

И-Шен

Рэйки. Искусство исцеления руками



ОТ АВТОРА

Когда меня попросили рассказать о рэйки, то я долго не соглашался. Но мои ученики были настойчивы. Им хотелось понять, насколько ставшая популярной практика согласуется с традиционными йогой, тайцзи, цигун. Однажды, придя ко мне на занятия йогой, они даже начали дружно скандировать: «Хотим знать! Хотим знать!»

Я много раз писал в своих книгах, что, несмотря на мою приверженность древним традициям, предполагающим духовное совершенствование, самоотречение и стяжание в душе света, я пытаюсь сделать так, чтобы они оказались «работающими» в наши дни, которые называют периодом железного века, последними временами.

Прежде всего, я пытаюсь добиться, чтобы люди избавились от мысли, будто им подвластно все. Такое убеждение приводит к тому, что рассеиваются силы добра и любви, человек начинает чувствовать себя одиноким. Важно ощутить себя частью великого целого. Это несколько не умаляет личной свободы. Христиане знают ее как образ Божий. Вот это сочетание свободы и всецелости позволяет нам исправить и себя, и мир.

«Как же так?! Разве можно совместить столь разные послылы?» – с недоумением спросила меня как-то раз одна моя ученица, заинтересовавшаяся восточными практиками и особенностями их

воздействия на психическое здоровье. Но именно умение увидеть в себе единое и исключительное помогает найти верный путь.

Итак, поддавшись на уговоры своих учеников, я решил подробнее рассмотреть систему рэйки, чтобы адаптировать ее к нуждам и потребностям людей, знакомых со многими восточными практиками, о которых я рассказал в ряде своих книг. Я преследовал одну важную цель – максимальная практичность и простота излагаемого материала.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЭЙКИ

Рэйки – это способ обретения космической и раскрытия внутренней энергии человека, направленный на исцеление от разного рода недугов и обретение жизненной силы. В этом смысле он служит дополнением к известным упражнениям йоги или тайцзи. Проводить соответствующие сеансы вам будет несложно, потому что главный инструмент здесь – руки. Единственное, практика рэйки потребует от вас определенного настроения. Лучше будет, если он окажется таким, какой требуется для духовного сосредоточения и углубления. Вообще эта система много впитала в себя от буддизма и даосизма, хотя имеет и специфически японский оттенок.

Она была создана японским доктором Микао Усуи, с детства изучавшим правила медитации, дыхания и систему оздоровительных упражнений. Тогда-то он ознакомился с тем, какова роль жизненной энергии – ци (или ки). Затем Усуи стал буддийским монахом, погрузившись в молитвенную практику. Это и позволило ему постичь тайну древних верований, которые он соединил в свою систему. И вот уже более 80 лет существует рэйки. Позднее Микао Усуи разработал ступени обучения целительному мастерству: начальный уровень, внутреннее постижение и приобщение к высшей энергии (ступень мастера).

Традиционно так и повелось, что человек, постигающий практику рэйки, поступательно продвигается через вхождение (ознакомление, первая практика), погружение (овладение методикой раскрытия энергии) к поручению (знание о покое и мудрости, которое одаривает умением успокаивать).

«Так как же нам быть теперь, – несколько растерянно спросила у меня моя ученица, узнав о рэйки, – идти учиться к мастеру?» На это я ей сказал и повторю сейчас следующее: подлинная сила не рождается самим человеком, ему она дана свыше, только со временем, затушевываясь и скрываясь под пеплом нашего несовершенства, она тускнеет, мы прячемся и от даров,

которые нам посланы. Стало быть, надо измениться, чтобы получить высшее стяжание, данное небесами. В этом состоит подлинное приобщение, делающее вас мастером. Вы настраиваетесь на это озарение, позволяющее вам стать каналом прохождения целительной силы.

