Милосердие. Ты сейчас просто Свет!

Теперь Ты визуализируешь свой образ. Ты видишь полностью себя (все свои тела) перед собой на внутреннем экране, видишь свои темные места.

Ты — Свет, делаешь глубокий вдох и при этом втягиваешь в пространство своего Сердца темные пятна, в которых сосредоточены вся Твоя боль, обиды и страдания, болезни и травмы, Твое непонимание и неприятие...

Здесь, в пространстве Твоего Сердца, все трансформируется и растворяется в сияющем Свете Рэйки.

Затем Ты делаешь глубокий выдох и вдыхаешь в свой визуализированный образ Свет, Любовь и Милосердие.

Ты продолжаешь вдыхать в пространство своего Сердца Твой негатив и растворять его в нем, а на выдохе дарить себе исцеление.

Постепенно Твой визуализированный образ становится все светлее и, наконец, начинает сиять Светом Рэйки.

Все энергии в Тебе трансформированы в Свет и Любовь. Вся Твоя сущность излучает эти высшие

принципы Бытия. Ты ощущаешь, что Ты очищен и исцелен.

Медленно закончи медитацию и поблагодари Рэйки.

**ВНИМАНИЕ!** В этой главе мы освоили Искусство Исцеления Сердцем. Мы раскрыли свое Сердце, научились воспринимать и пребывать в нем. Мы теперь умеем слышать и слушать голос своего Сердца. Развили в себе умение все выравнивать своим Сердцем, то есть все принимать и исцелять в нем. Теперь мы переходим на новый виток восприятия и понимания своего Сердца. Мы готовы взять новые высоты развития — перейти к Жизни в Духовном Сердце.

## ЖИЗНЬ В ДУХОВНОМ СЕРДЦЕ

Мы живем в необыкновенное время истории нашей планеты и человечества. Мы вошли в эпоху Водолея — эпоху глобальных изменений и уровня повышенной вибрации. Огромное количество энергии Любви изливается на нас и раскрывает нас к стремлению единства с Созданием. Эта энергия нуждается в открытом Сердце. Только так можно ее безболезненно познать. Если же энергия Любви встречает закрытое Сердце, то она переходит в смятение, конфликт и затем болезнь. Распространение болезней сердца и иммунной системы демонстрирует наше сопротивление Любви.

Всего лишь несколько лет отделяют нас от **2012** года, от Глобального Просветления! Но для достижения

нового уровня Сознания человечеству необходимо прийти к Жизни в Духовном Сердце. Духовное Сердце — это порог трансформации и Перехода на более высокие энергетические уровни. Отсюда мы можем сделать вывод, что Духовное Сердце — это ключ для Перехода на Уровень Света.

### **Духовное Сердце и Четвертое Измерение**

В трехмерном сознании жизнь в Сердце связана с обусловленной Любовью. Мы руководствуемся своими потребностями. Такая жизнь всегда наполнена чувствами и эмоциями, связанными с нашими потребностями. Для этих эмоций характерна двойственность, так, например, Любовь может превратиться в ненависть. (Но это условная Любовь. Она непостоянна.)

Уже наше решение пуститься в духовное путешествие постепенно приводит нас к жизни в Сердце. С каждым шагом мы все больше и больше превращаемся в существо, живущее в своем Сердце. Мы переходим от сознания, ориентированного на власть, на более высокий уровень сознания Сердца. Мы уходим от ментальности «мы и другие».

Когда мы перестаем быть частью старой системы, мы начинаем жить в Сердце. Мы проходим в пространство, в котором действительно понимаем нашу истинную суть.

Научившись осознанию из Сердца, мы начинаем понимать, как мы взаимодействуем с повседневной реальностью. Это что-то вроде изменения перспективы. Из реальности Третьего Измерения трансцендентность видится нам как нечто непознанное и грандиозное. Но если смотреть исходя из Духовного Сердца, то трансцендентность становится практичной и эффективной. Мы начинаем воспринимать жизнь по-другому. В пространстве Духовного Сердца есть иное эмоциональное тело, не имеющее противоположности.

Это новые переживания, иная эмоциональная ткань, ранее нам не известная. Мы приходим к переживанию новых прекрасных, замечательных эмоций и чувств. Мы смотрим на жизнь другими глазами.

Когда мы переходим в Четвертое Измерение, то осознание, центрированное в Сердце, становится неиссякаемым источником Мудрости и разума. Мы начинаем жить на новой октаве, которая служит росту и бесперывному движению. Все происходит в ускоренном темпе, осознание себя и своего бессознательного приходит быстрее. Мы начинаем думать, чувствовать и воспринимать все без сомнений и суесть, к которым привыкли в трехмерном сознании. Происходит осознание Сознания Сердца.

### **Пробуждение Духовного Сердца**

*Сердце — это живая обитель Света.*

Анхель де Куатье

До тех пор, пока разум и эго контролируют направление нашего творчества, во внешнем мире всегда будут проблемы, так как разум и эго живут в двойственности. Но когда нами управляет Сердце, то все возвращается назад, к равновесию и Гармонии, так как Сердце ощущает и знает только Единство Бытия. Если мы сможем читать Сердцем, тогда мы все поймем. Сердце точно знает время и наш путь.

Нам нужно покинуть мозг, пребывающий в двойственности, перенести центр сознания оттуда

в Сердце, которому несвойственно судить. Нам нужно отстранить ум, так как замысел Сердца непостижим логикой мозга. Настало время возвращения к Жизни в Сердце. Сердце представляет собой вход в совершенно новый разум, который бросает вызов традиционному, логическому, линейному. **Жизнь в Духовном Сердце — это переход нашего сознания в иное измерение.**

Можно охарактеризовать этот процесс как переход от трехмерного сознания к более высокому четырехмерному сознанию. Нам необходимо понять, что при таком переходе из одного измерения в другое изменяется также представление о Жизни в Сердце.

Пробужденное Сердце переходит из сумрачного состояния в Свет. Вместо борьбы и конфликтов оно познает единение и Свободу. Если в Сердце господствует жажда власти, то все наши силы уходят на борьбу, но если в нем царит единение, то в нас проявляется готовность стать на увлекательный Путь Духовного Сердца.

Путь Духовного Сердца — это пробуждение интуиции, приход к Знанию, пребывание в Истине. У нас появляется полнота восприятия, мы начинаем видеть истинное положение вещей и в нас проявляется Мудрость.

Жить в Духовном Сердце значит всегда находиться с открытым Сердцем, воспринимающим весь мир как Единое Целое. Этот путь настраивает все наши части на созвучие с ритмом Вселенной, следствием чего является спонтанность, легкость и творчество.

**Если Сердце получает возможность свободно выражаться и его стремления не блокируются, то человек живет в согласии с собой и Истиной.** В человеке начинает самовыражаться его Целое, проявляется истинная суть Сердца — безусловная Любовь.

Пробуждение Духовного Сердца начинается с развития дисциплины Сердца.

## Дисциплина Сердца

Что такое дисциплина Сердца? Это развитие состояния уважения, почтения и внимания в себе. Мы должны усваивать эти качества до тех пор, пока они не станут нашим естественным состоянием, пока все наше существо не проникнется и не станет излучать эти качества. Это почитание истинной сути любого проявления: человека, животного, растения и природы в целом. Это также почитание любого проявления собственной истинной сути. Сюда также входит уважение к особенностям любого человека, а также к своим собственным. Это не означает, что они должны нам нравиться, но каждое существо, включая нас самих, должно приниматься таким, какое оно есть. Уважайте все свои чувства — и боль, и печаль, а также все чувства любого другого человека. Культивирование состояния уважения подарит нашему Сердцу и другим Сердцам пространство.

Важно вовремя уметь остановиться, сосредоточиться и спросить свое Сердце. Практика внимания дарит нам возможность постоянно присутствовать всем Сердцем при любых обстоятельствах. **Первый шаг** — принять решение, создать Намерение: *«Я твердо намерен всегда прислушиваться к голосу моего Сердца!»* Главное, воспринятое напрямую, идет от Сердца к Сердцу, то есть мы «видим, чувствуем и слышим» своим Сердцем. В этом состоянии мы расслаблены, независимы и

находимся вне постороннего влияния. Второй шаг — наполнить свое Намерение энергией Рэйки, это придаст нашему Намерению силу. Каждый раз, когда мы будем действовать в согласии со своим Намерением, будут расти наша сила и Свобода. Всегда, прежде чем принять решение, изменяющее жизнь, необходимо спросить свое Сердце. Послушать свое Сердце, понять, что же мы действительно хотим. И потом следовать зову своего Сердца, чтобы жизнь действительно изменилась к лучшему. Если мы делаем именно то, чего хочет наше Сердце, мы всегда будем жить в Гармонии с собой. Это произойдет естественно, поскольку начнется целостный процесс, духовное раскрытие.

Мы всегда должны руководствоваться решением своего Сердца — идти путем Сердца. Но если мы выбрали другой путь, то нужно расположить свое Сердце для этого пути. В принятии любого решения должно быть неременное участие нашего Сердца.

К дисциплине Сердца также относится забота о своем Сердце. Напоминаю, что речь идет не о физическом органе, а о Центре нашего Существа. Сердце нуждается во внимании, пище, нежности и бережности. Мы должны позволить своему Сердцу всегда присутствовать в любой жизненной ситуации. Особенно важно уделять внимание своему Сердцу при сильных душевных переживаниях. Сердце хочет быть принятым нами. Мы должны научиться воспринимать каждое движение своего Сердца осознанно, без оценки и осуждения. Только тогда мы сможем честно и искренне принимать себя и окружающий мир.

Что питает наше Сердце? Каждая встреча и соприкосновение с внешним миром — с человеком, растением, животным, явлением природы или с собственным внутренним миром это и есть пища, необходимая Сердцу для роста. Только когда мы с открытым Сердцем разделяем друг с другом свое настроение, чувства, познание и опыт, Сердце на-

сыщается. Красота, воспринимаемая не глазами, а самим Сердцем, также служит для него пищей.

Нежно и бережно относиться к своему Сердцу — значит всегда относиться к себе и к своим близким так, как мы хотим, чтобы обращались с нами. Самое правильное — позволить Сердцу самому выражать нежность и бережность. Сердце всегда знает и чувствует наши потребности и потребности наших любимых, нужно только прислушаться. Будьте открыты ко всему и в особенности к голосу своего Сердца!

К дисциплине Сердца также относится способность настроиться на него и слышать его голос. Постоянно внимать свой внутренний голос, свое дыхание, биение своего Сердца, пение ветра, шелест листьев — наше ухо ближе к Сердцу, чем глаза.

#### Дыхательное упражнение «Сонастроиться на Божественные частоты»

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог спокойно, без напряжения сидеть. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Тыходишь в свою сердечную чакру и произносишь 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Сейчас Ты концентрируешь свое внимание на дыхании. Ощути, как на вдохе Ты втягиваешь воздух через ноздри и направляешь в легкие... Легкие наполняются воздухом... Кровь насыщается здесь воздухом и разносит его по всему телу... На выдохе Ты выталкиваешь использованный воздух из легких... И снова вдох... И снова выдох...

Жизнь — это дыхание, без дыхания нет Жизни... Дыхание поддерживает Твою Жизнь... Чувствуй ритм Жизни... Жизнь подарена Тебе Всевышним... Жизнь есть дыхание Всевышнего... Ощути, как на вдохе Ты вдыхаешь Жизнь — дыхание Абсолюта... Через дыхание Ты связан с Богом... Вдох — Ты вдыхаешь Жизнь... Чувствуй прочную связь с Всевышним...

Вдох — каждую секунду Ты вновь вдыхаешь Жизнь, подаренную Тебе Богом... Вдох — Ты вдыхаешь Жизнь, дыхание Абсолюта...

Почувствуй частоту дыхания Бога и сонастройся на нее...

Вдох — Ты вдыхаешь Жизненную Энергию — энергию Бога... Чувствуй, как все Твое тело наполняется Жизненной Энергией... Каждая клеточка Твоего тела наполняется Жизненной Энергией... Она исцеляет Тебя... Вдох — Ты вдыхаешь Жизненную Энергию... Она наполняет все Твое тело и исцеляет Тебя на всех уровнях...

Почувствуй частоту Жизненной Энергии и сонастройся на нее...

Всевышний — это безусловная Любовь... Вдох — Ты вдыхаешь Его Любовь... Вдох — Ты наполняешься Любовью Бога... Чувствуй, как каждая клетка Твоего тела наполняется Любовью... Любовь заполняет все Твое существо...

Почувствуй частоту безусловной Любви и сонастройся на нее...

Всевышний — это Радость... Вдох — Ты вдыхаешь Его Радость... Чувствуй, как все Твое тело наполняется Радостью Бога... Каждая клеточка Твоего тела наполняется Радостью... Радость наполняет все Твое существо...

Почувствуй частоту Радости и сонастройся на нее...

Всевышний — это Гармония... Вдох — Ты вдыхаешь Его Гармонию... Вдох — Ты наполняешься Гармонией Бога... Чувствуй, как каждая клетка Твоего тела наполняется Гармонией... Гармония заполняет все Твое существо...

Почувствуй частоту Гармонии и сонастройся на нее...

Ощути и запомни это Божественное состояние наполненности Жизненной энергией, Любовью, Радостью и Гармонией... Осознанно внеси все свои

ощущения в память всех своих тел и особенно в память каждой клетки своего Тела...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

## **СОЗДАНИЕ ПРОЧНОЙ СВЯЗИ СО СВОИМ СЕРДЦЕМ**

### **Создание прочной связи с сердечной чакрой**

Напоминаю, что Сердце на энергетическом уровне (в форме 4-й чакры) — регулятор всех наших энергетических центров, а на четвертом уровне — порог трансформации и Перехода на более высокие энергетические уровни. Поэтому первый шаг на пути Духовного Сердца — это раскрытие и создание прочной связи со своей сердечной чакрой.

Сердечная чакра обеспечивает связь с окружающим живым миром. В ней отложился весь наш опыт Любви и всех отношений. Она является серединой семи тонких энергетических центров Трехмерного мира. Сердечная чакра человека является трансформатором более грубых энергий первых трех чакр, которые относятся к материальному миру. Отсутствие способности любить и сострадать ко всем существам, всем проявлениям Космоса, связано непосредственно с блоками в этом энергетическом центре.

Когда мы входим в сердечную чакру и уравниваем полярности в ней, тогда в этом центре уходит привязанность и начинают рождаться сострадание, Милосердие и Любовь, позволяя понимать смысл того, что мы чувствуем, и смысл Жизни. Именно эти чувства

выводят наше сознание из порочного круга осуждения, которое всегда разделяет. Если мы входим в Сердечный центр, то в нас исчезает дисгармония и весь мир меняется. Мы начинаем жить по-новому. Жизнь наполняется Гармонией и равновесием, и это меняет все наши представления.

Сердечная чакра связана с Творческой силой и с безусловной Любовью. Пробуждение этих сил дарит нам способность видоизменять свою судьбу. Сердечная чакра является Великой Чакрой, вибрирующей одновременно в сердцах всех существ. Это место обитания Души. Из вышесказанного следует, -что если мы хотим открыть свое Сердце и найти связь со своим Духовным Сердцем, то нам необходимо прежде всего раскрыть и исцелить свою сердечную чакру. Научиться жить с открытой сердечной чакрой, постоянно излучая из нее поток Любви. Как следствие — создастся связь со своим Духовным Сердцем.

Звук четвертой чакры — открытое «А-А-А».

Предложенные практики помогут нам раскрыть и исцелить свою сердечную чакру.

#### **Методы погружения в Сердечный центр**

- Самый простой метод — это ежедневно практиковать медитацию «Пять жизненных правил Сэнсэя Микао Усуи».
- Регулярно выполнять дыхательное упражнение Сэнсэя Микао Усуи «Исцеление и связь с Сердечным центром».
- Ежедневное петь мантры сердечной чакры.

- Окружить себя вещами, которые переносят нас в Сердечный центр. Это могут быть фотографии просветленных или любимых людей, цветы, растения, драгоценные камни или определенная музыка.

Лучше всего сочетать все четыре метода!

### **Дыхательное упражнение «Исцеление и связь с Сердечным центром»**

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Вступи в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру. Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его.

Твой позвоночник превращается в бело-золотой, сияющий, вибрирующий и гудящий столб Света. Почувствуй вибрации и гудение своего позвоночника.

Он выходит далеко за пределы макушечной чакры вверх и далеко за пределы корневой чакры вниз.

Твой сияющий, вибрирующий и гудящий позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Соединись со своим Сердечным центром с помощью третьего символа. Почувствуй соединение.

Теперь представь себе, что Ты вдыхаешь в свою сердечную чакру второй символ, символ Гармонии и счастья.

Почувствуй, как Любовь и Гармония пропитывают, насыщают Твой Сердечный центр...

Почувствуй, как Любовь и Гармония исцеляют Твой Сердечный центр....

Ощути прочную связь со своей сердечной чакрой.

Почувствуй, как Твоя кровь обогащается здесь, в Сердечном центре, Любовью и Гармонией. Ощути, как кровь разносит Любовь и Гармонию по всему телу.

Прочувствуй, как Любовь и Гармония пропитывают, насыщают и успокаивают Тебя...

Пребывай в этих ощущениях столько, сколько Тебе потребуется...

Запомни это состояние исцеления, Любви и Гармонии, а также полного соединения и слияния со своим Сердечным центром. Затем медленно-медленно и осторожно открой глаза и поблагодари Рэйки.

На первых этапах выполняйте упражнение не Менее 5 минут и постепенно увеличивайте время до 15—20 минут.

### **Пение мантры сердечной чакры**

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно.

С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются.

Ты полностью расслаблен.

Вступи в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью. Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру.

Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его.

Твой позвоночник превращается в бело-золотой, сияющий, вибрирующий и гудящий столб Света. Прочувствуй вибрации и гудение своего позвоночника.

Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз. Твой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Почувствуй вибрации энергии Рэйки внутри Тебя и вокруг Тебя...

Энергия Рэйки постоянно с Тобой...

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Ты по-прежнему находишься в своей сердечной чакре...

Вызови внутри себя чувство благодарности и внутри сердечной чакры начни петь открытый звук «А-А-А».

Он должен вибрировать внутри чакры.

На первых этапах посвятите пению мантры сердечной чакры не менее 5 минут и постепенно увеличивайте время до 15—20 минут.

### **Медитация «Исцелить и расширить сердечную чакру»**

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно.

С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются.

Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Твоем Сердце и сердечной чакре создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в

том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты концентрируешься на 7-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Соединись со своим Духовным Сердечным центром с помощью третьего символа. Почувствуй соединение... Войди в свою сердечную чакру...

Почувствуй ее поле, ее вибрации... Посмотри, какого она цвета... Исследуй, где и что в ней находится...

Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе успеш но расширить свою сердечную чакру...

Ты сообщаем энергию Рэйки свое Намерение: *«Я твердо намерен гармонично исцелить и расширить свою сердечную чакру»*.

Ты полностью доверяешься Мудрости Рэйки.

Положи параллельно обе руки на свою сердечную чакру... Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Сердечный центр и наполняет его...

Представь перед собой, на уровне сердечной чакры, большой светящийся прозрачный шар, наполненный сияющей энергией Рэйки...

Теперь внеси в свой Сердечный центр большой светящийся прозрачный шар, наполненный сияющей энергией Рэйки. Осознанно наблюдай за происходящим

— как реагирует сердечная чакра, какие чувства в Тебе возникают, как реагирует Твое тело и т. д.

Ты продолжаешь осознанно наблюдать за процессом до тех пор, пока течет энергия...

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки растворить в моей сердечной чакре все, мешающее моему исцелению и духовному росту»*.

Ты продолжаешь медитацию до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце поблагодарить Рэйки.

Запиши в свой дневник полученные Тобой Знания и ощущения.

## Связь с Духовным Сердцем

Конечно, мы должны понимать, что найти путь к Духовному Сердцу — это непросто. Но упорство и наше непоколебимое Намерение помогут нам в этом. Особенно важно наше эмоциональное состояние. Негативные эмоции и чувства — это сужение Сердца, а положительные эмоции и чувства — его расширение.

Путь Духовного Сердца, то есть соединение со своим Духовным Сердцем и установление с ним прочной связи, указал нам Сэнсэй Микао Усуи. Он рассматривал соединение со своим Духовным Сердцем как важнейшую платформу в Рэйки. Рэйки — это путь Любви, а Любовь является принципом Духовного Сердца, следовательно, Рэйки связывает нас с нашим Сердцем. Человек без открытого, любящего Сердца не может быть по-настоящему каналом Рэйки.

**Духовное Сердце является для нас источником Знания, поскольку оно располагает реальной информацией о наших намерениях и о том, в чем мы действительно нуждаемся. Если мы пребываем в нем, то имеем доступ к пониманию и знанию своего предназначения, своей жизненной цели. А самое главное — именно здесь находится Источник Божественной безусловной Любви.**

Только Духовное Сердце поможет нам перейти на новый виток развития, на Уровень Света. Оно выполняет также роль компаса на духовном Пути. В любой жизненной ситуации необходимо полагаться только на руководство своего Сердца. В Сердце, в духовном центре человека нет места для дуальности. Здесь не существуют борьба за власть и деньги. В нем не могут быть ненависть и жадность и любые другие эгоцентричные чувства и стремления. Если мы находимся в своем Духовном Сердце, то мы не можем иметь негармоничные мысли, а также желать и делать другим зло. Одно исключает другое. Сердце — это символ безусловной Любви, а Любовь — сильнейшая Космическая энергия, которая способна все трансформировать.

Истинное Сердце — это точка абсолютной тишины и безмолвия. Здесь устанавливается связь Сознания человека с его центром. Позволяя пребывать своему вниманию в пространстве тишины и безмолвия, человек выходит из темницы ума и воспринимает истинную суть вещей и происходящего. Если мы войдем в тишину своего Сердца и пригласим другие Сердца соединиться с нашим, то мы почувствуем связь и единство со всеми людьми, явлениями и временами. Тогда рождается истинное восприятие мира.

#### **Методы соединения с Духовным Сердцем**

- По-прежнему ежедневно практиковать медитацию «Пять жизненных правил Сэнсэя Микао Усуи».

- Регулярно выполнять дыхательное упражнение «ВдЫхать дыхание Бога».

- Повесить изображение четвертого символа Рейки на видное место или у места силы, где вы ежедневно медитируете, поскольку он погружает нас в Духовное Сердце.

- Ежедневно работать с универсальными аффирмациями.

Лучше всего сочетать все четыре метода!

#### **Дыхательное упражнение «Вдыхать дыхание Бога»**

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог спокойно, без напряжения сидеть. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось **и** течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

-В Твоем Сердце и сердечной чакре создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света

втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа.

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться. Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света!

Соединись со своим Духовным Сердцем с помощью третьего символа. Почувствуй соединение... Войди в него...

Ощути, как на вдохе Ты вдыхаешь дыхание Абсолюта...

Чувствуй, как Его дыхание наполняет Твое Духовное Сердце...

Здесь в Духовном Сердце Ты прочно связан с Богом...

Чувствуй прочную связь с Всевышним...

Ты снова вдыхаешь дыхание Абсолюта...

Вдох — Ты вдыхаешь дыхание Бога...

Чувствуй, как все Твое тело наполняется дыханием Абсолюта...

Почувствуй связь с Богом на клеточном уровне...

Каждая клеточка Твоего тела наполняется дыханием Абсолюта...

Это дыхание исцеляет Тебя на всех уровнях...

Выполняй упражнение не менее 5 минут.

Ощути и запомни это состояние прочной связи с Богом и своим Духовным Сердцем...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

## Медитация «Соединиться с Духовным Сердцем»

Ты принимаешь медитативную позу и закрываешь глаза. Ты концентрируешься на своем дыхании. Ты начинаешь глубоко дышать. Глубокий, медленный вдох... Глубокий, медленный выдох...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Позволь себе расслабиться... Если Ты ощущаешь где-то в теле напряжение или давление, то на выдохе расслабь это место... Просто выдохни все, что Тебе мешает расслабиться...

Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Ты ощущаешь, как мощный поток энергии Рэйки проходит через Твою 7-ю макушечную чакру и наполняет Твой позвоночник энергией Рэйки.

Бело-золотой сияющий поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его. Твой позвоночник превращается в бело-золотой, вибрирующий и гудящий столб Света.

Прочувствуй вибрации и гудение своего позвоночника. Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь с Уровнем Света!

Соединись со своим сердечным центром с помощью третьего символа. Почувствуй соединение.

Теперь Ты концентрируешься на сердечной чакре и начинаешь через нее дышать...

Глубокий, медленный вдох... Глубокий, медленный выдох...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что накопилось в Твоей сердечной чакре, все, что Тебе мешает и беспокоит...

Твоя сердечная чакра постепенно все больше и больше расслабляется и начинает расширяться. В ней появляется тепло...

Вся боль и напряжение выходят из сердечной чакры... Постарайся отметить, что именно выходит из нее на выдохе...

Почувствуй, как по мере освобождения увеличивается тепло в сердечной чакре и она начинает расширяться...

Почувствуй жар в своей сердечной чакре...

Ты дышишь дальше через сердечную чакру глубоко, медленно и спокойно...

Ты разжигаешь огонь в своей сердечной чакре. Постепенно в Твоей сердечной чакре разгорается

трансформирующее, очищающее, освобождающее пламя...

Пламя, горящее в сердечной чакре, сжигает все, мешающее Тебе пройти к своему Духовному Сердцу...

Осознанно наблюдай, очень важно понять, что именно весьма конкретно сжигает трансформирующее пламя...

Пламя трансформации продолжает сжигать все, мешающее Тебе свободно пройти к своему Духовному Сердцу.

Ты продолжаешь наблюдать за процессом трансформации до тех пор, пока Ты не пройдешь к своему Духовному Сердцу.

Теперь Ты соединен со своим Духовным Сердцем.

Внутри Духовного Сердца легко и спокойно... В нем живет Божественная безусловная Любовь! Прочувствуй ее.

В Твоем Духовном Сердце живет истинное Знание.

Обратись к энергии Рэйки: *«Я прошу энергию Рэйки высветить лучом Света все, что мне необходимо знать на данном этапе Жизни для моей самореализации!»*

" Прими все, что Тебе покажут. Впитывай и запоминай ценную информацию, которую Ты сейчас получишь. Пребывай в своем Духовном Сердце до тех пор, пока идет поток информации.

В заключение поблагодари Рэйки и медленно и осторожно открой глаза.

Запиши все Знания, которые Ты получил, в свой Дневник.

## ЖИЗНЬ НА БЛАГО ВСЕГО КОСМОСА

Во всех духовных традициях подчеркивается, что чем дальше мы продвигаемся по нашему пути духовного роста, тем важнее для нас направить наши действия на благо всего Космоса. Но жизнь на благо Космоса предворяет жизнь в Любви. Закон Любви — один из основных Законов Вселенной. Космос полон Любви, Любовь непрерывно изливается и пронизывает все уголки Вселенной. Все живое нуждается в Любви, без Любви — нет Жизни. Если мы сеем зерна, возвращенные на Любви, то, как следствие, на нас изольется благословение. Это будет благом не только для нас, но и для всего мира. Любое действие, построенное на истинной Любви, выравнивает, растворяет и трансформирует нас.

Любовь — самая великая исцеляющая сила Вселенной и единственный верный путь.

Безусловная Любовь — это высшая форма существования. Любовь исцеляет, поскольку является радостным и возвышенным качеством Бытия.

Путь Любви поможет поднять наши вибрации и вывести нас на новый уровень. Это означает, что мы должны добиться изменения внутренних состояний — пребывать в единении со своим Духовным Сердцем. С Сердцем, полным Любви, мы выйдем на новый вибрационный уровень существования — Жизнь в Любви. Мы не можем ничего дать Космосу без любящего Сердца.

Система Рэйки — самый активный и простой метод, естественно приводящий нас к жизни в Любви и на благо Космоса. Работа на благо других является краеугольным камнем Системы Рэйки.

Уже на посвящении в 1-ю ступень Рэйки мы получаем от Учителя указания как можно шире применять энергию

Рэйки на благо других. В себе мы несем энергию Рэйки, то есть Свет и Любовь, и ими наполняем окружающее пространство. Каждый, кто входит в это пространство, получает Свет и Любовь. Мы можем давать Рэйки всем, кто просит о помощи. Таким образом, уже изначально, с момента становления на путь Системы Рэйки, мы работаем на благо других.

Начиная со 2-й ступени, мы в состоянии еще эффективнее служить Космосу. Рэйки является великолепным средством для оказания активной помощи всем нуждающимся. Сила Рэйки не знает границ, и мы можем в любую секунду направить энергию Рэйки в любую точку Вселенной, где царит нужда.

Существует множество форм работы на благо других в традиции Рэйки: I — Цепочки Света.

— Посылать Свет и Любовь в приюты, больницы, тюрьмы, в регионы войн, т. е. в те места, где сконцентрированы страдания и боль.

— Давать Рэйки Земле.

Нам многое дано, поэтому велики наши ответственность и обязанность применять энергию Рэйки на благо других.

В согласии с этикой Рэйки, мы лишь отдаем Космосу то, что он нам подарил, мы соблюдаем Закон обмена энергией Сэнсэя Микао Усуи.

### Упражнение «Сердце с Сердцем»

Упражнение практикуется в паре. Ты садишься перед партнером удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог

спокойно, без напряжения сидеть. Ты принимаешь медитативную позу.

Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру.

Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его.

Твой позвоночник превращается в бело-золотой, вибрирующий и гудящий столб Света. Почувствуй вибрации и гудение своего позвоночника. Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз.

Твой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь Абсолюту и Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

Прислушайся к своему сердцу, которое повторяет эти слова.

Соединись с Духовным Сердцем с помощью третьего символа...

Войди в свое Духовное Сердце...

Почувствуй поток безусловной Любви, исходящий из него...

Посмотри с Любовью в глаза своего партнера...

На выдохе направь поток Любви, исходящий из Твоего Сердца, не отводя взгляда на своего партнера, в его Сердце...

Твое Сердце общается с другим Сердцем...

В молчании выражай свои чувства через глаза и Сердце...

Постарайся прочувствовать, что происходит...

Не бойся открыто выражать безусловную Любовь из своего Сердца...

Не бойся принимать безусловную Любовь от Сердца другого человека...

Безусловная Любовь без вопросов «Зачем и почему?»

Продолжай общаться глазами и Сердцем с другим человеком так долго, сколько Ты можешь...

Ощути и запомни это Божественное состояние общения от Сердца к Сердцу...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, только что Тобой полученные.

В заключение поблагодари Рэйки.

Запиши в дневник те Знания и чувства, которые Ты только что получил.

### **Медитация «Соединение с Единым Духовным Сердцем»**

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. На каждом глубоком медленном выдохе выдыхаешь все, что Тебе мешает. Затем Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру.

Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его.

Твой позвоночник превращается в бело-золотой, вибрирующий и гудящий столб Света. Прочувствуй вибрации и гудение своего позвоночника. Он выходит далеко за пределы макушечной чакры ввысь и далеко за пределы корневой чакры вниз.

Твой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Соединись со своим Духовным Сердцем с помощью третьего символа. Почувствуй соединение.

Сосредоточься на своем Духовном Сердце, войди в него...

Позволь себе раскрыться и расшириться...

Отбрось все личностное... Отбрось, убери свое личное «Я»...

На какое-то мгновение становишься человеком вообще, как бы воплощающим в себе все человечество...

Так происходит с каждым, работающим с Духовным Сердцем и живущим исходя из него...

Чувствуй Единое Духовное Сердце — Сердце человечества...

Это Единое Сердце мы все друг с другом разделяем...

Чувствуй Единое Духовное Сердце... Оно на всех — одно!

Через Единое Духовное Сердце все люди на Земле неразделимы...

Ты излучаешь Свет и Любовь всем своим существом...

Начинай излучать Безусловную Любовь из своего Сердца в Единое Духовное Сердце человечества...

Наполняй Единое Сердце Божественной Любовью из своего Духовного Сердца...

Позволь всем людям почувствовать силу Любви...

Только Божественная Любовь способна исцелить Единое Сердце человечества...

Чувствуй, как Единое Сердце, которое мы все друг с другом разделяем, наполняется Любовью, для того чтобы мы все достигли Любви, Гармонии и Целостности...

Излучай все больше и больше, все шире и шире Любовь из своего Сердца до тех пор, пока она полностью не заполнит Единое Сердце...

Единое Сердце покачивается на волнах бесконечного океана Любви...

Сердце всего человечества открыто и наполнено Любовью...

Все Сердца людей открыты и наполнены безусловной Любовью...

Сердце каждого человека открыто и наполнено безусловной Любовью...

Все обрели Любовь и Гармонию...

Ощути и запомни это Божественное состояние общения от Сердца к Сердцу...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые Ты только что получил.

В заключение поблагодари Рэйки.

Запиши в дневник те Знания и чувства, которые Ты только что получил.

### **Работа с универсальными аффирмациями**

Мы создали в себе постоянное состояние Любви и Гармонии. Только в состоянии полной Гармонии возможно восприятие Знания. Для духовного роста очень полезно работать с универсальными аффирмациями.

Это значит, что во время ежедневного сеанса Рэйки мы мысленно произносим одну из аффирмаций и работаем только с одной аффирмацией. Через какое-то время ее можно поменять. Выберите заранее, с какой аффирмацией вы хотите работать именно в этот день.

### **Универсальные аффирмации**

Ты сидишь удобно, спина прямая, ступни ног стоят параллельно на полу. Ты закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания. Ты дышишь свободно и ровно и продолжаешь наблюдать за своим дыханием. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. С каждым вдохом и выдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются. Ты дышишь спокойно и равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки и произносишь 3 раза универсальную аффирмацию:

*«Я прошу энергию Рэйки, чтобы каждое мгновение дня моей жизни я излучал Божественную Любовь из моей сердечной чакры.*

*Я прошу энергию Рэйки, чтобы безусловная Любовь, изливающаяся из моего Сердца, служила для Высшего блага другим и мне.*

*Я прошу энергию Рэйки привести меня через безусловную Любовь, изливающуюся из моего Сердца, к выполнению моего предназначения».*

### ЧАСТЬ III

## УРОВЕНЬ СВЕТА

*Ты несешь внутри себя высочайшего друга, которого ты не знаешь. Ибо Бог обитает внутри каждого человека, но немногие умеют найти Его. Человек, который приносит в жертву свои желания и свои действия Единому, Тому, из Которого истекают начала всех вещей и Которым создана Вселенная, достигает такой жертвой совершенства, ибо тот, кто находит в самом себе свое счастье, свою радость и в себе же несет свой свет, тот человек в единении с Богом. Познай же: душа, которая нашла Бога, освобождается от рожденья и смерти, от старости и страдания и пьет воды бессмертия.*

Бхагават-Гита

### ПЕРЕХОД НА УРОВЕНЬ СВЕТА

Мы стоим на пороге Перехода на новый уровень развития нашего Сознания — в Четвертое Измерение, Уровень Света. Сейчас идет глобальная подготовка человечества к Переходу в Шестую Расу. Поэтому сегодня так много внимания уделяется трансформации многих людей. Это не случайно, так как трансформация Земли и человечества необходима для их дальнейшей эволюции. Сегодня мы ориентированы на глобальную трансформацию.

Трансформации отдельного человека и человечества взаимосвязаны, вспомним Закон энергии: «Все, что существует, — есть энергия».

«Когда человек, каким бы великим он ни был, достигнет окончательного решения в одиночку — этого недостаточно, чтобы оказать помощь человечеству, даже если Свет готов снизойти, он не сможет остаться, пока низший план не будет готов вынести давление его снисхождения».

Ауробиндо

Ближайшая ученица Ауробиндо — Мирра Ришар (часто называемая Матерью) говорила: «...каждое физическое существо, каким бы совершенным оно ни было, даже если оно не имеет себе равных, даже если оно создано для особой Работы, все равно ограничено. Оно выражает лишь одну какую-то истину, один закон — полная трансформация не может быть осуществлена только через него, через одно-единственное тело...» (Satprem, 1975).

Многие боятся Уровня Света, поскольку считают, что человек, достигший его, должен немедленно вознестись в небо вместе со своим физическим телом. Так было раньше, так как энергетический уровень человечества не мог удерживать вибрации Света. До недавнего времени было невозможно повысить свои вибрации до Уровня Света и одновременно оставаться в физическом теле, но сегодня это реально. Сегодня человечество накопило опыт значительной эволюции. Сейчас, в эпоху Водолея, мы можем подняться на более высокий энергетический уровень (Света), оставаясь в своем теле, и жить под непосредственным руководством Творца. Тем самым способствовать трансформации всего

человечества. Сейчас на Земле создались необыкновенные предпосылки для духовного развития.

Жизнь на Уровне Света возможна только при расширенном Сознании, которое позволяет принимать все проявления Бытия, а главное — себя, все, что есть в нас самих.

**Расширение Сознания — это расширение границ нашего восприятия. Наше обычное восприятие обусловлено ограниченным умом. Насколько ограничен наш ум — настолько ограничено наше осознание!**

Выход к полному Сознанию (а оно безгранично) — это целостное видение процессов, переживание в Целостности. Чем шире наше восприятие, тем больше наше осознание. Обычное привычное восприятие должно уступить место новому, расширенному Сознанию новой Жизни на более высоких вибрациях. Это позволит воспринимать новую реальность, Уровень Света, находиться одновременно там и здесь.

Когда человек настолько повышает свою энергетику, свои вибрации, что достигает Уровня Света, он становится Мастером. Мастер переполнен Радостью Бытия, безусловной Любовью и Единством со всеми проявлениями Бытия. Мастер обладает огромной созидательной силой, он способен сам создавать свое окружающее пространство.

## ПЕРЕХОД И БЕССМЕРТИЕ

Каждый человек обладает бессмертной Душой. Мы никогда не умираем и не исчезаем, мы только лишь меняем свою форму и реальности существования. По сути, мы всегда бессмертны, мы никогда не умираем в обычном смысле этого слова, то есть не перестаем существовать, мы только меняем пространство, в

котором мы дальше живем и развиваемся. В зависимости от нашего осознания мы совершаем соответствующий Переход.

Каждое Измерение отличается своей энергетикой и спецификой. В каком пространстве мы будем находиться, зависит только от уровня нашего Сознания. Какой реальности соответствует наша энергетика, туда мы и придем.

Земное измерение, или Третье Измерение, отличается от Четвертого тем, что мы «умираем», то есть переходим на тонкие околосемные уровни, где проходим дальнейшее обучение — развитие.

Но мы, жители Третьего Измерения, можем совершить Переход на более высокие уровни Сознания тремя путями — во время Смерти, Переход без физического тела и Вознесение (переход вместе с физическим телом).

## Переход во время Смерти

Тема Смерти описана достаточно подробно в моей книге «РэйкиДо. Жизнь и Смерть» (М.: Лабиринт Пресс, 2004). Если вы не занимались темой Смерти, то настоятельно рекомендую ознакомиться и отработать ее. Понимание процесса Смерти поможет вам осознать и понять суть Перехода в Бессмертие.

Для Перехода на Уровень Света во время Смерти предлагаю медитацию «Перенос потока Сознания». Она освобождает поток Жизни от умирающего тела с целью сохранить наибольшую полноту Сознания, то есть исключить перерыв в потоке Сознания, при наступлении Смерти для последующего

осознанного Перехода на Уровень Света. Для того чтобы успешно перейти на Уровень Света, необходимо приобрести навыки этой практики уже при Жизни. Практика Переноса предоставляет нам возможность целенаправленно перенести поток нашего Сознания через макушечную чакру. Этот метод позволяет даже без опыта медитации прийти к Просветлению. Практика переноса потока Сознания с Рэйки — безопасный, естественный и успешный способ.

В принципе речь идет о том, что практикующий выбрасывает свое Сознание и соединяет (сливает) его с Великим сияющим безграничным всесущим Светом, то есть с Рэйки. Мы познаем наш центральный канал как Путь, наше Сознание как путешественника и Свет (Рэйки) как цель.

Для успешного применения практики Переноса потока Сознания требуется только полная отдача энергии Рэйки, открытое Сердце, целенаправленная визуализация и полное, глубокое ощущение присутствия энергии Света. Признаками успешной практики Переноса являются: зуд в макушке, головная боль, появление прозрачной жидкости, появление небольшой опухоли или даже небольшого отверстия в области макушечной чакры. Медитация «Перенос потока Сознания» является прекрасной, целительной практикой. С приобретением опыта в практике Переноса в нас растет уверенность в том, что мы в момент Смерти сможем познать Великий сияющий безграничный всесущий Свет и соединиться с ним.

Для нас, практикующих Рэйки, визуализация Света и слияние с ним не являются чем-то чуждым. Мы ежедневно сливаемся со Светом, это для нас нормальное, привычное состояние. Успешный Перенос потока сознания приносит освобождение — Переход на Уровень Света без тела.

### Медитация «Перенос потока Сознания»

Ты центрируешься в Сердце и произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью...

Ты входишь в свою сердечную чакру и произносишь 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

Прислушайся к своему Сердцу, которое повторяет эти слова...

В глубине своего Сердца Ты ощущаешь растущее почитание, Радость, Любовь и идущую от Сердца преданность... В глубине Твоей Души зародились и утвердились непоколебимая преданность и полное доверие к силе Рэйки...

Ты визуализируешь свой образ перед собой и над ним (над макушечной чакрой) источник Рэйки в виде безграничного, яркого, ослепительного Света... Ты широко открываешь свою сердечную чакру, изливающую энергию Любви. Твоя энергия Сердца устремляется к источнику Света и соединяется с ним... Теперь попроси Рэйки заполнить сияющим Светом Твое визуализированное тело...

Представь себе, как белые, сияющие лучи Света, исходящие из источника Света над Тобой, полностью заполняют Твое визуализированное тело сияющим, ярким Светом.

Ты обращаешься к Рэйки и от всего Сердца просишь помочь Тебе устранить все препятствия для

успешного Переноса потока Сознания в момент Смерти...

Ты представляешь себе, как Рэйки, в ответ на Твою просьбу, с необыкновенной силой наполняет Тебя энергией Любви и Милосердия... Ты чувствуешь, как лучи энергии Рэйки трансформируют Тебя...

После полной трансформации Ты видишь, как Твое тело полностью растворяется в ослепительном Свете... Ты визуализируешь в своей сердечной чакре белый сияющий четвертый символ Рэйки «Дай-комио»...

Ты соединяешь свое Сознание, заключенное в Духовном Сердце, с этим символом и «катапультируешь» его через центральный канал в позвоночнике, через макушечную чакру в источник сияющего Света...

В заключение Ты держишь визуализацию слияния символа «Дайкомио», несущего Твое Сознание, с образом великого Света...

Ты видишь только яркий, сияющий, безграничный всесущий Свет... Ты просишь источник Света (Рэйки) прийти к Тебе в момент Смерти и помочь Тебе успешно совершить Перенос потока Сознания. Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Затем Ты заканчиваешь сеанс и благодаришь Рэйки.

## **Вознесение**

Как я уже указывала, Вознесение — это Переход вместе с физическим телом. Вознесение происходит через реализацию Тела Света. Окончательное Вознесение, достижение Бессмертия возможно только при завершении своей миссии на Земле. До этого мы можем и должны продолжать работать и служить в физическом теле с Уровня Света. Перед окончательным Вознесением на более высокий уровень тело превращается в сияющий Свет, и мы становимся невидимыми для физической реальности.

Для свершения акта Вознесения необходимо, чтобы наша энергетическая Система соответствовала Уровню Света, то есть она смогла принять энергию чистого Света. Для этого нам необходимо реализовать Тело Света.