Собственно, слово рэйки образовано из двух корней. Один опознать несложно: ки – «энергия», «жизненная сила», «сердце», рэй – «божественное сознание, мудрость», а также «дух». Получается, что практикующий эту систему может стать для себя самого доктором, транслируя вселенскую энергию и не растрачивая при этом своей собственной. Это как бы ваша духовная и физическая подпитка, создающая тонус здоровья и восстанавливающая равновесие. «Не хотелось бы превратиться в лампочку», – пошутил Сергей Максимович, человек очень умный и добрый. Все ученики, бывшие у меня на занятии в тот день, дружно рассмеялись. Шутка и правда получилась удачной. Что я мог ответить? Не надо становиться безрассудным, слепым подражателем, нельзя превращаться в того, кто послушно отвергает важнейшее из качеств, заложенных в человеке, – свободы. Наоборот, постижение предполагает размышление, осмысление. Отказываясь от образа Божиего, человек только теряет. Приобрести, и тем более исцелять, он не может. И еще одно неперемное условие: если вы решитесь обратить свою энергию в помощь ближнему, важно по-настоящему почувствовать к нему любовь и сострадание.

Вместе с тем надо сказать, что к исцелению руками мы прибегаем весьма часто. Когда у нас что-нибудь болит, мы инстинктивно кладем на больное место руки, и нам становится легче. Или как успокаивается ребенок, когда мама или папа погладят его голову или животик. «Да-да, – обрадовалась Светлана. – Мой сынок все время просит, если у него расстройство, „поговорить с животиком“. Это значит, его надо слегка погладить. Малышу становится спокойнее, даже, кажется, неприятные ощущения исчезают!»

Через наши руки передается та самая энергия, которая буквально обладает целительным воздействием, потому что она пропитана искренним стремлением помочь. Прикосновение дорогого, близкого человека создает особое пространство вокруг нас. Таким образом и оказывается благотворное влияние. У человека, являющегося таким помощником, открываются все каналы получения и распространения энергии. Он становится способным повлиять и на свое собственное состояние, и на состояние того, кому хочет помочь выздороветь.

У человека, помимо физического – плотного – естества, есть еще и духовное, которое нельзя увидеть и ощутить непосредственно, но от его состояния зависит то, как мы себя чувствуем в целом. Тонкое тело человека

связывает его со всей Вселенной, потому мы так восприимчивы к тому, что происходит над нами.

Более того, углубляясь в себя, мы открываем не только земное измерение, но связываемся с тайниками жизни. Мудрость и заключается в попытке постичь сокровенное, найти центр – устойчивый, неизменяемый. Прикоснуться к великому и непостижимому, удерживающему и оберегающему.

Мудрецы учили:

- Смотрю и не узреваю – тончайшее ибо есть. Вслушиваюсь – не могу услышать, ибо тишина суть. Ухватить стремлюсь – не могу сохранить, потому что неуловим.
- Вершина и светла, и потаенна, низ не затемнен, но не виден сполна. Путь протяженный, извилистый, ведет к тому, что за сущим.
- Облик неузримый, вид невещественный, существо непостижное. Не виден причал, пристань не видна, но иду по Пути своему. И так могу постичь древнее первоначало.

Наши предки верили, что в человеческом существе есть «центры», связанные с тонким естеством (эфиром), хотя они могут быть представлены и в телесной – «вещественной» – форме. Например, соотносятся с отделами позвоночного столба, образующего вертикаль в человеческом теле. Позвоночник сродни оси, которая пронизывает и удерживает Вселенную, а потому в тренировке особое внимание уделяется зонам позвоночника, через которые проходит, поднимаясь, энергия: копчиковой, крестцовой, поясничной, спинной и шейной. Вершина – мозг, управление которым предполагает выход за мыслимое, видимое, осязаемое. Однако такие зоны не представляют собой нервные центры или нервные сплетения. Это тонкие «каналы», по которым следуют жизненные силы.

Один из этих «каналов» расположен внутри спинномозговой оси. Он доходит до отверстия, которое соответствует темени. Еще два – проходят по внешней стороне той же оси, перекрещиваясь и достигая двух ноздрей – левой и правой. Остальные две линии – женская и мужская. В каждом человеке есть два этих начала, часто между ними нет баланса, от которого зависит здоровье человека. Контроль над продвижением энергетических потоков достигается правильным дыханием, специальными упражнениями. Они упорядочивают энергии человека, открывая ему возможность совпадения с космосом. Рэйки позволяет воздействовать на тонкое тело, а потому улучшается и общее самочувствие.

В желании помочь особая роль отводится сердцу, его способности проникнуться великой силой любви. Даже если вы пытаетесь улучшить свое

собственное состояние, вы не добьетесь желаемого, если в вас не загорится любовь к ближним. Только тогда энергия начнет подниматься и раскрываться, в результате чего изменится ваше самочувствие.