Чем больше Света содержат клетки нашего физического тела, тем больше мы приближаемся к Вознесению. По мере увеличения содержания Света в нашем теле мы все больше утверждаемся на Уровне Света.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕЛА СВЕТА**

Именно сегодня очень важна осознанная работа с Телом Света! Наша Земля находится в непрерывно ускоряющемся процессе вибрационного роста. В 2012 году скорость энергий достигнет наивысшей точки. Осознанная работа с Телом Света необходима нам для лучшей и более легкой интеграции этих сильнейших энергий.

Путь Божественного Света является окончательной реализацией нашего Сознания. Путь к Свету лежит через познание Жизни, а так как Жизнь пронизана Духом, то это означает познание Духа в себе и вокруг себя.

Все духовные традиции говорят о том, что человек, достигший полной реализации, превращается

в Свет. Происходит реализация состояния Тела Света. Наша задача — превратить в Свет свое физическое тело, которое выделено нам для работы на Земле.

Реализация Тела Света — это возвращение в тот мир, из которого мы произошли. Понять и познать Свет надо Сердцем и своим Сознанием, а не умом.

Человек на своем пути развития приходит к Свету поэтапно:

1. Создание твердого намерения реализовать Тело Света.
2. Осознанное стремление к Свету, поддерживаемое каждый момент.
3. Видение Света.
4. Постепенное наполнение Светом.
5. Переполнение Светом, ведущее к постепенному излучению вовне.
6. Полное слияние со Светом, обретение Единства с ним.

### **Тело Света**

Внутри нас, в Золотой Середине, находится наше тело осознания, Тело Света. Это тело воспринимает ощущения, передаваемые ему нашим материальным телом, таким образом, наше Сознание познает физический план и получает опыт жизни. Тело Света не подчиняется законам нашего материального мира, это Тело Бессмертия, оно не стареет. В Телe Света мы приобретаем неограниченные возможности, все рамки Третьего Измерения теряют силу. Мы обретаем способность дематериализации и материализации всего, что мы пожелаем, а также возможность в любой момент вознесись вместе с физическим телом в более высокую реальность, в частности, на Уровень Света.

Тело Света — есть тело наивысшего мастерства, которое можно достичь на Земле!

Высшая духовная энергия нисходит на низле-жащие планы, пронизывая их и устанавливая руководство над всеми тонкими телами и физическим телом. Эгоцентрическое сознание постепенно растворяется и уступает место Божественным качествам и гениальности. По мере того как духовное проявляет себя во всех телах человека, даже клетки физического тела получают заряд Божественного Бессмертия и приобретают новое Сознание. Физическое тело воистину становится храмом Бога и начинает излучать характерное золотое свечение.

Это более высокий Уровень, чем Просветление, поскольку речь идет не только о Просветлении нашего Сознания, но и о полной одухотворенности клеточного сознания. При реализации Тела Света происходит одухотворение всех уровней нашего физического тела. Человек обретает возможность вновь соткать свое физическое тело, переведя его из световой формы в физическую.

Для достижения реализации Тела Света нам необходимо в первую очередь активизировать наше Духовное Тело и целенаправленно и постепенно внедрять его все глубже и глубже в свое физическое тело. При этом вибрации нашего материального тела постепенно повышаются настолько, что оно в итоге превращается в полуэфирное Тело Света. Сам человек становится Светом. Этот процесс интеграции и трансформации называют «реализацией Тела Света». Человек сам становится Светом.

Что же происходит при реализации Тела Света?

Реализация Тела Света требует от нас глубинной трансформации не только нашего Сознания, но и подсознания, а также всех наших тонких тел, энергетических центров и физического тела, вплоть до уровня ДНК. Такая глубинная и полная трансформация всех наших уровней настолько расширит наше Сознание, что мы сможем выйти за границы нашего прежнего восприятия. Мы постепенно обретаем Сознание нашей Души. Также очень важно интегрировать энергию нашего Духовного Тела и тонкого Тела Света в физическое тело, вплоть до клеточного, молекулярного и атомарного уровней. Постепенно наши вибрации повысятся до уровня нашего Тела Света, и мы станем воплощением своего Высшего «Я».

### **Работа с Телом Света**

Работа с Телом Света стимулирует не только трансформацию Сознания, но и нашего материального тела. В нее входят методы трансформации сознания всей энергетической системы и сознания физического тела, а также медитации, подготавливающие нас к Уровню Света. Все это поддерживает и ускоряет процесс создания Тела Света. Физическое тело становится более легким, чем оно было до сих пор. Мы работаем с новыми энергиями повышенной вибрации, что приводит к перезарядке всех пяти тел.

Наша работа проходит под руководством Учителей с Высших Планов. Все это помогает нам расширить наше Сознание, а также восприятие. Наряду с новыми техниками, мы открываем в себе новые тонкие тела и чакры высшего порядка, активизируем их и интегрируем в свою систему. Мы открываем новые, до сих пор неизвестные пути духовного роста.

Осознанная и упорная работа с Телом Света ускоряет процесс трансформации и духовного роста. Мы осознаем свои блоки или мешающие нам стереотипы и с помощью предлагаемых техник легче, быстрее и менее болезненно от них освобождаемся. Мы получаем доступ к до сих пор заблокированным, скрытым, неизвестным нам потенциалам и способностям. К нам приходят новые Знания и таланты. Проясняется наше предназначение, и мы можем его осуществить. Со временем расширяется наше восприятие на всех уровнях. Усиливаются телепатические и целительские способности. Если мы практикуем работу с Телом Света в прочной связи с Землей, в состоянии заземленности, то мы становимся сильнее и все больше пребываем в нашей силе.

Наша аура растет и постепенно утончается, становится сильнее и светлее. Так же физическое тело все больше пронизывается Светом и утончается. Наше Тело Света постепенно все больше и больше активизируется, наши вибрации повышаются. Мы все больше воспринимаем Божественный Свет в себе и все сильнее олицетворяем свое истинное Божественное «Я».

При реализации Тела Света человек входит в состояние Вселенской Любви, глубокого блаженства и самореализации. Тело Света очень легкое и подвижное. Наше Сознание состоит тогда полностью из Света. Оно есть Свет.

Если человек развивается духовно, то это отражается в его вибрациях, а также в молекулярной структуре. С развитием Сознания меняется атомарная структура. Чем выше Сознание, тем больше

растет пространство между электронами, нейтронами, протонами и уменьшается плотность нашего тела. Наше тело все больше заполняется Светом, растет Тело Света.

Свет, то есть Сознание, растет и расширяется, чтобы полностью заполнить пространство между атомами, изменяя при этом частоту колебания каждого атома. Расширение Сознания повышает количество Света в клеточной структуре, человек приобретает способность передвигаться в других пространствах реальности, приходит к ощущению внутренней силы и к осознанному участию в игре Творения реальности.

Мы ежедневно работаем со Светом, с энергией Рэйки во время сеанса, медитаций, дыхательных упражнений и пения мантр. Регулярная работа с Рэйки приводит к росту Тела Света!

#### **ПРАКТИКИ ДЛЯ ПЕРЕХОДА НА УРОВЕНЬ СВЕТА**

Эта часть книги в основном посвящена расширению восприятия и Сознания. Ежедневное практикование подготовительных упражнений и активизирующих медитаций окажет благотворное, очищающее и трансформирующее воздействие на всю систему тонких тел и их чакры. Это даст вам возможность центрироваться — постоянно находиться в своей Золотой Середине — закрепить связь со своим Высшим «Я» и повысить ваш вибрационный уровень.

Также, чтобы подготовиться к Переходу на Уровень Света, нам необходимо снова интенсивно заняться разрешением своей Кармы. Через постепенное выравнивание нашей Кармы мы накапливаем Свет в своих телах. Активная работа помогает выйти за пределы «кармических границ» на первый Уровень Света.

#### **Окончательное разрешение Кармы**

Чтобы совершить Квантовый скачок Сознания, подняться на Уровень Света, необходимо трансформировать более 51% всей нашей Кармы. Мы все уже знакомы с Космическим Законом Кармы «Что посеешь, то и пожнешь», но мне хотелось бы еще раз коротко изложить его.

Любое действие становится Кармой. Даже мысленное! Решающее значение имеет не только то, что мы делаем, но и наши побуждения и мотивы. Давайте рассмотрим подробнее, как работают мотивы и побуждения. Любому нашему действию (что действительно и для мысленного действия) предшествует побуждение или мотив. Намерение всегда окрашивает наши действия. Все наши намерения, все, что мы делаем и творим, о чем думаем, не исчезает бесследно, а записывается в энергоинформационное поле человека.

Любое изменение или действие Космос уравнивает без промедления. Действия каждого человека всегда влияют на Целое. Во Вселенной существуют только равновесие, порядок (Закон Порядка), поэтому каждое действие неизбежно приводится в равновесие, причем это происходит незамедлительно. В Третьем Измерении, то есть в нашем физическом мире, это происходит с временным отставанием. Люди вообще не всегда воспринимают и осознают процесс уравнивания. Но несмотря на это Закон действует всегда, без

исключения. Каждый человек проходит через опыт последствий любого своего поступка.

Закон Кармы построен исключительно на уравновешивании наших поступков, мыслей и чувств. Действия, не зависящие свободно от Закона Кармы, — это действия на пользу эволюции и на общее благо. Карма создается только тогда, когда наши поступки нанесли вред другому человеку. Если мы годами подавляли человека, его право на свободу личности, попирали его человеческое достоинство, то мы посеяли негативную Карму, и Закон Кармы непременно приведет нас к такому же негативному опыту: будет создана ситуация, в которой нам воздастся тем же. Например, если мы посмеялись над комплексом неполноценности какого-то человека, то мы можем быть уверены, что когда-нибудь мы попадем в такую же ситуацию и пройдем через подобную душевную боль.

**Ничего не возникает из ничего, все имеет свою причину и следствие.** Закон Кармы неумолим, но справедлив. Наша сиюминутная жизненная ситуация является продуктом многих причин, которые мы сами посеяли в прошлом. Мы ежедневно создаем новые причины, которые ведут к новым последствиям.

Обычно человек не сразу получает назад результаты своих действий, но чем дальше мы продвигаемся по духовному Пути, тем быстрее получаем ответную реакцию. Но мы можем осознанно прервать эту нескончаемую цепь причины и следствия целенаправленной работой с Кармой и, таким образом, изменить свою жизнь. Если мы откроемся Безусловной Любви, то любое действие, построенное на истинной Любви, выравнивает, растворяет и трансформирует нашу Карму. Любовь — самая великая исцеляющая сила Вселенной и единственный путь. Если мы сеем зерна, возвращенные на Любви, то, как следствие, на нас изольется благословение. Это будет благом не только для нас, но и для всего мира. Что посеешь, то и пожнешь!

На подходе к Четвертому Измерению Законы Кармы и Притяжения или Резонанса проявляются очень быстро. Все наши мысли, речи и поступки немедленно притягивают соответствующих людей и ситуаций. **Внешние обстоятельства нашей жизни отражают именно то, что в нас происходит. На этом уровне — это уже наша обязанность внимательно смотреть в зеркало, которое сама Жизнь держит перед нами, чтобы изменяться, но не пытаться менять других.**

Если у вас создалось впечатление, что Жизнь медленно вам все возвращает, будьте благодарны, поскольку это означает, что вы достигли уровня спонтанной Кармы и возможности ее моментального уравновешивания.

Рассмотрим основополагающее отличительное качество жизни на Земном (материальном) и Уровне Света. На Третьем Измерении жизнь многих людей наполнена сомнениями, страхами и трудностями, все протекает очень медленно, и для того, чтобы достичь чего-нибудь, нам нужно приложить много усилий, затратить много энергии. Жизнь на Четвертом Измерении отличается силой, скоростью, доверием, легкостью и Свободой, нам нужно только лишь поддерживать наш уровень вибраций и действовать в соответствии с законами этого Уровня.

Любопытно, что эту параллель можно проследить в вождении автомобиля. Если водитель хочет Увеличить скорость, то он включает третью передачу. При этом скорость увеличивается за счет большего

расхода топлива (энергии). Четвертая передача дает возможность поддерживать достигнутую скорость или увеличивать ее с меньшими затратами топлива (энергии).

Все в Космосе существует в соответствии с Универсальными Космическими Законами, они действуют на всех уровнях без исключения. Когда мы осознаем эти Законы, научимся применять и жить в соответствии с ними, мы становимся мастерами Жизни на том уровне, на котором мы сейчас существуем.

Универсальные Космические Законы также действительны для Уровня Света. Но сюда можно прийти только после того, как мы стали мастерами физического уровня. Это мастерство заключается в умении трансформировать наши страхи, беспокойство, сомнения и в обретении покоя, Гармонии, равновесия, силы и Мудрости. Тогда мы полностью, без оценки, принимаем все проявления Бытия, пребываем внутри себя, покоимся в своей Золотой Середине и живем исходя из нее. Тогда мы воспринимаем жизнь на Земле как Радость, творчество и Свободу и реализовываем себя на материальном уровне, мы готовим себя к жизни в другой, новой реальности — на Уровне Света. После того как мы стали соответствовать Уровню Света, мы излучаем соответствующую ему энергию (вспомним Закон Аналогии «Как внутри, так и снаружи»). Все, что мы излучаем, немедленно отображается вовне.

Очень важно все свои действия и Намерения рассматривать через призму следующей аффирмации: *«Все, что я мыслю, говорю и делаю, исходит из Высших побуждений для моего высшего и всеобщего Блага с точки зрения Высшего Плана».*

**ВНИМАНИЕ!** В процессе трансформации Кармы выпадают в осадок жесткие структуры — империл. Если их сразу же не растворить и не трансформировать, то они осядут в скелете человека. Впоследствии империл практически не поддается

растворению. Каждую медитацию мы должны завершать упражнением «Душ Света».

Аффирмация для трансформации Кармы: *«Я прошу энергию Рэйки растворить и трансформировать причину и следствие, запись и память, ради моего высшего, а также всеобщего блага с точки зрения Высшего Плана. Также прошу растворить и трансформировать империл».*

Аффирмацию следует произносить 3 раза.

## ГУРУ-ЙОГА

Одной из важнейших практик на пути подготовки к Переходу является Гуру-Йога. Это очень эффективная техника слияния со Светом, с Рэйки — с Духом Мудрости всех просветленных Существ.

В основу Гуру-Йоги положена творческая медитация, целью которой является преобразование нашего обыденного «Я» и обычной реальности в просветленную личность и просветленный мир. Гуру-Йога является практикой слияния Сознания ученика со Светом, который олицетворяет всех просветленных Существ. Слияние со Светом — эффективный путь к получению поддержки и благословения всех просветленных Существ.

Наша цель — это постоянное практикование слияния со Светом до тех пор, пока это не станет само собой разумеющимся. Постепенно мы начи-

наем все происходящее осознавать как проявление Мудрости всех просветленных Существ. Все жизненные ситуации, даже кажущиеся нам трагичными, бессмысленными или пугающими, открываются нам как прямое наставление или благословение нашего внешнего и внутреннего Мастера. Мы начинаем все воспринимать чистым Недвойственным Сознанием.

Суть практики Г>ру-Йоги заключается в том, чтобы полностью слить свое Сознание со Светом и прийти к чистому Недвойственному Сознанию. Познание Великого безграничного, всесущего Света и соединение с ним — основная наша цель. Практика слияния со Светом поднимает нас на Уровень Света.

Как мы уже знаем, Рэйки — это Свет, непосредственное проявление этого Великого Света, а четвертый символ Рэйки «Дайкомио» олицетворяет всесущий, чистый, сияющий Свет Рэйки, проявляющийся во всем. Поэтому в практике Гуру-Йоги мы применяем каллиграфическое изображение четвертого символа Рэйки.

### Медитация «Гуру-Йога»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Ты концентрируешься на 7-й чакре.

Почувствуй, как энергия Рэйки втекает в Твое тело через 7-ю чакру. Все Твое тело наполняется энергией Света и Любви...

Бело-золотой поток энергии вливается в Твой позвоночник и полностью наполняет его.

Твой позвоночник превращается в бело-золотой, вибрирующий и гудящий столб Света. Почувствуй вибрации и гудение своего позвоночника.

Он выходит далеко за пределы 7-й чакры ввысь и далеко за пределы 1-й чакры вниз. Твой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света.

Ты пребываешь в состоянии полного покоя.

Сконцентрируйся на своей сердечной чакре, войди в свою сердечную чакру и скажи себе 3 раза: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь Абсолюту и Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

Прислушайся к своему Сердцу, которое повторяет эти слова... Почувствуй жар в своем Сердце. Ощути поток Любви, исходящий из сердечной чакры. Любовь вечна...

Из глубины Твоего Сердца перед Твоим внутренним взором возникает олицетворение Истины в виде ослепительного, сияющего Источника Света, то есть Рэйки... Ты ощущаешь в себе растущее почитание, Радость, Любовь и глубокую, от Сердца идущую преданность... В этом состоянии Твое Духовное Сердце соединяется с Источником Света...

Ты отпускаешь все и осознанно, полностью доверяешься энергии Рэйки...

Ты видишь, как от Источника Света отделяется кристально-чистый, белый, сияющий символ Мастера Рэйки... Он входит в Твой Третий Глаз и заполняет все Твои тела сияющим бриллиантовым Светом... Этот сияющий бриллиантовый Свет трансформирует Карму, созданную Твоими негативными действиями... Он очищает тонкие каналы Твоей энергетической системы, благословляет и раскрывает Тебя к восприятию энергии Любви и Милосердия... Этот сияющий бриллиантовый Свет транс

формирует Твое физическое тело и Твое материальное пространство...

Далее Ты видишь, как от Источника Света отделяется сияющий рубиново-красный символ Мастера... Он входит в Твою горловую чакру и заполняет все Твои тела сияющим рубиново-красным Светом... Этот сияющий рубиново-красный Свет трансформирует Карму, созданную Твоими негативными речами... Он очищает внутреннее дыхание Твоей энергетической системы, благословляет и открывает Тебя к восприятию энергии Мудрости... Этот сияющий рубиново-красный Свет трансформирует Твою речь и Твое тонкое эмоциональное тело...

Теперь Ты воспринимаешь сияющий сапфировый символ Мастера, идущий к Твоему Сердечному центру... Все Твои тела полностью заполняются ослепительным сапфировым Светом... Он трансформирует негативную Карму, созданную Твоими негативными мыслями... Этот сияющий сапфировый Свет очищает Твою внутреннюю творческую квинтэссенцию... Он благословляет и открывает Тебя к осознанию сияющего безграничного всесущего Света... Этот сияющий сапфировый Свет трансформирует Твой ум и Твое тонкое ментальное тело...

Ты обращаешься к сияющему безграничному всесущему Свету. Произносишь 3 раза: *«Помоги мне, позаботься обо мне! Заполни меня Твоей силой, Радостью и энергией, Твоей Мудростью и Милосердием! Благослови мой Дух!»*

Ты представляешь себе, что получил благословение Великого, безграничного всесущего сияющего Света в виде трех разноцветных символов «Дайко-мио», одновременно исходящих от визуализированного Источника Света...

Ты видишь, как бриллиантовый, рубиновый и сапфировый «Дайкомио» одновременно входят в Твои

три чакры (6-ю, 5-ю и 4-ю)... Эти три разноцветных символа «Дайкомио» заполняют Тебя ослепительным белым, красным и синим Светом... Ты наполняешься Светом Мудрости... Эти лучи Света трех цветов пронизывают Тебя, очищают Тебя, исцеляют, благословляют и сеют в Тебе семена Просветления... Ты наполняешься Светом Мудрости...

Теперь Ты полностью сливаешься с Источником Света перед своим внутренним взором и полностью растворяешься в ослепительном Свете... Ты соединяешься с Великим безграничным всесущим Светом в состоянии чистого, недвойственного осознания...

Без тени сомнения, Ты осознаешь, что это небесное состояние Твоего Духа и есть абсолютный Мастер... Ты пришел к Началу, к чистому Сознанию...

Ты покоишься в этом состоянии гармоничной, беззаботной открытости, в тепле и возвышенности ее абсолютной природы...

Ты заканчиваешь медитацию обращением к Великому сияющему безграничному всесущему Свету (Рэйки) с просьбой прийти к Тебе, помочь и поддержать Тебя в момент Перехода на Уровень Света.

Ты произносишь 3 раза: *«Я прошу Великий, сияющий, безграничный, всесущий Свет прийти ко мне, помочь и поддержать меня в момент Перехода на Уровень Света».*

В Тебе возникает абсолютная уверенность, что Великий сияющий всесущий Свет придет к Тебе в момент Перехода на Уровень Света и поможет Тебе...

Запомни это состояние спокойной, беззаботной открытости, тепла, возвышенности, а также полного доверия.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту»*.

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из Твоих тел в Землю все шлаки: соли и все, мешающее Твоему исцелению и духовному росту...

Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия...

Не забудь в конце медитации поблагодарить Землю и Рэйки.

Ежедневное практикование Гуру-Йоги приближает нас шаг за шагом к Уровню Света. Мы начинаем ощущать трансформацию своего Духа. Мы ощущаем медленное «умирание» своего обычного Духа и проявление своего просветленного естества, нашего внутреннего Мастера. Происходит трансформация, полное растворение нашего Духа в Абсолюте.

Медитация поднимает нас физически, духовно и интуитивно на Уровень Света.

#### Медитация «Исцеление Кармы»

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, ступни стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки в соответствии со своей ступенью. Ты благодаришь энергию.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник... Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Почувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Визуализируй перед собой символ «Дайкомио» и соединишься с ним... Превратись в Источник ослепительного, сияющего, белого-золотого Света...

Ты берешь себя в ладони... Чувствуешь, как энергия Рэйки наполняет Тебя... Теперь Ты, взятый в ладони, снова берешь себя в ладони, и так до бесконечности... Так Ты создаешь цепочку, которую Ты замыкаешь на себе, на первом Тебе, с которого Цепочка началась...

Все Твои жизни находятся в ладонях и исцеляются энергией Рэйки...

Попроси силу Рэйки внести Свет в прошлое и исцелить его.

Ты обращаешься к Рэйки: *«Я прошу энергию Рэйки растворить и трансформировать причину и следствие, запись и память, ради моего высшего, а также общего блага с точки зрения Высшего Плана. Также прошу растворить и трансформировать империл».*

Ты видишь, как энергия Рэйки наполняет всю цепочку сияющим, бело-золотым Светом...

Продолжай медитировать над цепочкой так долго, пока течет энергия.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл — все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из всех Твоих тел в Землю все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению и развитию... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты удержишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Землю и Рэйки.

### **Медитация «Разрешение Кармы»**

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму

дыхания и наблюдаешь за ним. Ты дышишь спо-койно и равномерно.

С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света.

Визуализируй символ «Дайкомио» и соединишься с ним. Превратись в Источник ослепительного, сияющего, бело-золотого Света...

Попроси энергию Рэйки помочь Тебе. Ты произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки помочь мне получить позволение на разрешение моей Кармы».*

Представь себе, что Ты написал прошение о разрешении Твоей Кармы.

Представь себе, что поднимаешься по сияющим ступеням храма Света, держишь петицию в руках, Ты подходишь к великолепному алтарю и кладешь свое прошение на алтарь...

Ты обращаешься к Творцу и просишь позволить разрешить Твою Карму. Терпеливо жди ответа...

Ты сейчас получил положительный ответ.

Подойди к обители Хранителей Кармы, постучись в ворота и передай Твою петицию тому, кто откроет дверь.

Теперь отпусти все, доверься Высшим Силам и возвращайся обратно в уверенности, что все произойдет в соответствии с Волей Творца.

Продолжай медитацию, возможно, Ты получишь еще дополнительную информацию.

Медитируй так долго, пока течет энергия Рэйки.

В заключение Ты обращаешься к Рэйки, произносишь 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки вывести из всех моих тел (ментального, эмоционального, эфирного и физического) все шлаки: соли, империл и все, мешающее моему исцелению и духовному росту».*

Теперь представь себе, что поток сияющей энергии бело-золотого Света протекает по всему телу и вытекает через руки и ступни... Этот мощный поток энергии бело-золотого Света выносит из всех Твоих тел в Землю все шлаки: соли, империл и весь негатив, мешающий Твоему исцелению и развитию... Почувствуй, что поток бело-золотого Света вымывает все не только из всех тел, но и из каждого органа, каждой клетки и ее памяти... Ты держишь визуализацию протекающего потока бело-золотого Света до тех пор, пока идет энергия.

Не забудь в конце медитации поблагодарить Землю и Рэйки.

## ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕЛА СВЕТА

Подчеркиваю, что основополагающим для всех предлагаемых практик является знание и понимание того, что внутри нас живет Тело Света.

Чем слабее наши жесткие структуры, ментальные установки, тем более непосредственно мы воспринимаем мир. Через предлагаемые практики мы все больше освещаем наше сознание, замутненное в течение наших жизней, и становимся способными соединяться со своим внутренним Светом, с той искрой Божьей внутри нас.

Как следствие последовательного практикования, начнет вымываться Светом вся наша замутненность, появится дискомфорт и, возможно, боль. Это мы называем очисткой энергетической системы. Это трудный этап в жизни каждого, стремящегося к прозрению, но другого пути нет. Каждому из нас необходимо познакомиться со своими «демонами», принять и понять их, а затем трансформировать. Ежедневные сеансы Рэйки, специальные медитации и дыхательные упражнения, предлагаемые мной, помогают успешно пройти этот процесс.

Самый трудный этап возникает, когда под воздействием Света мощным потоком начинает выходить все лишнее, ненужное — остатки еще не трансформированных мыслей, чувств, эмоций и привычек. Этот этап можно назвать кризисом

трансформации. Самое важное — проходить этот период осознанно, внимательно смотреть, что выходит на поверхность, и с этим работать. Первая очистка самая болезненная, поскольку мы еще не приобрели навыки работы, здесь важно сохранять спокойствие и не терять свою цель. Этот трансформационный процесс повторяется столько, сколько нам потребуется для изменения своей энергетики, чтобы мы могли совершить Квантовый скачок Сознания. Если мы осознанно проходим этапы очистки, то с каждым следующим этапом становится легче и все происходит быстрее. Нам становится проще справиться с собой и обстоятельствами, все начинается естественно и явственно меняться, как внутри, так и снаружи.

На следующем этапе — высшее чувство блаженства периодически заменяется сомнением и чувством дискомфорта. Здесь важно осознанно упорно двигаться дальше, не привязываясь к сменяющимся состояниям. Нужно идти вперед не отвлекаясь с открытым Сердцем, свободно и естественно излучающим энергию Рэйки, постоянно осознавая каждый следующий шаг на Пути. Важно понимать и знать, что и как мы делаем, продолжая воспринимать пространство всем Существом. Таким образом, мы все принимаем и в то же время не привязываемся к своим ощущениям, опыту, знаниям, событиям. Из своей Золотой Середины представляем себя и мир абсолютно едиными, вслушиваясь в него всем Сердцем. Постепенно начинает формироваться Тело Света. Появляется ощущение, как будто тело становится более легким и прозрачным.

### **ПРАКТИКА ТЕЛЕСНОГО ОСОЗНАВАНИЯ**

Вся Вселенная является самодостаточной и самоорганизующейся системой, наполненной Первичным Сознанием и имеющей Единый Космический Ритм. Этот Ритм и есть созидающий Высший План. Практика

телесного осознания позволяет нам быстрее сформировать (реализовать) Тело Света. Она состоит в том, чтобы постоянно, в любую минуту напоминать себе и воспринимать мир непосредственно телом, чувствуя окружающее пространство (предметы и людей), как будто мы воспринимаем их всей кожей, как будто мы соприкасаемся с ними. Можно даже представить этот телесный контакт. При этом важно сохранять первое чувство и ощущение. Находясь в этом состоянии, нам передается новизна и свежесть окружающего нас мира, что формирует наше Сознание. Крайне важно сохранять осознание самого первого ощущения, до того как вступит наш рассудок. Эта практика приведет нас к знанию напрямую. Мы сразу будем узнавать всю нужную нам информацию об объекте нашего внимания или о событии в нашей жизни. При постоянном практиковании телесного осознания у нас разовьется осязание пространства, мы научимся чувствовать и осознавать людей и мир, так что мы, не соприкасаясь с ними физически, сможем почувствовать и ярко ощутить, как если бы мы сами были ими. Таким образом, мы постоянно будем соединять внутреннее и внешнее воедино, то есть быть Одним.

Воспринимая мир телом, мы тем самым привыкаем осознавать мир не через словесное описание, а через интуитивное, духовное восприятие. Мы научимся воспринимать все не от головы, а изнутри,

из Сердечного центра. Мы научимся концентрироваться в своем Духовном Сердце. Именно здесь собирается вся информация через восприятие кожей и телом.

Практика телесного осознания позволит нам сонастроиться с Абсолютом или Творцом, проявлением которого каждый из нас является. Постепенно начнут размываться границы тела. В наших ощущениях наше тело будет восприниматься все более прозрачным. Сонастраивая наше внутреннее сознание (наш внутренний Свет) с помощью физического тела (делая его воспринимающим), слушая всю Вселенную всем телом, всем Сердцем, всем своим существом, мы начинаем соединяться со Светом.

Все уровни Бытия пронизаны Жизненной Энергией, Сознанием Всевышнего — Любовью, Радостью и Гармонией (Рэйки). Весь мир вибрирует этой частотой, поэтому настраиваясь на пульсацию окружающего нас мира, мы настраиваемся на Высшие Божественные частоты, на Свет. Мы соприкасаемся своим Сердцем с ним. Вместе с этим стираются границы между внутренним и внешним, стирается дуальность.

Дыхательное упражнение «Сонастроиться на Божественные частоты» поможет нам быстрее почувствовать и сонастроиться на них.

### **Дыхательное упражнение «Сонастроиться на Божественные частоты» .**

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты в этом положении мог спокойно, без напряжения сидеть.

Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием.

Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произносишь 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Он выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Сконцентрируй свое внимание на дыхании. Ощути, как на вдохе Ты втягиваешь воздух через ноздри и направляешь в легкие... Легкие наполняются воздухом... Кровь насыщается здесь воздухом и разносит его по всему телу...

На выдохе Ты выталкиваешь использованный воздух из легких... И снова вдох... И снова выдох...

Жизнь — это дыхание, без дыхания нет Жизни... Дыхание поддерживает Твою Жизнь... Чувствуй

ритм Жизни... Жизнь подарена Тебе Всевышним... Жизнь есть дыхание Всевышнего... Ощути, как на вдохе Ты вдыхаешь Жизнь — дыхание Абсолюта... Через дыхание Ты связан с Богом... Вдох — Ты вдыхаешь Жизнь... Чувствуй прочную связь с Всевышним... Вдох — каждую секунду Ты вновь вдыхаешь Жизнь, подаренную Тебе Богом... Вдох — Ты вдыхаешь Жизнь, дыхание Абсолюта...

Почувствуй частоту дыхания Жизни и сонастройся на нее...

Вдох — Ты вдыхаешь Жизненную Энергию — энергию Бога... Чувствуй, как все Твое тело наполняется Жизненной Энергией... Каждая клеточка Твоего тела наполняется Жизненной Энергией... Она исцеляет Тебя... Вдох — Ты вдыхаешь Жизненную Энергию... Она наполняет все Твое тело и исцеляет Тебя на всех уровнях...

Почувствуй частоту Жизненной Энергии и сонастройся на нее...

Всевышний — это безусловная Любовь... Вдох — Ты вдыхаешь Его Любовь... Вдох — Ты наполняешься Любовью Бога... Чувствуй, как каждая клетка Твоего тела наполняется Любовью... Любовь заполняет все Твое существо...

Почувствуй частоту безусловной Любви и сонастройся на нее...

Всевышний — это Радость... Вдох — Ты вдыхаешь Его Радость... Чувствуй, как все Твое тело наполняется Радостью Бога... Каждая клеточка Твоего тела наполняется Радостью... Радость наполняет все Твое существо...

Почувствуй частоту Радости и сонастройся на нее...

Всевышний — это Гармония... Вдох — Ты вдыхаешь Его Гармонию... Вдох — Ты наполняешься Гармонией Бога... Чувствуй, как каждая клетка Твоего тела наполняется Гармонией... Гармония заполняет все Твое

существо...

Почувствуй частоту Гармонии и сонастройся на нее...

Ощути и запомни это Божественное состояние наполненности Жизненной Энергией, Любовью, Радостью и Гармонией... Осознанно внеси все свои ощущения в память всех своих тел, и особенно в память каждой клетки своего Тела...

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ И ТРАНСМУТАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

*...Этот телесный разум является вполне осязаемой истиной; из-за его неясности и механической привязанности к прошлым движениям, из-за его склонности быстро забывать и отрицать новое мы находим в нем одно из главных препятствий для проникновения силы сверхразума и трансформации функций тела. С другой стороны, эффективно преобразованный однажды, он становится ценнейшим инструментом для воцарения супраментальных Света и Силы в материальной природе.*

Шри Ауробиндо

Мы начинаем с физического тела, и лишь когда мы почувствуем, что его разум изменился на всех глубинных уровнях, переходим к трансформации и трансмутации всей энергетической системы.

В предыдущей части книги мы уже создали бело-золотой сияющий позвоночник. Мы создавали его с помощью концентрации на 7-й, макушечной чакре. Теперь мы идем дальше. Теперь мы будем создавать бело-золотой сияющий позвоночник, начиная с 8-й чакры, первой чакры Уровня Света. Она расположена над кроновой чакрой, приблизительно на расстоянии вытянутой руки.

Мы практикуем ежедневно медитацию «Уровень Света и 8-я чakra» не менее одной недели. Эта медитация усилит нашу связь с Уровнем Света.

### **Медитация «Уровень Света и 8-я чakra»**

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза. Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать. Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот.

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также

моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия.

Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 7-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 7-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй связь с Уровнем Света...

Теперь сконцентрируйся на своем светящемся, бело-золотом, вибрирующем, гудящем позвоночнике... Поднимись по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему, гудящему позвоночнику выше 7-й чакры, приблизительно на расстоянии вытянутой руки над головой... Сконцентрируйся на своей 8-й чакре, представь и войди в нее... Ощути,

какое у нее поле, какие у нее вибрации... Какого она цвета...

Пребывай в ней какое-то время. Сейчас Твой безграничный, светящийся, бело-золотой, гудящий, вибрирующий позвоночник еще прочнее соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твое тело не запомнит прочную связь с 8-й чакрой и Уровнем Света.

Медленно открой глаза, но не выходи из состояния единения с Уровнем Света. Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в прочной связи с Уровнем Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

### ТРАНСФОРМАЦИЯ И ТРАНСМУТАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

До сегодняшнего времени все наши железы и органы работали в соответствии с нашими старыми убеждениями. Их сознание было пронизано нашим двойственным, полярным сознанием, поэтому наше тело болело и было неспособно восстанавливать свои функции и клетки.

Сейчас мы интенсивно работаем со Светом — все направлено на повышение содержания Света в его клеточной структуре. С помощью Намерения стать бессмертным, медитаций и дыхательных упражнений мы стимулируем рост Тела Света. Мы упражняемся в искусстве изменять наше физическое тело. Это искусство состоит в том, что мы постоянно наполняем наше тело Светом, пронизываем его

двойственным Единым Сознанием. Таким образом, мы переполусовываем сознание тела, мы **меняем** его двойственное сознание на единое. По мере усвоения этой практики наше физическое тело начинает меняться.

Теперь наступает время ежедневно практиковать дыхательное упражнение «Вдыхать Свет» и медитации «Самоисцеление физического тела», «Трансформация и трансмутация физического тела». Эти практики передают каждой клетке настрой на частоту Света. С ростом наполненности Светом **возрастает** способность ко все более глубокому и полному восприятию и осознанию, а также меняется физический уровень, клетки постоянно **наполняются** Светом — они превращаются в Свет, все тело постепенно превращается в Свет. Возникает чувство единения со всем окружающим миром, чувство **покоя** и равновесия. Без трансформации тела невозможна дальнейшая эволюция человека, поскольку воплощение Духа в обычном физическом теле нереально.

**Шри Ауробиндо пишет: «Если нашей целью является полное преображение бытия, то неотъемлемой частью его должна быть трансформация тела; без нее божественная жизнь на Земле во всей ее полноте невозможна».**

#### Дыхательное упражнение «Вдыхать Свет»

Ты принимаешь медитативную позу, спина прямая. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим Дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью. Войди в свою

сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть... Ты ощущаешь 8-ю чакру.

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Визуализируй символ «Дайкомио» — Источник ослепительного, сияющего, бело-золотого Света...

Ты начинаешь вдыхать Свет от Источника Света...

Сделай глубокий вдох и представь себе, как Твои легкие наполняются Светом. Ты вдыхаешь чистый Свет, вибрации безусловной Любви... Твоя кровь обогащается Светом из легких и разносит его по всему телу... Одновременно Ты воспринимаешь окружающее Тебя пространство.

Почувствуй, как Свет передает вибрации высшей, безусловной Любви каждой клетке Твоего тела...

Все тело наполняется Светом, вибрации физического тела повышаются и утоньшаются...

Продолжай интенсивно дышать и вдыхать Свет не менее 10 минут.

Теперь, вдыхая Свет, проводи его осознанно в Твое физическое тело, достигая молекулярного, атомарного и субатомарного уровня... Интенсивно вдыхая Свет, наполняй им безграничное молекулярное пространство своего тела... Ты видишь, как энергия Света пульсирует в этом молекулярном пространстве Твоего тела... Все молекулярное пространство пульсирует сияющим, бело-золотым Светом... Продолжай так дышать не менее 10 минут.

Молекулярное пространство запомнило это состояние наполненности высшими вибрациями и ускорение движения молекул...

Интенсивно вдыхая Свет, наполняй им безграничное атомарное пространство своего тела... Ты видишь, как энергия Света пульсирует в этом атомарном пространстве Твоего тела... Все атомарное пространство пульсирует сияющим, бело-золотым Светом... Продолжай так дышать не менее 10 минут.

Атомарное пространство запомнило это состояние наполненности высшими вибрациями и ускорение движения атомов...

Интенсивно вдыхая Свет, наполняй им безграничное субатомарное пространство своего тела... Ты видишь, как энергия Света пульсирует в этом субатомарном пространстве Твоего тела... Все суб-<sup>а</sup>томарное пространство пульсирует сияющим, бело-золотым Светом... Продолжай так дышать не <sup>м</sup>енее 10 минут.

Субатомарное пространство запомнило это состояние наполненности высшими вибрациями и ускорение движения субатомов...

Свет оживляет самые мельчайшие частицы Твоего тела.

Почувствуй, как Твое тело полностью, на всех уровнях заполнилось сияющим, бело-золотым Светом. Вибрации Твоего тела повысились, скорость движения всех частиц увеличилась...

Ты ощущаешь полное единение со Светом и безграничное доверие к Высшему Сознанию, соединение с Единым.

Ты сделал шаг в направлении реализации Тела Света.

Запомни это Божественное состояние бесконечно расширенного Сознания и соединения с Единым.

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится... Сохрани в себе те Знания и чувства, которые только что Тобой получены.

В заключение поблагодари Рэйки.

### **Медитация «Самоисцеление физического тела»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем Ты возвращаешься к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Си<sub>ла</sub>м, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Начинай осознавать свое физическое тело... Его клетки, его органы, все тело в целом...

От клеток к телу по иерархии передается информация...

Почувствуй, как клетки передают информацию органам: «хочу — не хочу; тепло — холодно; грязно — чисто».

Органы сообщают телу: «больны — здоровы; Гармония — дисгармония; клетки служат — не служат...»

Сознание физического тела получает импульсы двойственного сознания.

Теперь сконцентрируйся на своей сердечной чакре. Прочувствуй жар в своем сердце. Ощути поток Любви, исходящий из сердечной чакры. Любовь вечна.

Опустись в свою середину... Внутри Тебя белозолотой, чистый Свет... Здесь, в Твоей середине, Ты чувствуешь, видишь и слышишь Свет... Ощути его вибрации, его энергию. Здесь нет места двойственности, разделению сознания... Здесь существует только Единое Сознание...

Недвойственное чистое Сознание — это Уровень Света!

Наполняй свое физическое тело Светом, Единым Сознанием...

Заполни Светом, Единым Сознанием все Твое физическое тело.

Соединяй Единое Сознание с сознанием клеток...

Соединяй Единое Сознание с сознанием органов...

Соединяй Единое Сознание с сознанием Твоего физического тела...

Прочувствуй, насколько необходимо и важно недвойственное состояние на всех уровнях...

Закрепи это ощущение присутствия Единого Сознания в Твоем физическом теле.

Запомни это ощущение присутствия Недвойственного Сознания на всех уровнях Твоего физического тела.

Полная Гармония, полное равновесие в сознании физического тела.... От сознания клеток к сознанию тела по иерархии передается информация Гармонии и равновесия...

Запомни это ощущение присутствия Недвойственного Сознания на всех уровнях Твоего **физического** тела.

Полная Гармония, полное равновесие в физическом теле... Сознание тела получает только импульсы Гармонии и равновесия.

Ты создал программу самоисцеления!

Пребывай в этом состоянии полного присутствия Недвойственного Сознания на всех уровнях Твоего физического тела.

Ты открываешь глаза и продолжаешь ощущать присутствие Недвойственного Сознания на всех уровнях Твоего физического тела.

Занеси это состояние полного присутствия Недвойственного Сознания на всех уровнях Твоего физического тела в память всех своих тел, особенно в клеточную память физического тела.

В заключение поблагодари Рэйки.

Запиши в дневник те Знания и чувства, которые **Ты** только что получил.

### Медитация «Трансформация и трансмутация физического тела»

**Ты** принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких **вдохов** и **выдохов**. Постепенно Ты возвращаешься к своему естественному ритму дыхания и **продолжаешь** наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, ты **Дышишь** спокойно и равномерно. С каждым вдохом **тело** и разум все больше и больше расслабляются.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Ты видишь и ощущаешь, как этот мощный поток энергии заполняет Твое физическое тело бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает Твое физическое тело. Свет также заполняет память Твоего тела. В память Твоего тела вносится новая программа Бессмертия.

Ты видишь и ощущаешь, как этот мощный поток энергии заполняет каждый орган Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энер-

гетически заряжает каждый орган Твоего тела. Свет также заполняет память всех органов Твоего тела. В память всех органов вносится новая программа Бессмертия. .

Попроси бело-золотой Свет полностью заполнить безграничное клеточное пространство Твоего тела. Наблюдай, как безграничное клеточное пространство Твоего тела заполняется бело-золотым, сияющим Светом... Свет заполняет и энергетически заряжает каждую клетку Твоего тела... Свет также заполняет память каждой клетки Твоего тела... В память каждой клетки вносится новая программа Бессмертия.

Теперь попроси бело-золотой Свет полностью заполнить безграничное молекулярное пространство Твоего тела. Наблюдай, как безграничное молекулярное пространство Твоего тела заполняется бело-золотым, сияющим Светом... Свет заполняет и энергетически заряжает каждую молекулу Твоего тела... Свет также заполняет память каждой молекулы Твоего тела... В память каждой молекулы вносится новая программа Бессмертия.

Теперь попроси бело-золотой Свет полностью заполнить безграничное атомарное пространство Твоего тела. Наблюдай, как безграничное атомарное пространство Твоего тела заполняется бело-бело-золотым, сияющим Светом... Свет заполняет и энергетически заряжает каждый атом Твоего тела... Свет также заполняет память каждого атома Твоего тела... В память каждого атома вносится новая программа Бессмертия.

Теперь попроси бело-бело-золотой Свет полностью заполнить безграничное субатомарное прост

ранство Твоего тела. Наблюдай, как безграничное субатомарное пространство Твоего тела заполняется бело-золотым, сияющим Светом... Свет заполняет и энергетически заряжает каждый субатом Твоего тела... Свет также заполняет память каждого субатома Твоего тела... В память каждого субатома вносится новая программа Бессмертия.

Продолжай наблюдать за работой бело-золотого, сияющего Света...