ИНЬ И ЯН – ПОЛЮСА ЕДИНОГО

Когда мы говорим о человеке и мироздании, касаемся законов восприятия энергии, то обязательно должны сказать и о двух началах, без понимания которых вам трудно будет правильно представить себе рэйки. Это, конечно, инь и ян.

Таковы две составляющие всего. Обычно под ними подразумевают соответственно мужское и женское начало, свет и тьму, активность и бездействие, движение и покой. Ни одна из сторон не может быть абсолютной доминантой, обе уравновешены и соразмерны; все разделено этими полюсами и сближено ими одновременно. Это две части одного целого.

Такое единство противоположностей символизирует круг. Его разделяют на две половины волнообразной линией. Одна половина – темная, женская (инь), другая – светлая, мужская (ян). В центре каждой из них находится маленький кружок: на черном – белый, на белом – черный. Это знак взаимосвязанности начал, их сбалансированности. Графически символика инь и ян отражает статику и динамику одновременно, время и вневременность, пространство и внепространственность. Два начала не только пребывают в равновесии, но и создают напряжение, которое ведет к развитию. В Китае считают, что инь предшествует ян. Первый принцип – мягкий, пассивный. Он связан с водой, ночью, землей. Второй – активный, рациональный. Он соотносится с небом, горами как местом верховного света, солнечным днем.

В теле человека с инь связаны почки, легкие, селезенка, печень, с ян – желудок и кишечник.

Первый принцип – холодный, но спокойный, второй – горячий и подвижный. При нормальных условиях происходит переход из одного состояния в другое. Это процесс бесконечный. Чтобы ощутить полноту жизни, пребывать в здравии и гармонии, человеку необходимо научиться не нарушать баланс начал в себе. Иначе это может привести к болезни физической, духовной или даже смерти.

Два этих начала определяют все многообразие явлений в мире, в частности и у самого человека. Они появились после того, как началось творение мира.

При этом тело человека представлялось как малый космос, повторяющий до деталей большой. Это похоже на каплю воды, в которой отражается океан. Или на две части вселенских вод: верхние и нижние, океан небесный и океан земной. Но надо помнить, что человеку предстоит подняться к свету, воспринимая его в самом себе и узнавая в сотворенном из тьмы мире. Более того, ему нужно проникнуть через этот свет к первоначальному единству. Если он поглощается токами внешней жизни, то его тянет вниз, в мутные воды и к гибели духа. Если же он сосредоточен на внутреннем, то ему открываются горы и счастье озаренного существования. Это дает почувствовать движение и накопление энергии. Помогает в этом и принцип недеяния.

Собственно, не делать не значит «не действовать». Это внутренняя безмятежность, минимум усилий при максимуме эффекта. Поступок в согласии с собой и природой, а не вопреки ей. В известном смысле таков путь, обратный западной цивилизации. Я не стану давать оценки, насколько он хорош или плох. Он есть, и это немало. Вы всегда можете повлиять на события, не раздражаясь, не кипятясь и даже не предпринимая каких-то нарочитых мер. Нужно довериться внутреннему свету, который поможет вам удовлетвориться имеющимся. Но надо уметь находить путь, чтобы не идти, а взлетать. Применительно к рэйки это означает, что вам следует добиться равновесия сил, восстановить баланс полярных начал, чтобы получить возможность распределять жизненную силу.

Взаимодействие инь и ян связано с пятью элементами. Они есть формы проявления ци (энергии). Прежде всего, это Вода (предельный покой и концентрация). Если воду не тревожить, то она пребывает в состоянии равновесия (гармонии между статикой и динамикой). Посмотрите на реку, ее течение: вы видите, как течет вода? И видите, и не видите. Второе состояние образуется из первого: энергия начинает расширяться, разрастаться. Это Дерево. Поразительно, насколько быстро распускаются листья на деревьях весной. Еще вчера были почки, а сегодня уже пробились первые листья, через пару дней дерево зеленью вскинулось ввысь.

Такое развертывание энергии не может продолжаться долго, оно вскоре превращается в равномерное ее высвобождение. Третий элемент – Огонь. Он поддерживает высвобождение энергии в течение продолжительного времени. Но и огонь угасает. Костер вспыхивает, быстро разгорается, но, если дрова сухие, прогорает. Четвертый элемент – Металл. В металле энергия концентрируется. Все эти четыре элемента уравнивает пятый – Земля – основа их. Если инь и ян – фундамент мироздания, то элементы – строительный материал. Из них сложено абсолютно все. Это вселенная

энергии, которой управляют инь и ян. Рэйки восстанавливает гармонию первоэлементов в человеке.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ

Практику рэйки лучше начинать с того, что называют тремя главными составляющими. Это расслабление, внутренний покой и невозмутимость.

Расслабление – неременное условие не только для состояния тела, но и для сознания. Это приводит к тому, что вы обретаете мир с самим собой. Современный человек, даже если он достиг немалых успехов в своем деле, даже если он внешне абсолютно доволен тем, как у него складывается жизнь, все равно нередко переживает внутренний конфликт, не дающий ему успокоиться. Рэйки учит вас не конфликтовать с собой. Внутреннее согласие позволяет и мозгу обрести оптимальный режим работы. Происходит восстановление сил в вашем организме и у другого человека, которому вы оказываете помощь.

Состояние покоя не означает транс или сон. Сознание не должно уступать место подсознанию. Вы бодрствуете, но обрели внутреннюю безмятежность. Психологически становитесь иным человеком. Никаких посторонних мыслей о суетном, о тревогах и печалях. Оставьте их позади себя. Перед вами гладь горного озера – умиротворяющая вода. Ваш мозг при этом становится вашим союзником. Он воспринимает импульсы от тела и перекодирует их в новые правила действия. Нервная система оказывается поставленной в такие условия, что может переналадить функционирование вашего организма, оградить вас от негативных воздействий.

Спокойствие сочетается с естественностью выполняемых движений. Здесь недопустима даже малейшая несвобода, иначе ци окажет негативное воздействие на ваш организм. Помните: вы ничего не преодолеваете, вы обретаете и дарите. Это радость, а не наказание.

Жизненная сила человека состоит из внешней и внутренней ци. Первую мы получаем с пищей и водой – извне; вторая возрастает, проходя к конечным точкам на наших пальцах рук и ног и головы. Рэйки позволяет вам стать проводником жизненной силы, правильно концентрировать ее, устранять отрицательные воздействия окружения.

И еще.

1. Следите за своими помыслами и поступками. Следует придерживаться главных моральных принципов: ненасилие, правдивость, целомудрие, отказ от алчности.

2. Обуздайте страсти. Правила просты: сохраняйте душу в чистоте, избегайте излишеств, не допускайте атаки желаний.

3. Учитесь в положениях рук обретать высшую энергию. Определенные прикосновения или положения рук на некотором удалении от тела помогают обрести духовное равновесие, пополнить силы и бороться с недугами.

4. Умейте правильно дышать. Важно научиться полному дыханию, когда в процессе вдоха и выдоха задействованы все отделы легких, активно работает диафрагма и мышцы живота. Это открывает все клетки тела для поступления кислорода и улучшения кровотока. В той же мере важно овладеть техникой брюшного дыхания. Кроме того, полезны и иные способы осуществления вдоха-выдоха, которые известны в разных восточных практиках.

5. Не сосредотачивайтесь на собственной персоне. Это требование имеет двойной смысл. Это касается и духовных оснований вашей жизни, и чисто физиологических. Последнее означает отвлечение от внешних раздражителей, чтобы погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. Сконцентрируйтесь. Настройтесь на прохождение энергии и оказание помощи, почувствуйте вибрации потоков и проникновение живительного света.

7. Медитируйте. Такое состояние поможет вам постичь тайны проникновения живительной силы.

Главные принципы, настраивающие на раскрытие энергии, таковы:

- Не испытывай гнева и тревоги.
- Отгони прочь беспокойство и печаль.
- Исполни благодарность ко всему в мире.
- Вспомни о совести и честности.
- Проникнись добром и любовью к людям.

Такие основания жизни вы должны принять немедленно, сейчас, и только благодаря им вы сможете оказать целительную пользу. Теперь задумайтесь о том, насколько это сложно. «Но как же так сразу!? – удивилась Нелли Сергеевна. – Надо измениться полностью, для этого время потребуется?!» Моя ученица совершенно права. Но если вы хотя бы на мгновение сможете почувствовать в себе все перечисленные послы, вы уже будете открыты энергии, одаривающей гармонией и уравновешивающей силы вашего организма.