Чувствуй, как память всех уровней Твоего физического тела переняла программу Бессмертия.

Чувствуй, как все частицы Твоего физического тела реорганизовываются согласно его идеальной матрице.

Твое физическое тело складывается заново на более высоком вибрационном уровне...

Твое физическое тело трансмутируется...

Продолжай пребывать в своих ощущениях столько, сколько пожелаешь.

В заключение поблагодари Рэйки. Медитируй так часто, пока у Тебя не возникнет чувство, что Твое физическое тело перестроилось.

Медитация «Зарядить тело» Ты принимаешь медитативную позу, спина прямая. Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создано состояние полного доверия.

Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света...

Визуализируй символ «Дайкомио» и соединишься с ним. Ты превратился в Источник ослепительного, сияющего, всесущего бело-золотого Света.

Этот ослепительный, сияющий, всесущий бело-золотой Свет превратил Твою 2-спиральную ДНК в 12-спиральную ДНК!

Представь себе, что каждая клетка Твоего тела — это миллион световых лампочек. Нити в центре Клетки — это Твоя 12-спиральная ДНК. Когда все лампочки загораются Светом, тогда начинают светиться все нити ДНК.

Представь себе, что ты подходишь к своей энергостанции и нажимаешь на кнопку включения. Все Твои лампочки одновременно вспыхивают Светом. Все Твои спирали ДНК засветились.

Ты превратился в самозаряжающуюся станцию Света.

Ты постоянно светишься и распространяешь Свет.

Ты стал Великим сияющим Светом.

Занеси это состояние в память всех Твоих клеток. Пребывай в этом состоянии так долго, пока все клетки не запомнят его.

Теперь медленно-медленно, не выходя из этого состояния, открой глаза. Сохрани все свои ощущения как можно дольше с открытыми глазами.

В заключение поблаговари Рэйки.

Запиши в дневник те Знания и чувства, которые Ты только что получил.

В заключение поблаговари Рейки.

Теперь, после трансмутации физического тела, мы можем перейти к трансформации и трансмутации энергетической системы.

### **Медитация «Трансформация и трансмутация энергетической системы»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно Ты возвращаешься к своему естественному ритму дыхания и продолжаешь наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются.

Теперь Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Си-дам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий, вибрирующий, гудящий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Твой светящийся, бело-золотой позвоночник соединяет Тебя с Уровнем Света... Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света!

Ты ощущаешь и видишь, как мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет Твое ментальное тело бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает Твое тело, 'вое ментальное тело начинает вибрировать новой

частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Твое ментальное тело вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память Твоего ментального тела. В памяти Твоего ментального тела все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет Твое эмоциональное тело бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает Твое эмоциональное тело. Твое эмоциональное тело начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Твое эмоциональное тело вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память Твоего эмоционального тела. В памяти Твоего эмоционального тела все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет Твое эфирное тело бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает Твое эфирное тело. Твое эфирное тело начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Твое эфирное тело вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память Твоего эфирного тела. В памяти Твоего эфирного тела все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет Твое физическое тело бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает Твое тело. Твое физическое тело начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Твое

физическое тело вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память Твоего физического тела. В памяти Твоего физического тела все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет каждый орган Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает каждый орган Твоего тела. Все Твои органы начинают вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Каждый орган Твоего тела вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память каждого органа Твоего тела. В памяти всех органов все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет безграничное клеточное пространство Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает каждую клетку Твоего тела. Все Твои клетки начинают вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Каждая клетка Твоего тела вибрирует высшими новыми вибрациями Уровня Света. Свет также заполняет память каждой клетки Твоего тела. В памяти каждой клетки все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет безграничное молекулярное пространство Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает каждую молекулу Твоего тела. Все безграничное молекулярное пространство начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Свет заполняет и энергетически заряжает каждую молекулу Твоего тела. Свет также заполняет память каждой молекулы Твоего тела. В памяти каждой молекулы все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как этот мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет безграничное атомарное пространство Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает каждый атом Твоего тела. Все безграничное атомарное пространство начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Свет заполняет и энергетически заряжает каждый атом Твоего тела. Свет также заполняет память каждого атома Твоего тела. В памяти каждого атома все глубже и прочнее утверждается новая программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как мощный поток энергии Рэйки полностью заполняет безграничное субатомарное пространство Твоего тела бело-золотым, сияющим Светом. Свет заполняет и энергетически заряжает каждый субатом Твоего тела. Все безграничное субатомарное пространство начинает вибрировать новой частотой, вибрациями Безусловной Любви и Великой Гармонии. Свет заполняет и энергетически заряжает каждый суб-атом Твоего тела. Свет также заполняет память каждого субатома Твоего тела. В памяти каждого субатома все глубже и прочнее утверждается новая

программа Бессмертия — программа жизни на Уровне Света.

Чувствуй, как память всех уровней Твоей энергетической системы переняла программу Бессмертия и настроилась на Уровень Света.

Ты настроил память всех уровней на Бессмертие!

Ты создал новую программу Бессмертия!

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все субатомы Твоего безграничного субатомарного пространства перестраиваются согласно новой программе. Субатомарный уровень настроился на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все атомы Твоего безграничного атомарного пространства перестраиваются согласно новой программе. Атомарный уровень настроился на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все молекулы Твоего безграничного молекулярного пространства перестраиваются согласно новой программе. Молекулярный уровень настроился на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все клетки Твоего безграничного клеточного пространства перестраиваются согласно новой программе. Клеточный уровень настроился на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все органы Твоего физического тела перестраиваются согласно новой программе. Все органы настроились на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все Твое физическое тело перестраивается согласно новой

программе. Все Твое физическое тело настроилось на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все Твое эфирное тело перестраивается согласно новой программе. Все Твое эфирное тело настроилось на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все Твое эмоциональное тело перестраивается согласно новой программе. Все Твое эмоциональное тело настроилось на Жизнь на Уровне Света.

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как все Твое ментальное тело перестраивается согласно новой программе. Все Твое ментальное тело настроилось на Жизнь на Уровне Света.

Каждый уровень Твоей энергетической системы реорганизовался согласно новой программе!

Каждый уровень Твоей энергетической системы настроился на Жизнь на Уровне Света!

Все тела Твоей энергетической системы сложились заново на более высоком вибрационном уровне...

Теперь Ты ощущаешь и видишь, как Твое Духовное Тело опускается и внедряется во все Твои тела... Вибрации Высшего Духовного Тела пронизывают ментальное, эмоциональное, эфирное, физическое тело и все его более глубокие слои, вплоть до субатомарного уровня.

Вся Твоя энергетическая система трансмутировалась!

Продолжай пребывать в своих ощущениях столько, сколько пожелаешь.

В заключение поблагодари Рэйки.

Медитируй так часто, пока у Тебя не возникнет чувство, что Твои тела перестроились.

#### **КАНАЛ СВЕТА**

Мы уже создали Канал Света (рис. 3), то есть бело-золотой сияющий позвоночник. Мы создали его с помощью концентрации на 8-й чакре. Теперь мы идем дальше. Теперь мы будем создавать связь с Каналом Света через 9-ю чакру, вторую чакру Уровня Света.

Мы практикуем ежедневно медитацию «Канал Света и 9-я чакра» не менее одной недели. Эта медитация усилит нашу связь с Уровнем Света, она станет еще более прочной.

#### **Канал Света**



Рис. 3

#### **Медитация «Канал Света и 9-я чакра»**

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза. Ты концентрируешься на своем дыхании и Начинаешь глубоко дышать. Глубокий, медленный

вдох через нос. Глубокий, медленный выдох через рот.

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить/»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия.

Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в сияющий энергетический столб бело-золотого Света...

Поток Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться... Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его

расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Он выходит далеко ввысь за пределы 8-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Почувствуй свой Канал Света!

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Теперь Ты снова концентрируешься на своем светящемся, бело-золотом, вибрирующем, гудящем позвоночнике. Поднимись по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему, гудящему позвоночнику выше 8-й чакры до 9-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 9-й чакре, представь и войди в нее. Ощути, какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Пребывай в ней какое-то время.

Сейчас Твой безграничный, светящийся, бело-золотой, вибрирующий, гудящий Канал Света еще прочнее соединяет Тебя с Уровнем Света. Прочувствуй свою прочную связь и пребывание на Уровне Света...

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят прочную связь с Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света. Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблаговари Рэйки.

## ПРАКТИКИ РАСШИРЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Расширение Сознания все больше соединяет нас с Единым Целым. Постепенно мы приближаемся к уровню Сознания Единства. Центральную роль в этом процессе играет символ «Дайкомио», так как его природа — Великий, сияющий, все пронизывающий Свет. Соединяясь с Великим Светом («Дайкомио»), мы соединяемся с Абсолютом.

### Медитация «Расширение Сознания»

Ты садишься в позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза. Ты концентрируешься на своем дыхании. Ты делаешь несколько вдохов-выдохов и отпускаешь все, что Тебе мешает и беспокоит.

Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе... Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создано состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Почувствуй свой Канал Света...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Теперь Ты вступаешь в контакт со своим бессознательным уровнем с помощью **третьего** символа...

Ты начинаешь погружаться в свое бессознательное... Все глубже и глубже... Ты полностью погружаешься в это поле незнания, в то, что Ты еще не можешь или не хочешь осознать. В то, что Ты не хочешь видеть и принять...

Ощути энергию этого поля — темное, вязкое, угнетающее, неудобное...

Пребывай в этом пространстве так долго, пока Ты его не прочувствуешь...

Ты произносишь 3 раза: *«Я вношу свое Сознание в эту неосознанную темноту и освещаю ее»*.

Теперь Ты вносишь в центр этого поля свое Сознание... Сознание — это Свет, Ты вносишь Свет в свое бессознательное и освещаешь его... Посмотри, какое пространство осветилось — не оценивай, а просто посмотри... Это величина Твоего Сознания сегодня, в данный момент... Теперь Ты про

сишь свой Свет осветить темные пятна Твоего Сознания...

Ты произносишь 3 раза: *«Я прошу свое Сознание произвольно выбрать и высветить актуальную для меня часть неосознанной темноты»*.

Ты сам ничего не делаешь. Ты просто, не раздумывая, позволяешь своему Свету, Сознанию произвольно выбрать и осветить часть темноты, часть бессознательного. Твое Сознание, Свет освещает какую-то часть неосознанного...

Свет выхватывает какой-то кусок темноты... Это Ты своим Сознанием высвечиваешь часть неосознанного для того, чтобы увидеть и понять, что это такое...

Ты произносишь: *«Я принимаю это, так как я понимаю, что это мой самый большой шанс!»*

Смотри осознанно на высвеченное и принимай. его... Осознай полностью, что содержит в себе эта высвеченная часть...

Теперь полностью прими ее... В заключение Ты произносишь: *«Я — счастливый человек, использующий все, что ко мне приходит как шанс для осознания и творчества!»*

Повторяй эту аффирмацию так долго, пока она не отложится в Твоем Сердце и Ты не начнешь излучать это убеждение!

В конце поблагодари энергию Рэйки, потом медленно и осторожно открой глаза.

Запиши в дневник те Знания и чувства, которые Ты только что получил.

### Медитация «Превращение в "Дайкомио"»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания, и наблюдаешь за ним. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и рав-

номерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9-ю, 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света...

Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе успешно соединить в себе солнечную и лунную энергии (Ян и Инь).

Ты визуализируешь два образа: женский — принимающий и мужской — дающий. Прими любое проявление этих образов. Они смотрят друг на друга с Любовью и приятием. Прочувствуй их энергии.

Теперь они входят друг в друга. Облик каждого смотрит в противоположную сторону, как двуликий Янус. Прочувствуй состояние обширности восприятия и осознания. Ты чувствуешь, видишь и воспринимаешь все вокруг на все 360 градусов.

Теперь образы сливаются воедино, в единый энергетический поток. Они — единое Целое. Соединение этих энергий расширяет Твое сознание. К Тебе приходит безмерная сила.

Почувствуй, как в Твоей сердечной чакре вспыхнуло пламя. Оно разгорается и пылает внутри Тебя. Пламя растет и становится все больше и больше. Оно заполняет всю Твою энергетическую систему и начинает трансформировать Твои энергии.

Ты становишься все легче и легче, Твое Сознание становится безграничным... Ты явственно ощущаешь прочную связь со Светом...

Ты стал Светом, Ты превратился в «Дайкомио».

Ты есть Великий безграничный Сияющий Свет.

Впитай это Божественное состояние безграничного сознания и силы. Запомни состояние единства со Светом-

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится, сохрани в себе это Знание и то чувство, которые Ты только что получил.

В заключение поблагодари Рэйки.

Медитация «Целостность Космоса»

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания, и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно

наблюдаешь и отпускаешь их.

Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Ты просишь энергию Рэйки помочь Тебе соединиться с Космосом...

Представь себе свою женскую и мужскую энергию в виде образов... Посмотри на свой женский образ... Как он выглядит?.. Какая у него энергия?.. Обрати внимание на мысли, чувства и эмоции, которые у Тебя возникают...

Теперь перенеси свое внимание на свой мужской образ... Как он выглядит?... Какая у него энергия? Обрати внимание на мысли, чувства и эмоции, которые у Тебя возникают...

Сейчас соедини обе эти энергии воедино... Создался единый мощный поток энергии... Почувствуй огромную силу, мощный энергетический поток, устремляющийся в Космос... Теперь Ты видишь, как этот единый, мощный энергетический поток соединяется с другими энергетическими потоками...

Все дальше и дальше... Все дальше и дальше...

Процесс объединения — безграничен! Ты — единое Целое с Космосом!

Пребывай в этом состоянии ровно столько, сколько Тебе понадобится.

Впитай и запомни свое ощущение Целостности Космоса...

В заключение поблаговари Рэйки.

Когда Ты вернешься обратно, сохрани в себе Знания и чувства, которые Ты только что получил

**Медитация «Соединение Сознания с  
"Дайкомио"»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации, закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен. Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света **втекает** через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. **Поток** энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не **превратится** в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

**Твой** позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник Расширился... Попробуй его расширить своим **Намерением**, насколько это возможно для Тебя, еще Хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Прочувствуй жар в своем Сердце. Ощути поток Любви, исходящий из сердечной чакры. Любовь вечна.

Опустись в свою Золотую Середину...

Внутри Тебя, в Золотой Середине, чистый Свет... Здесь, в Золотой Середине, Ты чувствуешь, видишь и слышишь Свет...

Почувствуй внутри себя тело осознания — Тело Света.

Ощути его вибрации, его энергию. Ощути свое Тело Света внутри себя!

Войди в это легкое тело и начинай его расширять. Почувствуй, как оно выходит за пределы Твоего физического тела...

Расширь Тело Света еще больше, заполни им все окружающее Тебя пространство. Закрепи это ощущение расширенности осознания...

Теперь снова расширь свое легкое Тело Света. Опять закрепил это ощущение расширенности Сознания...

И так продолжай расширять свое Сознание до тех пор, пока оно не станет безграничным. Закрепи это ощущение своего безграничного осознания...

Расширь Тело Света еще больше и соедини его с Космическим Сознанием.

Закрепи это ощущение своего безграничного Сознания.

Пребывай в этом состоянии своего безгранично ' расширенного Тела Света и единения своего Сознания с

Абсолютом ровно столько, сколько сможешь его удержать...

Затем осторожно и медленно открой глаза. Постарайся ощутить свое безгранично расширенное Тело Света и единение своего Сознания с Абсолютом с открытыми глазами.

Занеси эти ощущения и Знание в память всех своих тел, особенно в клеточную память физического тела.

В конце медитации поблагодари Рэйки.

### Медитация «Настройка на Свет»

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем Ты возвращаешься к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом ' Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт в силой Рэйки в соответ-| ствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произне-| си 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и до-|веряюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим |Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия! Попроси энергию Рэйки помочь Тебе успешно | настроиться на Свет.

Ты произносишь 3 раза: «Я *прошу* энергию Рэйки *Хномочь* мне осознанно настроиться на Свет».

Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и

ошути к мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник.

Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Представь себе первый символ Рэйки, помести себя в него и через 7-ю чакру начинай погружаться вовнутрь себя. Иди к своей Золотой Середине.

Не концентрируйся на какой-либо чакре, дыши легко и свободно, просто чувствуй, как волны дыхания соединяются в Тебе. Центр выберет Тебя сам, Ты почувствуешь это.

Ты медленно погружаешься в себя, все глубже и глубже. Ты идешь к своей бело-золотой Середине...

Почувствуй, что происходит при погружении, какие эмоции, мысли и ощущения возникают в Тебе, как реагирует Твое тело...

В Твоей бело-золотой сияющей Середине цари<sup>1</sup> безусловная Любовь Абсолюта. Почувствуй ее, позволяй ей притянуть Тебя... Безусловная Любовь Бога наполняет и охватывает Тебя целиком.

В Твоем внутреннем бело-золотом Цен источник безграничной Радости Творца гт<sup>а6</sup> бьст вуй его притяжение, позволь этому источнику т<sup>и</sup> тянуть Тебя... Почувствуй эту Радость Творца и наполнись ею...

Ты весь наполнен безусловной Любовью и безграничной Радостью Всевышнего.

В Твоей сияющей бело-золотой Середине царит бесконечный Покой. Почувствуй, как он притягивает Тебя... Ошути покой и мир, исходящие из Твоего внутреннего центра... Почувствуй этот покой и наполнись им.

Ты весь наполнен безусловной Любовью, безграничной Радостью и бесконечным Покоем Всевышнего...

В Твоем внутреннем бело-золотом Центре расположен источник вечной Мудрости. Почувствуй связь с этим источником вечной Мудрости. Он соединяет Тебя со всей Мудростью Вселенной — с ее прошлым, настоящим и будущим. Доверься этой Мудрости. Проникнись ею... Ты весь наполнен безусловной Любовью, безграничной Радостью, бесконечным Покоем и вечной Мудростью Абсолюта...

Ты пришел к своей бело-золотой сияющей Сере-Дине. Здесь у Тебя неразрывная, прочная связь со всей Вселенной, с Всевышним. В бело-золотой Середине Ты настроен на Абсолют, здесь Твое Сознание сливается с Высшим Сознанием. Соприкоснись своим Сердцем с Творцом...

Почувствуй дыхание Всевышнего, почувствуй Ритм Его дыхания... Вся Вселенная пульсирует в Ритме дыхания Единого.

Начинай дышать в ритме Его дыхания...

Настройся на этот ритм, на Высшие Божествен

ные частоты, на Свет... Весь мир вибрирует этой частотой, Ты весь вибрируешь этой частотой... Ты сейчас Свет, безграничный, сияющий Свет...

Ты сейчас весь настроен на Свет!

Пребывай в этом состоянии столько, сколько Тебе потребуется.

Занеси свою настройку на Свет в память всех своих тел, особенно в клеточную память физического тела.

Затем осторожно и медленно открой глаза. Постарайся ощутить свою настройку на Свет с открытыми глазами.

В конце медитации поблаговари Рэйки.

### **Медитация «Расширение энергетической системы»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются.

Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создано состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9-ю, 8-ю и 7-ю чакры в Твой позвоночник.

Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Он выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Почувствуй вибрации бело-золотого Света в своем физическом теле на всех уровнях: в каждом органе, каждой клетке, каждой молекуле, каждом атоме и субатоме. Все уровни Твоего физического тела вибрируют на Уровне Света...

Теперь перенеси свое внимание на эфирное тело. Почувствуй вибрации бело-золотого Света в своем эфирном теле...

Перенеси свое внимание на эмоциональное тело. Почувствуй вибрации бело-золотого Света в своем эмоциональном теле...

Перенеси свое внимание на ментальное тело. Почувствуй вибрации бело-золотого Света в своем Ментальном теле...

Все Твои тела вибрируют на Уровне Света... Бело-золотой Свет вибрирует внутри и вокруг Тебя...

Осознанно начинай расширять свое пространство...  
Расширяй до предела...

Теперь расширь пространство своим Намерением, хотя бы чуть-чуть...

Все наполнено Светом, все вибрирует на Уровне Света. Пребывай какое-то время в расширенном состоянии, в своих ощущениях...

И так расширяй свое пространство еще 2 раза.

Теперь соединишь с Пространством своего Сердца с помощью третьего символа. Войди в Пространство своего Сердца...

Осознанно позволь Свету наполнить Пространство Твоего Сердца. Теперь начинай расширять пространство Твоего Сердца, насколько это возможно...

Пребывай какое-то время в расширенном состоянии, в своих ощущениях...

И так расширяй пространство своего Сердца еще 2 раза.

Запомни состояние беграничного расширения, запомни свои ощущения...

В конце, когда поток энергии Рэйки прекратится, поблаговари Рэйки.

### **Медитация «Реализация Тела Света»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации и закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним.

Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно наблюдаешь и отпускаешь их.

Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен!

Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. , Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник.

Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой. Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Ты медленно погружаешься в себя, все глубже и глубже Ты идешь к своей Золотой Середине... Войди в свою Золотую Середину.

Внутри себя, в своей Золотой Середине Ты произносишь 3 раза: *«Я твердо намерен реализовать свое Тело Света!»*

Почувствуй свое Тело Света, свое сияющее Сознание.

Визуализируй перед собой символ «Дайкомио» необъятных размеров — Великий Всесущий безграничный Сияющий Свет.

Начинай соединять свое Сознание, Твой внутренний Свет с «Дайкомио».

На выдохе Ты соединяешь свое Сознание, свое Тело Света с Великим Всесущим безграничным Сияющим Светом «Дайкомио».

Твое Сознание, Тело Света расширяется, становится огромным.

Теперь на вдохе Ты впускаешь в себя, в свою Золотую Середину, Великий Всесущий безграничный Сияющий Свет...

Ты возвращаешь свое расширенное Тело Света в Золотую Середину... Твое расширенное Тело Света заполнило все Твои тела: физическое, эфирное, эмоциональное и ментальное. Все Твои тела соединились с Твоим Высшим «Я». Нет разделения между телами, только чистый сияющий Свет...

Происходит одухотворение всех Твоих тел...