Очень часто рэйки трактуют как некую чуть ли не секретную цепь невероятных знаний, а потому люди, стремящиеся изучить основы данной практики, подчас проходят ступени приобщения. Им мало что открывают, но убеждают в том, что теперь они оказываются посвященными в ученики, потом в более глубокие основы, а затем (по прошествии лет) некоторые даже становятся мастерами. При этом обосновывается необходимость постоянной

Оплаты за ознакомление с практикой и неизбежность такого поэтапного «вхождения».

Однако ни для кого не секрет, что энергия, которой открывается человек, не спрашивает диплом о прохождении «курсов рэйки». И пусть далеко не каждый человек сумеет ею распорядиться должным образом, однако любому под силу настроиться на эту волну улучшения собственного состояния и самочувствия того человека, которому требуется помощь. В моей книге вы не найдете полунамеков и полурецептов. Мне хотелось бы предложить вам рассказ о таком опыте, который, при соблюдении важнейших духовных принципов, вы можете перенять непосредственно.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЭЙКИ

Главное, в чем вам следует быть уверенным, – наличии желания провести энергию к той точке, на которую вы воздействуете. Необходимо стремиться отдать эту живительную силу. И она поступит туда, куда и требуется. Здесь нет ничего сверхсложного. «Как-то неожиданно это. Получается: надо захотеть, сконцентрироваться, и мы уже воздействуем?» – удивился Василий Петрович. Он хотел, чтобы у него были более «осязаемые» признаки того, что энергия поступает и наполняет центры сосредоточения. Действительно, надо ли постоянно думать о том, проходит ли живительная сила и не препятствует ли что-либо ее распространению?

Еще раз подчеркну: эффективность практики зависит от того, насколько вы настроены на высшие духовные принципы и в какой мере хотите помочь людям. И как только откроются каналы для получения рэйки, вам потребуется лишь сохранять безмятежность. Руки сами выполняют свою миссию. Вы ощутите тепло, покалывание, усилится пульсация в пальцах. Это значит, что энергия еще поступает. Если вы помогаете другому человеку, он также почувствует тепло, дав вам знать, что с ним происходит.

Чтобы не поддаться сторонним мыслям, настраивайте себя на благодарность творцу за красоту, любовь, саму жизнь. Подумайте о том хорошем, что сделали для вас люди. Но это не должны быть фальшивые «розовые сопли», которые закроют вас от космической силы. Важно на самом деле испытывать чувства любви и благодарности, чтобы вы не перестали быть каналом прохождения рэйки.

Если же мысли роятся, и вы никак не можете настроить себя на духовные принципы, постарайтесь не «застревать» на сиюминутных мелочах, пропускайте и отпускайте досужее. Не надо вести с ним борьбу, потому что

так вы потеряете безмятежность. Выйдете из состояния покоя – эффективность практики решительно снизится.

Это то, что касается тонкого тела и душевного настроя. Но ведь есть и вполне материальные аспекты, которые также нельзя игнорировать.

В практике рэйки важно правильно расположиться в пространстве, чтобы действенность энергетического пополнения была максимальной. Для этого сядьте на стул и поставьте ступни ног параллельно друг другу. Можно также принять положение стоя. По возможности, жизненную силу лучше обретать, когда над вами видно небо, когда вы непосредственно ощущаете себя частью мироздания. В климатических условиях России это бывает удобно сделать летом, поздней весной и ранней осенью. В другое же время придется ограничиться жилым помещением.

Положите ладони на живот, чуть ниже (примерно на 5 см) пупка, где находится важнейшая жизненная точка. Держите их так 10 мин, дышите глубоко, ровно, дыхание должно быть полным или брюшным. Надо почувствовать, как энергия поднимается, наполняя вас. Таким образом, вы включаетесь в план оси мира, воспринимая прохождение жизненной силы. Тогда не будет разрыва между миром земным и небесным, что и обеспечивает улучшение состояние человека.

Такое же открытие себя жизненной силе происходит, когда вы принимаете положение лежа. Лягте на пол, ноги вместе, руки вдоль туловища. Носки вытянуты. Глаза полуприкрыты. Расслабьтесь и ощутите полный покой. Вас ничто не тревожит, вы знаете, что сила жизни питает вас, и вы становитесь мудрее, в вашем организме восстанавливается баланс полярных начал, что приводит к гармоническому равновесию.