Ты сейчас находишься в состоянии реализации Тела Света!

Существует только Тело Света... Это состояние чистого Бытия! Нет желаний, нет стремлений, нет разделений — только чистое Бытие.

Ты чистый Свет, чистое Сознание...

Существует только Великий Всесущий безграничный Сияющий Свет!

Пребывай в этом состоянии столько, сколько Тебе потребуется.

Внеси свое состояние в память всех своих тел, особенно в клеточную память физического тела.

Затем осторожно и медленно открой глаза. Постарайся

ощутить свое состояние с открытыми глазами.

В конце медитации поблаговари Рэйки.

## ЕДИНЕНИЕ С БОГОМ

### Медитация «Божественная Любовь»

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. На каждом глубоком медленном выдохе выдыхаешь все, что Тебе мешает. Затем Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом тело и разум все больше и больше расслабляются... Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник.

Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света...

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще Хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Представь себе чудесный, теплый летний день... Ты ощущаешь дуновение ветра, Ты слышишь пение птиц и плеск речки, протекающей рядом... Ты подходишь к реке... На ее берегу сидит старый человек, погруженный в медитацию. Ты видишь, что великолепный разноцветный Свет исходит из его головы...

Ты стараешься его не беспокоить, но он заметил Твое присутствие и открыл глаза. Его глаза излучают безграничную Любовь, и он улыбается Тебе...

Ты спрашиваешь его, откуда у него такая способность излучать этот изумительный Свет. Ты спрашиваешь у него, может ли он этому научить. Старик отвечает, что много лет тому назад такой же вопрос он задал своему Учителю. Старик рассказывает свою историю:

«Мой Учитель открыл свою грудь, вынул свое Сердце и отделил от него чудесный маленький огонек. Тогда он раскрыл мою грудь, вынул мое Сердце и вложил в него этот огонек. Учитель вложил мое Сердце обратно в грудь. Как только мое Сердце застучало в моей груди, по телу начала струиться великая Любовь. Огонек, вложенный моим Учителем в мое Сердце, был его Любовью. Огонек рос в моем Сердце, постепенно он превратился в великое пламя, не обжигающее, а все очищающее при прикосновении. Это пламя Любви коснулось каждой клетки моего тела, и клетки ответили мне такой же Любовью. Мое тело и я, мы стали едины.

Пламя Любви в моем Сердце росло неудержимо дальше. Этот огонь коснулся каждой эмоции, и все эти эмоции превратились в сильную, интенсивную Любовь. Я любил себя полностью и безусловно. Но огонь разгорался дальше, во

мне родилась потребность поделиться моей Любовью с другими. Я решил часть моей Любви послать каждому дереву. И деревья ответили мне Любовью, я стал единым с деревьями.

Но Любовь во мне росла дальше, стала еще сильнее. Я подарил частицу моей Любви каждому цветку, они все в ответ дали мне свою Любовь, и мы стали единым целым.

Моя Любовь в Сердце продолжала гореть и расти дальше, пока она не заключила каждое животное, каждого зверя. Животные ответили мне Любовью, и мы **стали** едины.

Я подарил Любовь каждому кристаллу, каждому камню, каждому металлу на Земле, и они все ответили мне Любовью. Я стал единым с Землей.

Тогда я решил послать Любовь Воде, — морям, рекам, дождю и снегу. Они также ответили Любовью.

Но моя Любовь не прекращала расти. Я отдал часть Любви Воздуху и Ветру. Я стал причастным к Земле, Ветру, Морям, Природе.

А моя Любовь все росла и росла, она не хотела прекращать расти.

Я поднял лицо к Небу, Солнцу, Звездам и подарил каждой Звезде, Луне, Солнцу кусочек моей Любви, а они дали мне свою Любовь.

И я соединился с Луной, Солнцем и Звездами, и моя Любовь стала еще сильнее.

Наконец, я подарил каждому человеку частицу моей Любви и стал единым с человечеством. Куда бы я ни пошел и кого бы я ни встретил, я вижу себя в их глазах, так как я — часть всего, что есть, потому что я люблю».

Теперь Ты видишь, как старик открывает свою грудь, вынимает из нее свое Сердце с драгоценным

огнем и вкладывает его в Твое Сердце... Теперь эта Любовь растет внутри Тебя... Теперь Ты един с Ветром, Водой, Звездами, Природой, со всеми животными и со всеми людьми...

Ты ощущаешь жар и Свет, исходящие от пламени в Твоем Сердце. Из Твоей головы исходит изумительное разноцветное сияние... Ты пылаешь в сиянии Любви, и Ты произносишь молитву:

«Я благодарю Тебя, Творец Вселенной, за подарок Жизни. Я благодарю Тебя за то, что Ты мне все давал, когда я в этом нуждался. Я благодарю Тебя за возможность познания этого прекрасного тела и этого чудесного ума. Я благодарю Тебя за то, что Ты внутри меня существуешь как Любовь, чистый и безграничный Дух, теплый и сияющий Свет.

Я благодарю Тебя за дар слова, за возможность видеть, за способность распространять Твою Любовь через мое сердце, где бы я ни находился.

Я люблю Тебя также таким, какой Ты есть, а так как я — Твое творение, я люблю себя таким, какой я есть.

Помоги мне сохранить Любовь и Мир в моем сердце и превратить эту Любовь в форму Бытия, чтобы я мог до конца дней моих жить в Любви. Аминь».

Молитва Мигеля Анхеля Руиса

### Небо и Земля

Медитация «Небо и Земля» была опубликована Учителем Друнвало в Интернете. Как он пишет: «Эта медитация стара, как человечество. Но сегодня она так же важна, как и тысячи лет назад. Эта медитация имеет форму и руководство с целью дать обычному человеку возможность сознательно прожить Божественное Присутствие. Бог всегда присутствует везде — но очень часто, будучи людьми, мы забываем об этом. Эта медитация дает нам возможность это вспомнить». Я включила эту изумительную медитацию для того, чтобы все мои читатели смогли прочувствовать единение с

Богом. Привожу ее в адаптированном виде.

### Медитация «Небо и Земля»

Сядь удобно, закрой глаза. Дыши ритмично и - равномерно, то есть так, чтобы вдох и выдох были одинаковой продолжительности. Расслабься, отпусти свои повседневные мысли. Просто следи за своим дыханием.

Вступи в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь Ты концентрируешься на 9-й чакре, представляешь и ощущаешь, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник.

Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й Чакры.

**и** Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Перед своим внутренним взором представь прекрасный вид природы. Что бы Ты ни считал прекрасным, будь то горы, пустыня, океан — не имеет значения. Например, если это горы, Ты, возможно, видишь их вершины, покрытые снегом. Может быть, Ты рисуешь в своем воображении реки, деревья и животных и видишь белые, пышные облака на небе. Вдыхай чистый, свежий горный воздух. Сделай нечто подобное в том месте, которое Ты выбрал, которое мило Твоему Сердцу. И в своем Сердце ощути Любовь, которая у Тебя есть к природе и к Матери-Земле. Позволь этой Любви усилиться, пока все Твое тело не будет ощущать эту Любовь.

Потом возьми эту Любовь к Матери-Земле и помести ее в небольшой шар — диаметром около пяти сантиметров, — и своим намерением направь этот шарик, наполненный Твоей Любовью, вниз, в центр Земли. Ты посылаешь его с намерением, чтобы Мать-Земля почувствовала любовь, которую Ты к ней испытываешь. А потом Ты ждешь...

Ты ждешь, когда Мать-Земля пошлет Тебе в ответ свою Любовь. Она обязательно сделает это, потому что Ты — Ее Дитя. Некоторые люди чувствуют это мгновенно, у других это занимает некоторое время. Это очень реальный опыт. Это не нечто интеллектуальное. Когда Любовь Матери-Земли дойдет до Тебя, это будет настолько же приятно, как момент, когда Твоя собственная мать смотрела в Твои глаза, когда Ты был ребенком. Ощути эту Любовь и позволь ей пройти через все Твое тело. Пусть она проникнет в каждую клеточку Твоего тела. Пусть она также проникнет в Твое Тело Света и во все, что Ты есть. И некоторое время — столько, сколько Ты захочешь, — просто оставайся в этой

соединенной Любви, ощущая себя в объятиях Божественной Матери.

Когда Тебе покажется, что время пришло, не разрывая связь с Божественной Матерью, перенеси свое внимание на Божественного Отца, который есть остальная часть Творения, отличная от Земли.

Перед своим внутренним взором Ты видишь ночное небо, наполненное множеством звезд Млечного Пути. Ты видишь планеты, Солнце, находящееся за горизонтом, и Луну. Ты видишь красоту Творения и ощущаешь Любовь, которую Ты испытываешь к Божественному Отцу. Позволь этой Любви расти, пока слезы Любви не переполнят Тебя.

А потом, так же как это было с Матерью-Землей, собери эту Любовь и помести ее в небольшой шар и своим намерением направь его в наше Солнце. Важно Твое намерение. А потом Ты ждешь...

Ты ждешь, пока Отец пошлет Тебе в ответ Его Любовь. Он обязательно это сделает, потому что Ты Его Дитя. Когда Ты почувствуешь эту ответную Любовь, дай ей пройти через все Твое тело во все его клетки и частицы. Пусть она проникнет также в Твое Тело Света и во все, что Ты есть. И снова Ты можешь пребывать в этой Любви Отца столько, сколько Тебе захочется.

Осознай, что в этот момент Ты одновременно пребываешь в любви Божественных Матери и Отца. Человек очень редко переживает это состояние. И далее осознай, что Святая Троица сейчас проявляется на Земле. Божественная Мать, Божественный Отец и Ты, Божественное Дитя, все связаны ■ Любовью в Священный Тройственный Союз.

Теперь, не прерывая связи Любви между Твоими Божественными Родителями, просто позволь присутствию Бога ощущаться непосредственно. Позволь Богу войти в Твое тело и во все вокруг Тебя. То, что сейчас происходит, происходит между Тобой и Богом. Доверяй себе, ибо Ты — Дитя Господа. Верь в себя, ибо Ты един с Источником.

Начиная с этого момента нет слов... Пусть эта медитация будет благословением в Твоей жизни, благословением для всего, к чему Ты прикасаешься!

### **Активизация духовных каналов**

Для нашего дальнейшего духовного развития важна раскрытая кроновая чакра. Но она может достаточно раскрыться только тогда, когда активизируется сердечная чакра. Кроновая чакра — это центр просветления и Единства со всем Сущим. Сердечная чакра — центр высших эмоций и чувств. Это центр сострадания, Радости, соучастия, внимания, уважения, Милосердия, а также других утонченных чувств. Только через развитие высших эмоций и чувств возможно познание Божественной Любви. Самый эффективный путь раскрытия и активизации сердечной и кроновой чакр — это развить в себе любящую доброту. Это качество позволит Безусловной Любви проявиться в нашей сердечной чакре. Когда Безусловная Любовь займет прочное место в нашем Сердце, тогда достаточно активизируются оба канала — сердечная и кроновая чакры. Мы сможем легко и свободно передавать благословение нашей Божественной Матери-Земле, что приведет нас к ощущению Единства со всем Сущим. Тогда мы будем готовы к Уровню Света!

Предлагаемая медитация «Благословение Матери-Земли» поможет нам развить в себе эти качества, а также активизировать сердечную и кроновую чакры.

Мы сначала сами наполняемся Божественным благословением и затем от себя проводим его Матери-Земле. Передавая свое благословение Земле, мы служим миру, человечеству. Через служение мы сами получаем многократное благословение. Все возвращается к нам сторицей. Благословение несет в себе благословение!

**ВНИМАНИЕ!** Перед медитацией, а также после нее рекомендуется очистить эфирное тело. Интенсивное движение под музыку (не менее 10 минут) предотвратит создание энергетического затора в эфирном и физическом телах. После медитации также рекомендуется интенсивное движение (не менее 10 минут) для распределения мощного потока Света, который появится при медитировании.

### **Медитация «Благославение Матери-Земли»**

Ты принимаешь медитативную позу, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, в своем естественном ритме дыхания и наблюдаешь за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь и отпускаешь их. Ты дышишь спокойно и Равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше и больше расслабляются. Ты полностью расслаблен...

И теперь, когда Твое тело приятно покоится<sup>в</sup> полном расслаблении, Ты вступаешь в контакт

с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света. Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться...

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий позвоночник выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света! Почувствуй свой Канал Света и прочную связь с Уровнем Света!

Обратись к энергии Рэйки за поддержкой, попроси у Света Божественного благословения. Произнеси 3 раза: *«Я прошу Божественное благословение сопровождать меня во время всей медитации! Я прошу помочь мне активизировать мои два духовных канала!»*

Сконцентрируйся на своей сердечной чакре и войди в нее... Посмотри, какого она цвета... Почувствуй ее поле, ее вибрации... Ощути в своем Сердце уважение и благодарность к Матери-Земле. Почувствуй, как в Твоей

сердечной чакре разгорается Безусловная Любовь к ней. Ощути в ней тепло, переходящее в жар. Почувствуй, как сердечная чакра начинает излучать поток Любви и Милосердия. Осознанно усиль этот поток. Позволь этой Любви усилиться, пока все Твои тела (физическое, эфирное, эмоциональное, ментальное и тело Света) не наполнятся этой Любовью. Почувствуй в своей сердечной чакре желание благословить Мать-Землю.

Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на ней благословенно вниманием, добротой и Милосердием из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественное внимание, доброту и Милосердие... Ты весь наполнен вниманием, добротой и Милосердием Бога. Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником Божественного внимания, доброты и Милосердия... Пошли из своей сердечной чакры Божественное благословение Матери-Земле... Раздели Божественное благословение с Землей и всем существующим на ней... Почувствуй, как Твоя сердечная чакра активизировалась.

Ты продолжаешь благословлять Мать-Землю. Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на ней благословенно Радостью, Гармонией и Любовью из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественную Радость, Гармонию

и Любовь... Ты весь наполнен Радостью, Гармонией и Любовью Бога... Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником для Божественной Радости, Гармонии и Любви. Пошли из своей сердечной чакры Божественное благословение Матери-Земле... Раздели Божественное благословение с Матерью-Землей и всем существующим на ней. Твоя сердечная чакра еще больше активизировалась. Твоя сердечная чакра засветилась, она теперь постоянно излучает бело-золотой сияющий Свет...

Ты продолжаешь благословлять Мать-Землю. Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на ней благословенно покоем, равновесием и миром из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественный покой, равновесие и мир... Ты весь наполнен покоем, равновесием и миром Бога. Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником для Божественного покоя, равновесия и мира... Пошли из своей сердечной чакры Божественное благословение Матери-Земле... Раздели Божественное благословение с Матерью-Землей и всем существующим на ней... Твоя сердечная чакра еще больше активизировалась. Она превратилась в духовный канал, принимающий и проводящий мощный поток бело-золотого сияющего Света...

Сконцентрируйся на своей кроне чакре и войди в нее... Посмотри, какого она цвета... Почувствуй ее поле, ее вибрации... Ощути в ней единение с Матерью-Землей. Почувствуй полное слияние, единство с ней. Позволь этому ощущению усилиться, пока все Твои тела (физическое, эфирное, эмоциональное, ментальное и тело Света) не наполнятся состоянием единства с Матерью-Землей...

Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на*

*ней благословенно вниманием, добротой и Милосердием из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественное внимание, доброту и Милосердие Бога... Ты весь наполнен вниманием, добротой и Милосердием Бога. Ты весь наполнен покоем, равновесием и миром Бога... Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником Божественного внимания, доброты и Милосердия... Пошли из своей кроне чакры Божественное благословение Матери-Земле. Раздели Божественное благословение с Землей и всем существующим на ней. Почувствуй, как Твоя кроне чакра активизировалась.

Ты продолжаешь благословлять Мать-Землю. Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на ней благословенно Радостью, Гармонией и Любовью из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественную Радость, Гармонию и Любовь... Ты весь наполнен Радостью, Гармонией и Любовью Бога... Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником для Божественной Радости, Гармонии и Любви. Пошли из своей кроне чакры Божественное благословение Матери-Земле. Раздели Божественное благословение с Матерью-Землей и всем существующим на ней. Твоя кроне чакра еще больше активизировалась. Твоя кроне чакра засветилась, она излучает бело-золотой сияющий Свет...

Ты продолжаешь благословлять Мать-Землю. Ты видишь Землю перед собой и произносишь 3 раза

слова благословения: *«Да будет Земля и все живущее на ней благословенно покоем, равновесием и миром из центра Божественного Сердца!»*

На Тебя снисходит Божественное благословение. Ощути в себе Божественный покой, равновесие и мир... Ты весь наполнен покоем, равновесием и миром Бога. Раскройся и позволь себе стать каналом, проводником для Божественного покоя, равновесия и мира... Пошли из своей кроновой чакры Божественное благословение Матери-Земле. Раздели Божественное благословение с Матерью-Землей и всем существующим на ней... Твоя кроновая чакра еще больше активизировалась. Она превратилась в духовный канал, принимающий и проводящий мощный поток бело-золотого сияющего Света. Она теперь постоянно излучает бело-золотой сияющий Свет...

Теперь сконцентрируйся одновременно на обеих чакрах — на сердечной и кроновой. Из Твоих обеих чакр сияет бело-золотой Свет... Ты видишь Землю перед собой и посылаешь ей Божественное благословение в виде мощного потока бело-золотого сияющего Света... Ты посылаешь Матери-Земле одновременно из сердечной и кроновой чакр безграничный сияющий бело-золотой Свет. Обе чакры приходят к созвучию. Почувствуй, как это усилило энергию Божественного благословения... Поток сияющего бело-золотого Света, исходящий из сердечной и кроновой чакр, еще больше усилился...

Над Твоей головой сияет Великий безграничный бело-золотой Свет! Ощути мощный поток бело-золотого Сияющего Света над своей головой... Прочувствуй особую вибрацию, особую энергию этого Света... Почувствуй внутренний покой, Гармонию и благодать, исходящие от этого Света.

Продолжай медитировать на Свет сколько Тебе потребуется.

В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

## **РАБОТА С ЧАКРАМИ НА НОВОМ УРОВНЕ**

Предлагаю заново рассмотреть нашу систему чакр. Раньше мы исходили из системы семи чакр, но сейчас мы будем рассматривать чакровую систему из пятнадцати энергетических центров, которые связаны с различными тонкими телами и соответственно, с разными уровнями Бытия. Каждый уровень Сознания имеет свой масштаб ценностей.

Систему чакр можно представить как ступени нашего личностного, психического и духовного развития. Мы все действуем, живем исходя из тех чакр, которые определяют наше мировоззрение. Мы всегда стремимся подняться на следующую ступень, чтобы расширить свое восприятие Бытия. В восходящем порядке чакры описывают эволюцию нашего развития. Наше непонимание и неприятие какой-то области жизни, которая выражается определенной чакрой, приводит к неизбежным конфликтам и кризису.

Наша эволюция зависит от беспрепятственного протекания Жизненной Энергии (Рэйки) через всю систему чакр, начиная от первой до последней. Давайте рассмотрим чакры Третьего и Четвертого Уровней — каждую в отдельности и во взаимосвязи между собой.

## Чакры Третьего Измерения

Рассмотрим систему семи основных чакр Третьего Измерения, нашего трехмерного мира. Семь основных чакр расположены вдоль центрального тонкого энергетического канала внутри позвоночника, от его основания до макушки. Другие центры находятся вне физического тела. Чакры Третьего Измерения связаны с твердым, физическим миром. Они достаточно непроницаемые. Эти чакры светятся цветами радуги, но когда они все вместе гармонично вращаются, то они производят белый, сияющий Свет.

**1-я чакра** — основа нашей индивидуальности. В ней сохраняются все вопросы и весь наш опыт, связанный с нашей индивидуальностью и выживанием на материальном уровне. Это центр инстинкта самосохранения, жизненной силы. Наша жизненная сила (Кундалини) расположена в. корневой чакре.

Она — якорь во внешнем мире, основа, фундамент. В этом энергетическом центре встречаются Дух и материя. Его главная задача — проявлять энергию универсальной жизненной силы в физической форме. Название этой чакры на санскрите — *муладхара*, что означает: «*мула*» — *корень, основание, а «хара» — несущий, поддерживающий*. В 1-й чакре заложены стремление жить, двигаться. Если корень не справляется со своей задачей, то вся система не в состоянии нормально работать. Поток жизненной энергии застывает уже в начале своего пути. Это энергетический центр красного цвета. 1-я чакра связана с физическим и эфирными телами. Она относится к элементу Земля.

**2-я чакра** — связана с творчеством, чувственностью и сексуальностью; она содержит наш опыт и

298 убеждения в этих областях. Это центр инстинкта продолжения рода. Ее название на санскрите — *свадхистана*, что означает:

«*сва*» — *собственный, а «адхистана» — дом*. Это центр подсознательного, неосознанного — хранилище всех переживаний и стремлений. Пробуждение 2-й чакры связано с активизацией давно забытого или того, что было подавлено.

Кроме того, крестцовая чакра — сексуальный энергетический центр. Эта чакра регулирует все чувства, и прежде всего связанные с сексом и отношениями. Если чувства заблокированы, то закрывается естественный поток нашего творчества. 2-я чакра оранжевого цвета — цвет приветливости, радушия и общительности.

Эта чакра связана с элементом Вода. Если поток Жизни не может гармонично протекать, то это означает, что сама Жизнь находится под угрозой.

**3-я чакра** — центр силы, воли и мужества. Она помогает нам познавать и чувствовать окружающий внешний мир, а также следовать интуиции и Мудрости. Этот энергетический центр работает как принимающая антенна. Название этой чакры на санскрите — *манипура*, что означает «*мани*», — *драгоценность, «пурагам» — город*. Чакра солнечного сплетения содержит в себе волевые устремления, силу действия и чувствования. В ней находятся наши эмоции и желания. Это центр инстинктивного знания. 3-я чакра желтого цвета и относится к элементу Огонь. Чем сильнее в человеке развито самоосознание, Мудрость и независимость, тем ярче и интенсивнее желтый цвет этой чакры.