В таком состоянии вы можете воспринять глубинные космические колебания, но не становитесь их рабом. Помните, что сила духа – в умении отрешиться от суетного, от злого, от нелюбви, в способности стяжать сострадание, соучастие, искреннюю заботу о других.

На области тех органов, работа которых оказывается нарушенной, следует воздействовать примерно в течение 10–20 мин, полный же сеанс длится около часа. Во время проведения рэйки надо снять все украшения и часы. Руки должны быть чистыми, вымытыми под струей прохладной воды. То же самое следует сделать и после целительного воздействия. Тот, кому вы пытаетесь помочь, должен быть расположен к принятию энергии. Нужно ослабить галстук, застёжки, ремни, чтобы ничто не мешало ее прохождению. Одежду можно не снимать. Ноги вашего пациента должны быть вытянутыми, никак не одна на другую, руки вдоль туловища. Если он лежит на животе, что не всегда бывает удачным решением, можно завести руки на голову.

Класть ладони на тело другого человека надо осторожно, едва его касаясь, чтобы не нарушить гармонию вашего взаимодействия. Еще лучше – держать несколько над ним. Пальцы ваших рук соединены. Каждое положение выдерживайте примерно 5 мин. После того, как энергия вашей любви оказала влияние, вашему пациенту нужно полежать хотя бы 15–20 мин спокойно. В том случае, если вы пытаетесь улучшить собственное самочувствие, то вам также следует расслабиться и полежать спокойно. Рэйки, напомню, не подзарядка, чтобы вы немедленно начали двигаться.

Когда оказывается помощь, не должно быть помех извне. Да и внутренних послаблений тоже. Важно сосредоточиться и настроиться на раскрытие энергии. Особенно недопустимы разные резкие звуки и запахи. Конечно, полностью исключены алкоголь и табак. Свет должен быть неяркий. Форточки лучше прикрыть, хотя помещение надо перед сеансом проветрить. Оптимальная температура воздуха – 22–24 °С. Важно подобрать и расслабляющую музыку. Можно духовную, классическую, этническую.

Для сеанса правильно подберите мебель. Здесь принципиально сочетание удобства с практичностью. Строгость, сдержанность и оправданность – вот чем вам надо руководствоваться, выбирая, где вы разместитесь или где будет находиться человек, которому адресованы сеансы рэйки.

Не стоит, практикуя рэйки, усложнять сеансы. Не переборщите. Энергия воздействует и так, если вы всем сердцем стремитесь избавиться от недуга (избавить от него), ваш настрой умножает ее действие.

УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ

Физическое здоровье очень часто нарушается из-за душевного несовершенства. Конечно, не стоит думать, будто рэйки – некая волшебная палочка, одного мановения которой достаточно, чтобы все недуги исчезли сами собой. Такого не произойдет, хотя об этом мечтают сейчас многие люди, полагающие, что восточные практики и жизнь продлят лет до 150 и избавят ото всех болезней кряду. Нельзя превращать понимание проблемы в уход от нее. «Но мне так проще, – сказала как-то моя ученица йоги Екатерина. – Отвернусь от проблемы, будто ее и нет, а потом и вовсе ее не замечаю. Получается, не было ничего этого, все мираж». Но затем выяснилось, что через некоторое время проблема, от которой хотела укрыться Екатерина, все равно дает о себе знать. Поэтому ее приходится устранять, только порой затрачивая больше сил и энергии, которая пошла бы на укрепление здоровья. Главное – не бежать от проблемы или яростно

боротся с ней, а искать пути решения, к которым вас приведет разум, подпитываемый мудростью. Вообще, Творец дает человеку возможность познавать новое и принимать его в помощь себе. Потому и древние восточные практики можно как обратить в пользу для собственного самочувствия, так и навредить ими, разрушив свою жизнь.

Космическая энергия окружает человека. Поэтому каждый ее воспринимает, только не всякий бывает способен использовать древний способ передачи энергии и сакральных знаний от одного человека к другому. Лишь тот, кто понимает суть происходящего с ним, умеет открываться живительной силе и передавать ее другому. В этом и состоит приобщение к смыслу учения рэйки. Поэтому вы и можете оказывать поддержку и помощь окружающим людям.