Все проблемы силы и Мудрости связаны с блоками в третьем энергетическом центре, поскольку в чакре солнечного сплетения находится наше

внутреннее Солнце, наш внутренний центр силы. 3-я чакра питает как тонкие тела, так и физическое тело. Здесь энергия жизненной силы вступает во взаимодействие с внешним миром, отсюда исходит воля к формированию и созиданию. Пробуждение этой чакры приносит новую ориентацию и духовную перспективу, не подверженную влиянию помех, исходящих от нижних чакр. Блоки в этом энергетическом центре прерывают жизненный поток и автоматически лишают нас способности мудро и уверенно действовать. Чем больше энергии естественно протекает через чакру солнечного сплетения, тем больше растет наша способность жить в собственной силе и Мудрости. 3-я чакра связана с эмоциональным/астральным телом.

4-я чакра — сердечная чакра, обеспечивающая связь с окружающим живым миром. Название этой чакры на санскрите — *анахата*, что буквально означает — *безударный*. Она связана с творческой силой, с безусловной Любовью и состраданием. Сердечная чакра также связана со способностью изменять свою судьбу.

В этом центре развиваются сострадание, Милосердие и Любовь, позволяя понимать смысл того, что мы чувствуем. Именно эти чувства выводят наше сознание из порочного круга осуждения, которое всегда разделяет.

Сердечная чакра является серединой семи тонких энергетических центров. Она — трансформатор более грубых энергий первых трех чакр, которые относятся к материальному миру. Через нее проявляется энергия Любви, высочайшая энергия Космоса. 4-я чакра изумрудно-зеленого или розового цвета.

Отсутствие способности любить и сострадания ко всем существам, ко всем проявлениям Космоса связано непосредственно с блоками в этом энергетическом центре. В 4-й чакре встречаются «физические» и «эмоциональные» силы нижних чакр с более «тонкими» силами высших

чакр. Когда состоится свадьба «высших» и «низших» сил, то расцветает безусловная Любовь, которая все мирское превращает в божественное. Где раньше властвовало осуждение, царит радостное приятие в сочетании с утонченными способностями восприятия. Любовь исцеляет, она — самое радостное качество Бытия. При раскрытии этой чакры человек становится хозяином жизненных ситуаций, он строит жизнь своей сознательной волей. 4-я чакра также связана с эмоциональным/астральным телом.

5-я чакра расположена у основания шеи, на уровне горла. Это центр общения и самовыражения голосом. Название 5-й чакры на санскрите — *вишудха*, что означает: *центр очищения*. Используя дар голоса, мы можем говорить правду, выражать наше состояние и мысли. Кроме того, это новый, более высокий уровень творчества. Центр конкретного мышления. 5-я чакра голубого, бирюзового цвета.

*и* Горловая чакра несет в себе функцию моста. Она соединяет тело и голову, дает нам возможность с помощью нашего голоса самовыражаться, выражать наши представления, внутренние ощущения и чувства, выражать нашу внутреннюю истину. Здесь также принимаются и визуализируются мысли других людей. Проблемы общения связаны с этим энергетическим центром. Способность общения ^ть проявление жизненной силы в горловой чакре, ^да у человека проявляется ясновосприятие. Это

центр различения и приятия дуальностей жизни. 5-я чакра связана с ментальным телом.

**6-я чакра** находится в центре лба между бровями. Это наш Третий Глаз, который дает возможность видеть невидимое, то есть видеть дальше нашего трехмерного мира. Лобная чакра — также центр абстрактного мышления. Санскритское название шестой чакры — *аджна*, что означает: *знать, повиноваться, командовать*. Это командный центр. Эта чакра цвета индиго.

Интуиция, ясновидение, телепатия и непосредственное осознание связаны с этим энергетическим центром. В 6-й чакре сливаются наши пять чувств с шестым чувством высшего осознания. Эта чакра есть Глаз Мудрости того внутреннего знания, которое позволяет нам принимать участие в проявлении и развитии Жизни.

Изпокон веков люди связывали способность проявления объектов и событий с этим энергетическим центром, включая способности материализации и дематериализации предметов. В энергии непосредственного осознания лежит сила, создающая новые реальности и растворяющая старые структуры. Эта сила способна устранять законы классической физики.

Третий Глаз контролирует и управляет обычными реальностями, которые представляются уровнями пяти чакр. Этот центр участвует во всех видах деятельности, связанных с ментальным осознанием.

Раскрытие этого энергетического центра происходит постепенно, и только через полную отдачу высшему Знанию мы приходим к совершенству. Способность к интуиции дана нам с рождения, интуиция показывает нам в каждый момент жизни, что мы должны знать, в какой степени мы находимся в контакте с нашим Высшим «Я», то есть с нашей истинной сущностью.

Третий Глаз связан с шишковидной железой,

которая считается рудиментарным глазом (остаточным, зачаточным). Раскрытие этой чакры означает начало духовного Пути к Единству, начало Космического Сознания. При полном развитии этой чакры она соединяется с непосредственно лежащей над ней 7-й чакрой как стебель и цветок. Тогда человек способен все воспринимать без органов чувств. Тогда проявляется высшее интуитивное восприятие и высший интуитивный ум, воля достигает огромной силы. 6-я чакра связана с ментальным телом.

**7-я чакра** расположена на темени. Это центр яснознания, высшей интуиции. 7-я чакра соединяет наше сознание с нашим Высшим «Я» и духовным миром. Она фиолетового цвета. Санскритское название 7-й чакры *сахасрара*, что означает: *одна тысяча*. А в переносном смысле — *неограниченный*.

Путь к Просветлению тесно связан с этим энергетическим центром. В макушечной чакре отсутствуют форма и образ, в ней сосредоточено только божественное Бытие. Состояние Просветления — это отсутствие психики, разума и мыслей — только Дух. Это венец восходящего Сознания.

Следующая восточная притча прекрасно передает, что такое состояние Просветления:

«Однажды человек, полностью свободный от психических программ и мыслей, решил прикорнуть под деревом. Когда он через час проснулся, чтобы продолжить свое странствование, он увидел себя в окружении Богов и существ Света. Они преклонились перед ним и поблагодарили его за поучение.

Человек не понял этого и сказал: "Я не проронил ни одного слова, я только спал. Почему вы здесь?"

" Возможно, что это так, — ответило одно Божество, — но такое неповторимое поучение мы не получили бы никогда в нашем мире Богов. Бесчисленные радости отвлекают нас постоянно. Для разнообразия мы хотели познать немного покоя и душевного равновесия. И тут мы встретили Тебя. Это было замечательно: находиться в Твоем присутствии, так как человек без мыслей в Душе излучает энергию мира и любви"».

Быть — это вопрос полной отдачи Бытию. Раскрытие 6 и 7-й чакр играет огромную роль в объединении Сознания в Единое Целое. 7-я чакра — непосредственно связана с 8-й чакрой Высшего «Я».

### Чакры Четвертого Измерения

Следующие чакры (от 8-й до 14-й), расположены вне пределов нашего тела и относятся к Четвертому Измерению. Они не поддаются описанию, их можно только прочувствовать.

Если мы осознанно развиваемся от трехмерного существа к четырехмерному, то начинается постепенное передвижение основных семи чакр Третьего Измерения вниз, в ноги. Наши трехмерные чакры связаны с физическими, твердыми структурами. Четырехмерные чакры одновременно плотные и проницаемые (пропускные), они соединяют нас с личностным физическим уровнем, а также и с галактическим. Раскрытие наших четырехмерных чакр означает готовность к межгалактической коммуникации и работе. Все чакры Уровня Света имеют фиолетовый оттенок.

8-я чакра находится приблизительно на расстоянии вытянутой руки над головой. Она связывает нас с невидимыми уровнями за пределами физического тела. Это выход в Космос. 8-я чакра — шаблон, посредством которого Высшие энергосистемы соединяются с

биосистемой человека. Утверждение на уровне 8-й чакры делает возможным соединение Сверх-Души с человеческой биологической системой.

8-я чакра — энергетический центр для Божественного Света, «Пламя Освобождения» и вечный Свет, появляющийся над головой. Это чакра Высшего «Я» или месторасположение Души, связывающая нас с Четвертым Измерением. Это чакра Перехода на следующий, более высокий Уровень. Когда 8-я чакра спускается в корневой центр, то она загорается чудесным бело-голубым Светом. *Принцип — Воля к Бытию на Четвертом Измерении, стремление и выход к Бытию на более высоком Уровне — Четвертом Измерении.*

9-я чакра расположена за пределами Земной атмосферы, связывая нас с Высшими Духовными Сущностями. Это чакра Высшего «Я». 9-я чакра — это чакра Радости, при ее раскрытии загорается (вспыхивает) Свет в наших клетках. Тогда мы не теряемся более в борьбе за выживание, мы все больше укрепляемся в Радости и удовольствии Жизни. Тогда наше поведение определяется доверием и мягкостью, и мы светимся Светом. Эта чакра на галактическом уровне выносит нас за пределы Земной атмосферы. Мы становимся существами, полностью осознающими свою ответственность. Когда 9-я чакра спускается в крестцовый центр, то она загорается чудесным розово-оранжевым Светом. *Принцип — сохранение Бытия, то есть утверждение пребывания на более высоком Уровне — Четвертом Измерении.*

**10-я чакра** — планетарная, она расположена на Солнце. Солнечная чакра связывает нас с Солнцем и обеспечивает доступ к глобальной информации. Это чакра Сверх-Я. Мы начинаем естественно излучать Свет и Любовь.

Это чакра Мудрости, Силы и уверенности в себе. 10-я чакра может раскрыться при условии, что она свободна от страха и негативных эмоций. Солнечная чакра раскрывается при условии выравнивания и гармонизации мужской и женской энергий. Эта чакра настраивает нас на Душу. Когда Солнечная чакра спускается в солнечное сплетение, то она загорается чудесным, сияющим, розово-золотым Светом. *Принцип — созидание Бытия, то есть творческая самореализация на более высоком Уровне, на Четвертом Измерении.*

**11-я чакра** — галактическая, расположена за пределами нашей Галактики, это чакра Сверх-Я. Она выводит наше Сознание за пределы нашей Галактики. 11-я чакра утончает энергию Сердца и открывается, когда мы уже приближаемся к Просветлению. При раскрытии этой чакры мы начинаем жить в Высшей Безусловной Любви. Мы обретаем способность своим присутствием раскрывать Сердца других людей. Эпоха Водолея требует от нас осознания и пребывания в Высшей Безусловной Любви. Когда 11-я чакра спускается в Сердечный центр, то она загорается чудесным прозрачным розово-фиолетовым Светом. *Принцип — самоотдача Бытию, то есть самореализация в Безусловной Любви.*

**12-я чакра** — Вселенская, расположена за пределами нашей Галактики. Это чакра Сверх-Я. При раскрытии этой чакры для нас становится возможным общение с Высшими Духовными Существами. В этой чакре кроется особая сила. Когда 12-я чакра спускается в горловой центр, то она излучает чудесный прозрачный, фиолетово-голубой Свет. *Принцип —*

*выражение Бытия, то есть творческая коммуникация на более высоком Уровне, на Четвертом Измерении.*

**13-я чакра** — Вселенская, также расположена за пределами нашей Галактики. Это чакра Сверх-Я. Раскрытие этой чакры дает нам возможность располагать небывалыми физическими и духовными энергиями. Мы открываемся медиальным способностям и получаем возможность работать в соответствии с Законами материализации и дематериализации. Мы приобретаем возможность изменения Кармы других людей. Наконец, мы открываемся более высоким уровням ясновидения и предвидения. Мы в состоянии общаться на внутреннем уровне с Высшими Духовными Мастерами и руководителями. Когда 13-я чакра спускается в лобный центр, то она излучает чудесный прозрачный, фиолетово-золотой Свет. *Принцип — познание Бытия, то есть познание Божественного Плана.*

**14-я чакра** — Вселенская, также расположена за пределами нашей Галактики. Это чакра Сверх-Я. 14-я чакра открывается, когда мы уже близки к Просветлению. Наш Разум при раскрытии этой чакры отдается Божественному Плану. Наши мысли приобретают более тонкие и чистые вибрации. Мы сливаемся с Волей Абсолюта.

Когда 14-я чакра спускается в кроновое сплетение, то она загорается чудесным прозрачным, бело-золотым Светом. 14-я чакра — непосредственно связана с 15-й чакрой Сверх-Я. *Принцип — соединение с Божественным Планом.*

В конце главы приведена медитация «Опустить чакры Четвертого Измерения». Практикование этой медитации поможет нам постепенно ознакомиться с чакрами Четвертого Измерения и утвердиться на этом уровне.

### Сравнение принципов чакр Третьего и Четвертого Измерений

Вспомним Космический Закон Аналогии — «Как наверху, так и внизу. Как внизу, так и наверху». Согласно этому Закону следует: как в микрокосмосе, так и в макрокосмосе. Как внутри, так и снаружи. Как в материальном, так и в нематериальном. Законы физического мира полностью отражают Законы мира духовного!

В основе Закона Аналогии лежит положение, что во всем Космосе господствуют одинаковые закономерности: Космос есть Порядок. Данный Порядок действителен для всего существующего, для всей Вселенной и пронизывает все области жизни. Отсюда следует, что этот порядок действителен как для одного атома, так и для каждой звездной системы, как в малом, так и в большом. Это означает, что то, что действительно для чакр Третьего Измерения — действительно для чакр Четвертого Измерения.

Мы можем применить Закон Аналогии для исследования принципов системы чакр обоих Уровней — Третьего и Четвертого. Согласно Закону Аналогии принципы чакр Третьего Измерения действительны для чакр Четвертого Измерения. Так как принципы чакр Третьего Уровня нам уже известны, то мы можем их перенести на чакры Уровня Света (таблица 2).

### Чакры Пятого Измерения

Известно, что существует семь чакр Пятого Измерения — с 15-й по 21 -ю. Про них пока мало что известно, они стали доступны людям совсем недавно. Их

**Таблица 2**

Аналогия принципов чакр

| Третье Измерение<br>Чакры и их принципы                                                                                                                                   | Четвертое Измерение<br>Чакры и их принципы                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-я — стремление и воля к Бытию на более высоком Уровне                                                                                                                   | 15-я — стремление и выход к Бытию на более высоком Уровне                                                                                                                        |
| 7-я — Чистое Бытие 6-я — познание Бытия 5-я — выражение Бытия 4-я — самоотдача Бытию 3-я — созидание Бытия 2-я — сохранение Бытия 1-я — воля к Бытию на Третьем Измерении | 14-я — Чистое Бытие 13-я — познание Бытия 12-я — выражение Бытия 11-я — самоотдача Бытию 10-я — созидание Бытия 9-я — сохранение Бытия 8-я — воля к Бытию на Четвертом Измерении |

можно ощутить только в состоянии глубинной медитации. Если нам удастся их прочувствовать, тогда они начинают для нас открываться.

**15-я чакра** — Вселенская, также расположена за пределами нашей Галактики. Это чакра Сверх-Я. При раскрытии 15-й чакры мы полностью сливаемся с нашим Сверх-Я, мы получаем советы и руководство непосредственно от Монады. Когда 15-я чакра опускается в кроновый центр, то она загорается чудесным прозрачным, бело-фиолетовым Светом. Это чакра Перехода на следующий, более высокий Уровень. *Принцип 15-й чакры —*

*Воля к Бытию на Пятом Измерении, стремление и выход к Бытию на более высоком Уровне, на Пятом Измерении.*

### **ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО ВСЕМИ ЧАКРАМИ УРОВНЯ СВЕТА**

Предлагаю постепенно, шаг за шагом, познакомиться со всеми чакрами Уровня Света. С 8-й и 9-й чакрами мы уже работали, теперь мы перейдем к остальным. Практиковать нужно очень осторожно и постепенно с 10-й по 15-ю. Медитируем ежедневно на каждую чакру так долго, пока не познакомимся с ней. Потом отдыхаем ровно столько, сколько необходимо, и затем переходим к следующей.

Продолжаем с 10-й чакры, с медитации «Канал Света и 10-я чakra». Затем мы используем канву этой медитации для дальнейшей работы с последующими чакрами. После того как мы ознакомимся с 14-й чакрой, мы можем после перерыва перейти медитации «Канал Света и чакры Уровня Света».

**ВНИМАНИЕ!** Работать надо очень осторожно! Если во время медитации появятся неприятные ощущения следует немедленно прекратить!

#### **Медитация «Канал Света и 10-я чakra»**

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот...

Ты мысленно представляешь себе, что на кал дом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

**І** В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

*щ:* Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света — Канал Света.

Твой Канал Света в виде энергетического столба Начинает расширяться и удлиняться. **І** Обрати внимание, насколько Твой Канал Света Расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще ^о<sup>т</sup>я бы чуть-чуть... |Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света...

Сконцентрируйся на своем светящемся, бело-золотом, вибрирующем, гудящем Канале Света. Поднимись по нему выше 9-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 10-й чакре, войди в нее, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой принцип она в себе несет? Пребывай в ней какое-то время...

Ты ощущаешь связь с 10-й чакрой.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой, вибрирующий Канал Света еще прочнее соединяет Тебя с Уровнем Света... Осознай и ощути свой безграничный Канал Света... Почувствуй свою прочную связь с 10-й чакрой и Уровнем Света!

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят связь с 10-й чакрой и Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света... Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

#### Медитация «Канал Света и 11-я чakra»

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Сконцентрируйся на 9-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света — Канал Света.

Твой Канал Света в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой Канал Света расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 9-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света выходит далеко ввысь за пределы 9-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой безграничный Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света...

Теперь Ты поднимаешься по Каналу Света до 10-й чакры.

Ты ощущаешь связь с 10-й чакрой. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой Канал Света, и он начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой Канал Света сейчас расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света выходит далеко ввысь за пределы 10-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Теперь Ты поднимаешься по светящемуся, белозолотому, вибрирующему, гудящему Каналу Света до 11-й чакры...

Сконцентрируйся на своей 11-й чакре, войди в нее, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой принцип она в себе несет? Пребывай в ней какое-то время...

Ощути связь со своей 11-й чакрой.

Осознай и ощути свой безграничный Канал Света... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Почувствуй свою прочную связь с 11-й чакрой и Уровнем Света!

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят связь с 11-й чакрой и Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света... Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство

трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

### Медитация «Канал Света и 12-я чakra»

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Сконцентрируйся на 10-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 10, 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света — Канал Света.

Твой Канал Света в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой Канал Света расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Ты ощущаешь связь с 10-й чакрой.

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света выходит далеко ввысь за пределы 10-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры. Сейчас Твой беграничный Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света...

Теперь Ты поднимаешься по Каналу Светало 11-й чакры.

Ты ощущаешь связь с 11-й чакрой. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой Канал Света, и он начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой Канал Света сейчас расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света выходит далеко ввысь за пределы 11-й чакры и далеко вниз за пределы 1-й чакры.

Теперь Ты поднимаешься по светящемуся, бело-золотому, вибрирующему, гудящему Каналу Света до 12-й чакры... Сконцентрируйся на своей 12-й чакре, войди в нее, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой принцип она в себе

несет? Пребывай в ней какое-то время... Ты ощущаешь связь со своей 12-й чакрой.

Осознай и ощути свой безграничный Канал Света... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой, вибрирующий Канал Света еще прочнее соединяет Тебя с Уровнем Света.

Почувствуй свою прочную связь с 12-й чакрой и Уровнем Света!

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят связь с 12-й чакрой и Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света... Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

### Медитация «Канал Света и 13-я чakra»

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом выдохе Ты выдыхаешь все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе...

Ты мысленно говоришь себе: *«Отпустить, все спокойно отпустить!»*

Ты продолжаешь глубоко и медленно дышать и следить за своим дыханием... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создалось состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Сконцентрируйся на 10-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого Света втекает через 12, 11, 10, 9, 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Поток энергии Рэйки продолжает наполнять Твой позвоночник энергией до тех пор, пока он не превратится в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света — Канал Света.

Твой позвоночник в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой позвоночник расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Теперь Ты концентрируешься на своем светящемся, бело-золотом, вибрирующем, гудящем Канале Света. Поднимись по нему выше 10-й чакры к 11-й, 12-й чакре и затем к 13-й чакре...

Сконцентрируйся на своей 13-й чакре, войди в нее, ощути и представь се. Какое у нее поле, какие у нее

вибрации? Какого она цвета? Пребывай в ней какое-то время... Ты ощущаешь связь с 13-й чакрой.

Сейчас Твой светящийся, бело-золотой, вибрирующий Канал Света еще прочнее соединяет Тебя с Уровнем Света.

Осознай и ощути свой Канал Света.

Почувствуй свою прочную связь с 13-й чакрой и Уровнем Света!

Оставайся в этом состоянии до тех пор, пока все Твои тела не запомнят связь с 13-й чакрой и Уровнем Света.

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но не выходишь из состояния единения с Уровнем Света... Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно находишься в связи с Уровнем Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

### **Медитация «Канал Света и чакры Уровня Света»**

Ты садишься в медитативную позу и закрываешь глаза... Ты концентрируешься на своем дыхании и начинаешь глубоко дышать... Глубокий, медленный вдох через нос... Глубокий, медленный выдох через рот...

На каждом выдохе выдохни все, что Тебе мешает и беспокоит... Постарайся отметить, что именно выходит из Тебя на выдохе... Разум и тело постепенно расслабляются...

Ты расслабляешься все глубже и глубже, все больше и больше отпускаешь... Разум и тело приятно покоятся в полном расслаблении... Внутри легко и спокойно...

Ты вступаешь в контакт с энергией Рэйки в соответствии со своей ступенью. Теперь войди в свою Сердце и произнеси 3 раза слова доверия: «Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту, всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».

В Тебе создается состояние полного доверия. Ты полностью уверен в том, что Тебя действительно любят, ведут и защищают.

Теперь Ты соединяешься с Сердцем с помощью третьего символа иходишь в него. Ты начинаешь через него дышать... Глубокий, медленный вдох... Глубокий, медленный выдох...

Ты мысленно представляешь себе, что на каждом вдохе Ты вдыхаешь Свет в свое Сердце... Свет наполняет Твое Сердечное пространство...

Ты дышишь дальше через свое Сердце глубоко, медленно и спокойно... Все растворяется в Свете...

Сконцентрируйся на 8-й чакре, представь и ощути, как мощный поток бело-золотого сияющего Света втекает через 8 и 7-ю чакры в Твой позвоночник. Энергия Рэйки наполняет его до отказа, и постепенно Твой позвоночник превращается в мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий столб Света — в Канал Света.

Твой Канал Света в виде энергетического столба начинает расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько он расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Сконцентрируйся на своей 8-й чакре, войди в нее, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какой принцип она в себе несет? Пребывай в ней какое-то время...

Сейчас Твой мощный, сияющий, гудящий, вибрирующий Канал Света соединяет Тебя с Уровнем Света!

Теперь Ты снова концентрируешься на своем светящемся, бело-золотом, вибрирующем Канале Света. Поднимись по нему выше 8-й чакры до 9-й чакры. Сконцентрируйся на своей 9-й чакре. Энергия бело-золотого Света по-прежнему вибрирует в Твоем Канале Света. Поток Рэйки продолжает наполнять Твой Канал Света. Твой Канал Света начинает дальше расширяться и удлиняться.

Обрати внимание, насколько Твой Канал Света расширился... Попробуй его расширить своим Намерением, насколько это возможно для Тебя, еще хотя бы чуть-чуть...

Теперь Ты поднимаешься по нему выше 9-й чакры до 10-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 10-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по Каналу Света выше 10-й чакры до 11-й чакры...

Сконцентрируйся на своей 11-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему Каналу Света вверх до 10-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 10-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по своему светящемуся,

бело-золотому, вибрирующему Каналу Света вверх до 11-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 11-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему Каналу Света вверх до 12-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 12-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему Каналу Света вверх до 13-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 13-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Теперь Ты поднимаешься по своему светящемуся, бело-золотому, вибрирующему Каналу Света вверх до 14-й чакры.

Сконцентрируйся на своей 14-й чакре, ощути и представь ее. Какое у нее поле, какие у нее вибрации? Какого она цвета? Какой у нее принцип? Пребывай в ней какое-то время...

Прочувствуй свою связь и пребывание на Уровне Света!

Теперь Ты медленно открываешь глаза, но неходишь из состояния единения с Уровнем Света... Сейчас Ты воспринимаешь окружающее пространство трехмерного измерения, но одновременно пребываешь на Уровне Света.

В заключение поблагодари Рэйки.

**Утверждение на Уровне Света**

Мы уже хорошо знакомы со всеми чакрами Уровня Света и чувствуем себя комфортно на нем. Теперь мы можем с помощью медитации «Опустить чакры Четвертого Измерения» еще больше утвердиться на нем.

**ВНИМАНИЕ!** Работать надо очень осторожно! Если во время медитации появятся неприятные ощущения следует немедленно прекратить!

### **Медитация «Опустить чакры Четвертого Измерения»**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации, закрываешь глаза, делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты переходишь к своему естественному ритму дыхания и наблюдаешь за ним. Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Ты полностью расслаблен...

Вступи в контакт с силой Рэйки в соответствии со своей ступенью.

Теперь войди в свою сердечную чакру и произнеси 3 раза слова доверия: **«Я полностью сдаюсь и доверяюсь энергии Рэйки, Абсолюту и всем Высшим Силам, а также моему земному Учителю. Меня любят, ведут и защищают».**

В Тебе создалось состояние полного доверия.

Сейчас попроси энергию Рэйки помочь Тебе в работе.

Произнеси 3 раза: *«Я прошу энергию Рэйки помочь мне осознанно и успешно опустить чакры Третьего и Четвертого Измерений».*

С помощью третьего символа Рэйки вступи в контакт со своей Системой чакр Третьего Измерения.

Теперь соединишь с «Дайкомио».

Перенеси свою *1-ю корневую красную чакру* вниз в ступни. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своих ступнях. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *2-ю оранжевую крестцовую чакру* вниз в голеностопные суставы. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своих голеностопных суставах. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *3-ю желтую чакру солнечного сплетения* вниз в икры ног. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своих икрах. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *4-ю зеленую сердечную чакру* вниз в колени. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своих коленях. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *5-ю голубую горловую чакру* вниз в область над коленями. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в области над коленями. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *6-ю лобную индиго чакру* вниз в бедра. Почувствуй ее в своих бедрах. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *7-ю кроновую фиолетовую чакру* вниз в паховые сгибы. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своих паховых сгибах. Наблюдай за происходящим, за своим телом, мыслями и эмоциями...

Перенеси свою *8-ю бело-голубую чакру* вниз в кроновый центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем кроновом центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Пребывай какое-то время в этом состоянии, почувствуй связь с Четвертым Измерением, откройся ему.

Теперь Ты готов принять чакры Четвертого Измерения.

Перенеси свою *14-ю бело-золотую чакру* вниз в кроновый центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем кроновом центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями... Почувствуй соединение с Четвертым Измерением.

Перенеси свою *13-ю фиолетово-золотую чакру* вниз в Третий Глаз. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем лобном центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Перенеси свою *12-ю фиолетово-голубую чакру* вниз в горловый центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем горловом центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Перенеси свою *11-ю розово-фиолетовую чакру* вниз в сердечный центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем Сердечном центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Перенеси свою *10-ю розово-золотую чакру* вниз в солнечное сплетение. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем солнечном сплетении. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Перенеси свою 9-ю *розово-оранжевую чакру* вниз в крестцовый центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем крестцовом центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Перенеси свою 8-ю *бело-голубую чакру* вниз в корневой центр. Позволь этой чакре обосноваться здесь. Почувствуй ее в своем корневом центре. Наблюдай за происходящим, за своими ощущениями...

Теперь снова пройдишь по всем чакрам (снизу вверх, начиная со ступней). Прочувствуй все чакры,крепи и запомни их положение.

Ты пребываешь в покое и сияешь цветами новых высших вибраций. Ты находишься в этом состоянии так долго, пока Ты не запомнишь свои новые высшие вибрации.

В заключение поблагодари Рэйки.

#### Мантра Бессмертия

В заключение я хочу подарить всем читателям мантру Бессмертия. Эту мантру нам оставил в наследство один из величайших Учителей Индии Шри Бабаджи. Он достиг Бессмертия в физическом теле. Шри Бабаджи периодически воплощался в Индии, в последний раз в образе 18-летнего юноши в 1970 году. Мантра Бессмертия — Мритьюджая мантра — относится к махамантрам, то есть великим мантрам. Если человек слушает и повторяет эту специальную мантру, то он останавливает программу старения и самоуничтожения на клеточном уровне. На диске «Кайя Кальпа» записана эта мантра в исполнении самого Бабаджи.

С тех пор как я встала на духовный Путь, я очень тесно связана с Бабаджи. Он один из моих Учителей с тонких планов. Мантру Бессмертия я услышала совсем недавно, в июле 2006 года. Мой ученик вез меня домой на машине, по дороге он предложил послушать

особенную мантру, я с удовольствием согласилась. Когда зазвучала мантра, передо мной возник образ Бабаджи и я вся растворилась в Его голосе. Все мои тела завибрировали, и очень сильно загорелся Третий Глаз. У меня возникло ощущение, что я окончательно ухожу. Когда мантра закончилась, я спросила своего ученика, какое отношение к этой мантре имеет Бабаджи. Тогда он мне рассказал, что это Его мантра, что это мантра Бессмертия.

Текст великой мантры Бессмертия:

АУМ ТРАЙЯМ БАКАМ ЯДЖААМАЭ СУГАНДИМ  
ПУШТИ ВАРДАНАМ УРВААРУКАМИВА  
БАНДАНААН МРИТЬОР МОКШИЙЯ  
МААМРИТААТ.

В переводе с санскрита текст мантры звучит так: Мы возносим хвалу Траамбакамваре (исцеляющему аспекту Шивы),

Да освободимся мы от оков смерти и рождения, Пусть никакие болезни и смерть не коснутся нас.

І Да достигнем мы Бессмертия!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Дорогие друзья Рэйки!*

*Призываю всех вас, и не только моих учеников, но и всех друзей Рэйки, желающих подготовиться к переходу на Уровень Света, принять участие в ежевечерней медитации «Бело-золотой позвоночник» — в 20:00 по местному времени.*

*Эта медитация помогает почувствовать свой внутренний канал, проводящий Свет, а также создает связь с Уровнем Света. Кроме этого, медитация «Бело-золотой позвоночник» обладает огромной силой исцеления. Эта медитация приведена в Части II, глава «Полностью отпустить прошлое», а также в Интернете: [www.reikido-lika.de](http://www.reikido-lika.de)*

*Если даже у вас мало времени, то все равно, непременно, коротко подключайтесь в 20:00 к кругу Света. Это будет также работать.*

*Я постоянно с вами. Передаю вам всю мою Любовь и Поддержку.*

Лиза Кашлинская

### Школа Света «Млечный Путь»

Школа Света состоит из трех классов — Клуб Бессмертных, РейкиДо и Практика Рэйки.

- Школа Света выпускает Магистров Света. Их задача — высшая миссия, создание новой галактики, вернее, ее одухотворение.

- Клуб Бессмертия собирает единомышленников, творцов, которые, как в РэйкиДо, так и в других школах, или другими путями получили или несут в себе информацию Света и Бессмертия.

Все ученики Школы, как фотоны, являются распространителями Света, а Магистры - собиратели и направляющие Света.

Информацию о Школе Света можно получить на странице Интернета: [www.reikido-lika.de](http://www.reikido-lika.de)

### Клуб Бессмертных

Задача Клуба — обучение использования нашего Бессмертия здесь и сейчас.

I этап — личная ответственность за личное Бессмертие;

II этап — планирование в бесконечности;

III этап — непосредственное использование I и II этапов на практике.

### Предлагаемые семинары

1. Твои врата в Бессмертие.

Этот семинар показывает каждому участнику его личные, еще закрытые двери, преграждающие ему дорогу в Бессмертие.

2. Мистерия непрочитанных знаков.

Участники семинара учатся читать и правильно интерпретировать получаемую информацию.

3. Дыхательные упражнения, подготавливающие к Квантовому скачку.

Ученики обучаются дыхательным упражнениям, подготавливающим Сознание и тело к Квантовому скачку.

4. Жизнь в Сердце.

Жизнь в Сердце — краеугольный камень любого духовного Пути.

5. Практики расширения Сознания.

Ученикам преподаются практики, расширяющие Сознание.

6. Цикл семинаров «Обретение Свободы».

Семинары готовят учеников к Квантовому скачку.

## 7. Регулярно проводятся ритриты «Уровень Света».

Ритриты готовят учеников к скачку Сознания, то есть к Уровню Света.

### РэйкиДо

Класс РэйкиДо готовит учеников к уровню Магистра.

#### *Предлагаемые семинары*

##### 1. Работа с Тенью.

Ученикам разъясняются теоретические основы и практики работы с теневой стороной личности.

##### 2. Полюби себя.

Ученики знакомятся с собой, с причинами личных жизненных проблем и учатся любить себя, а также открывают в себе неисчерпаемый источник Любви.

##### 3. Пересмотр Жизни.

Пересматривая свою жизнь, мы можем осветить Светом Рэйки нашу жизнь и энергетически трансформировать ее.

##### 4. Путь к самореализации. Часть I, Часть II и Часть III.

Этот курс закладывает фундамент нашего духовного и материального изобилия через осознание того, что мы есть, и принятия всего. Это путь к самореализации.

##### 5. Мир денег.

Что такое деньги и как отношение к ним влияет на наш духовный рост и материальное благополучие.

##### 6. Работа с зависимостью.

Этот семинар раскрывает суть зависимости и причины ее появления, а также показывает путь возможного исцеления.

##### 7. Шанс исцеления.

На примере онкологии предоставляется методика работы с любым тяжелым заболеванием.

##### 8. Сопровождение умирающих с Рэйки.

Ученикам даются конкретные указания, как можно

наилучшим образом применить силу и энергию Рэйки, чтобы поддержать умирающего.

##### 9. Жизнь и Смерть с Рэйки Участники семинара

знакомятся теоретически и практически с эффективными практиками подготовки к Смерти и посмертным состояниям

##### 10. Высшая школа сновидений.

Ученики получают практические указания для работы со сновидениями.

##### 11. Исцеление Сердцем.

Ученики вводятся в практику Исцеления Сердцем.

#### Практика Рэйки

Класс «Практика Рэйки» обучает практике Рэйки, а также оказывает активно помощь нуждающимся.

#### *Предлагаемые семинары*

##### 1. Рэйки в повседневности.

Участники получают более глубокое понимание жизненных правил, учатся с ними работать и применять их в жизни.

##### 2. Работа с чакрами.

Углубленная работа с чакрами с применением техник Рейки, визуализации и звука, а также медитации.

##### 3 Вселенские законы и творческая визуализация.

Участники семинара знакомятся со Вселенскими Законами, с принципами творческой визуализации, а также учатся применять приобретенные знания на практике.

##### 4. Заземляющие упражнения.

Ученики усваивают важность хорошего заземления и учатся применять заземляющие упражнения.

##### 5. Работа с внутренними аспектами личности.

Участники семинара знакомятся с теоретическими основами и практиками работы с внутренними аспектами личности.

6. Искусство Прощения.

Участники семинара знакомятся со Вселенским Законом Прощения и как его применять на практике.

7. Гармонизация отношений.

Участники семинара учатся на практике, как можно гармонизировать отношения.

8. Работа с эмоциями.

Семинар знакомит с природой эмоций и искусством управления и трансформации негативных эмоций.

9. Работа с пространством.

Этот семинар раскрывает значение нашего жизненного пространства и влияние его энергетики на нас.

10. Аутентичное Рэйки Сэнсэя Микао Усуи. Семинар знакомит с наследием Сэнсэя Микао Усуи.

11. Традиционное Рэйки Сэнсэя Чудзио Хаяши. Семинар знакомит с практикой Чудзио Хаяши.

Контактные телефоны и адреса

*Латвия:*

Рига - Инга 263-573-43 / 50-247-14 Рига -  
Галина 291-185-95 / 738-27-67 Рига-Мара  
294-741-79 Рига-Лиза 296-774-14

*Израиль:*

БатЯм-Дора 551-19-77  
Бер Шева - Стэлла 643-57-33 / 054-407-454  
Ришон ле Цион - Галина 958-33-20 / 054-700-561

*Германия:*

Берлин — Лиза 0049-30-83-2-58-66 (на русском)  
[www.reikido-lika.de](http://www.reikido-lika.de)  
[lika@reikido-lika.de](mailto:lika@reikido-lika.de)  
[lika.007@gmx.de](mailto:lika.007@gmx.de)  
Берлин — Петия 0049-30-20-41-730 (на болгарском)  
[petia.dimitrova@web.de](mailto:petia.dimitrova@web.de)  
[petya\\_garkova@abv.bg](mailto:petya_garkova@abv.bg)

Мастера/Учителя Рэйки Лизы Кашлинской

МИКАО УСУИ

ЧУДЗИРО ХАЯШИ

ХАВАЙ О ТАКАТА

ФИЛЛИС ЛЕЙ ФУРУМОТО

СУРЕШ БИЛЛИГ и ДЭВА МОММЕРТ

ВИКТОРИЯ и НИКЛАС ШТРАТЕНВЕРТ

ЛИЗА КАШЛИНСКАЯ

**Книги Лизы Кашлинской  
можно приобрести в Интернет-  
магазине:**

**<http://www.labirint-shop.ru>**

**ДУХОВНАЯ ЛИНИЯ**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Благодарности</i> .....                                            | 4   |
| <i>От автора</i> .....                                                | 5   |
| <i>Общие рекомендации</i> .....                                       | 6   |
| <br>Часть I                                                           |     |
| <b>РЭЙКИ УРОВНЯ СВЕТА</b> .....                                       | 9   |
| <b>Трансформация человечества</b> .....                               | 9   |
| <b>Посвящение на Уровень Света</b> .....                              | 12  |
| Мои посвящения на Уровень Света .....                                 | 14  |
| <b>Система РэйкиДо — Рэйки Уровня Света</b> .....                     | 19  |
| РэйкиДо — Рэйки Новой Эпохи .....                                     | 20  |
| О личности Сэнсэя Микао Усуи .....                                    | 23  |
| <b>Уровень Света и символы РэйкиДо</b> .....                          | 26  |
| Четвертый символ Рэйки «ДАЙКОМИО» .....                               | 28  |
| Третий символ Рэйки «ХОНШАЗЭШОНЭН» . . .                              | 34  |
| Второй символ Рэйки «СЭЙХЭКИ» .....                                   | 36  |
| Первый символ Рэйки «ЧОКУРЭЙ» .....                                   | 38  |
| Пять правил Сэнсэя Микао Усуи .....                                   | 44  |
| <b>Новый полный сеанс РэйкиДо для подготовки к Уровню Света</b> ..... | 48  |
| Порядок проведения Нового полного сеанса РэйкиДо .....                | 51  |
| <br>Часть II                                                          |     |
| <b>ПОДГОТОВКА К ПЕРЕХОДУ НА УРОВЕНЬ СВЕТА</b> . . .                   | 65  |
| <b>Скачок Сознания — основа для Перехода</b> .....                    | 65  |
| <b>Обретение Свободы</b> .....                                        | 68  |
| Путь к Свободе .....                                                  | 69  |
| Постоянно пребывать в Золотой Середине .....                          | 72  |
| <b>Полностью отпустить прошлое</b> .....                              | 76  |
| Порядок работы с прошлым .....                                        | 77  |
| <b>Обретение Изобилия</b> .....                                       | 100 |
| Создание Изобилия на всех уровнях (21 день) .....                     | 101 |
| <b>Радикальное Всепрощение</b> .....                                  | 113 |
| Искусство Прощения .....                                              | 115 |
| Искусство Радикального Всепрощения .....                              | 129 |
| <b>Переход на Уровень Сознания Сердца</b> .....                       | 135 |
| <b>Что такое Сердце?</b> .....                                        | 135 |
| Развитие Культуры Сердца .....                                        | 139 |
| Искусство Исцеления Сердцем .....                                     | 147 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Развитие восприятия Сердца .....                                 | 148 |
| Осознанное раскрытие Сердца .....                                | 151 |
| Тренировка объединения дуальности в Сердце ....                  | 159 |
| Техника «Исцеление Сердцем» .....                                | 165 |
| <b>Жизнь в Духовном Сердце</b> .....                             | 175 |
| Духовное Сердце и Четвертое Измерение .....                      | 176 |
| Пробуждение Духовного Сердца .....                               | 177 |
| Дисциплина Сердца .....                                          | 179 |
| <b>Создание прочной связи со своим Сердцем</b> .....             | 184 |
| Создание прочной связи с сердечной чакрой .....                  | 184 |
| Связь с Духовным Сердцем .....                                   | 191 |
| <b>Жизнь на благо всего Космоса</b> .....                        | 193 |
| <br>Часть III                                                    |     |
| <b>УРОВЕНЬ СВЕТА</b> .....                                       | 206 |
| <b>Переход на Уровень Света</b> .....                            | 206 |
| <b>Переход и Бессмертие</b> .....                                | 208 |
| Переход во время Смерти .....                                    | 209 |
| Вознесение .....                                                 | 212 |
| <b>Реализация Тела Света</b> .....                               | 213 |
| Тело Света .....                                                 | 214 |
| Работа с Телом Света .....                                       | 216 |
| <b>Практики для Перехода на Уровень Света</b> .....              | 218 |
| Окончательное разрешение Кармы .....                             | 219 |
| Гуру-Йога .....                                                  | 223 |
| <b>Практики реализации Тела Света</b> .....                      | 233 |
| <b>Практика телесного осознания</b> .....                        | 235 |
| <b>Трансформация и трансмутация энергетической системы</b> ..... | 239 |
| <b>Трансформация и трансмутация физического тела</b> . . .       | 242 |
| <b>Канал Света</b> .....                                         | 261 |
| <b>Практики расширения Сознания</b> .....                        | 264 |
| <b>Единение с Богом</b> .....                                    | 283 |
| Активизация духовных каналов .....                               | 290 |
| <b>Работа с чакрами на новом уровне</b> .....                    | 297 |
| Чакры Третьего Измерения .....                                   | 298 |
| Чакры Четвертого Измерения .....                                 | 304 |
| Чакры Пятого Измерения .....                                     | 309 |
| <b>Ознакомление со всеми чакрами Уровня Света</b> .....          | 310 |
| <br><b>Заключение</b> .....                                      | 328 |
| <b>Духовная линия</b> .....                                      | 333 |

**ПО ВОПРОСАМ, СВЯЗАННЫМ С  
ПРИБРЕТЕНИЕМ КНИГ  
СЕРИИ «РЭЙКИДО»  
ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:**

115419, Москва, 2-й Рощинский пр., д. 8, стр. 4

**Телефоны:** (495) 231-46-79, 723-72-95 **E-mail:**

[inc@labirint.msk.ru](mailto:inc@labirint.msk.ru) [top.y/www.labirint-press.ru](http://top.y/www.labirint-press.ru) [www.labirint-shop.ru](http://www.labirint-shop.ru)

*РэйкиДо*

Кашлинская Лиза

РэйкиДо. 2012 год:  
УРОВЕНЬ СВЕТА

Книга издана в авторской редакции Художник  
Л. Кашлинская

Корректор *С. И. Крягина* Компьютерная верстка *Т.  
Б. Платонова*

ИД № 00583 от 15.12.1999 г.

Подписано в печать 21.05.2007. Формат 84х108 1/32. Гарнитура  
«Ньютон». Печать офсетная. Печ. л. 10,5. Тираж 5000 экз. Заказ №  
2730.

ООО «Издательство Лабиринт Пресс» 115419. Москва, 2-й  
Рощинский пр., д. 8, стр. 4

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных  
диапозитивов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА 610033, г. Киров, ул. Московская,  
122