Кроме того, можно смело сказать, что рэйки – только этап в целом комплексе мер, к которым относится йога, тайцзи или цигун, а также мудры и разного рода дыхательные практики и медитация. Я не говорю уже и о других способах лечения – как традиционных, так и самых современных.

Меня часто спрашивают: «Как из всего этого многообразия выбрать? Запутаться ведь можно, а будет ли польза – неизвестно!» Ответ подскажет только мудрое рассуждение и здравый смысл. Пустое, безоглядное последование лишь навредит. Бог наказывает человека тем, что лишает его разума. Этого и надо бояться. А способов помощи открыто множество, поэтому комбинируйте, советуйтесь с другими специалистами и знающими людьми, выбирайте, размышляйте. Останавливайте свое предпочтение на том, что не приносит вреда – ни духовного, ни физического.

КАНАЛЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Чтобы вы могли точно контролировать прохождение энергии, следует ознакомиться с главными каналами, имеющимися в теле человека. Они соединяют все тело, все органы в единое целое. Именно поэтому изменение даже в одной точке, через которую проходят эти пути, благотворным или, напротив, отрицательным образом сказывается на состоянии организма в целом.

Первый по счету канал начинается в районе чуть ниже пупка, далее он проходит к горлу и к нижней челюсти. После этого поднимается к глазам. По нему осуществляется управление инь.

Следующий канал берет свое начало внизу живота, проходя через промежность. Далее канал располагается вдоль позвоночника, одна из его

ключевых точек – на задней стороне шеи. Поднимается же он к макушке, к высшей чакре, далее проходя посередине лба к носу. Это управление всеми проявлениями ян.

Два этих канала считаются основными.

Канал легких открывается в области, где расположены селезенка и желудок. Далее его путь лежит к толстой кишке желудка. Важный орган, который он пересекает, – это диафрагма, откуда канал достигает легких. Его дальнейшее следование – по границе плеча к каналу перикарда. Выходит он через точки на локте и далее по предплечью к запястью. Заканчивается канал на кончике большого пальца.

Имеется в теле человека еще и канал трех протоков, начинающийся на кончике безымянного пальца. Затем он проходит по руке к плечу и к ключице, оттуда – по груди и сквозь диафрагму. Его ответвление поднимается по шее к уху с задней стороны, окружает лицо и завершается около глаза. Другое направление – от уха (задней стороны) к наружному уголку глаза. Данный канал отвечает за распределение энергии по всему телу, будучи средством поступления жизненных сил в организм человека.

Около сердца берет свое начало сердечный канал. Далее его путь пролегает вниз – к точкам, где он сочетается с каналами трех токов. Ответвление образуется в области подмышек. Оттуда канал поднимается к руке и простирается по ней к ладони – в центр ее, заканчиваясь на кончике среднего пальца.

Путь канала толстой кишки начинается на кончике указательного пальца и пролегает далее к запястью. Оттуда по тыльной стороне предплечья он лежит к локтю и плечу. Проходит через легкие, диафрагму и толстую кишку. Также он захватывает шею, десны и заканчивается на носу.

Канал селезенки пролегает от большого пальца ноги до корня языка. Он проходит через стопу, мимо коленной чашечки по внутренней стороне бедра. Поднимается к брюшной полости, захватывает селезенку, желудок и диафрагму, прежде чем достичь языка.

Особо разветвляется канал сердца, начинаясь в этом органе. Одна его ветвь пролегает к легким, от них к подмышечной впадине к локтевому сгибу и по предплечью к ладони. Завершается ветвь на кончике мизинца. Еще одна ветвь канала проходит к горлу и глазу.

Канал тонкой кишки начинается на кончике мизинца. Далее он пролегает через кисть и предплечье к плечу. Оттуда по лопаточной области, мимо надключичной впадины к сердцу. Его дальнейшее следование – вдоль пищевода, через диафрагму, желудок к тонкой кишке.

Канал желудка открывается на носу, продолжаясь на кончике носа, по

верхней десне, вокруг губ, к уху и далее на лбу – там, где начинаются волосы. Далее он ответвляется. Одно направление – по горлу, сквозь диафрагму к селезенке. Другое – от надключичной впадины к области нижней части живота (боковой стороне), через почку к пупку. Третье – от нижней части желудка к низу живота (боковой стороне), далее по бедру к голени и стопе. Заканчивается это ответвление на кончике второго пальца ноги.

На мизинце ноги начинается канал почек. Далее он следует по стопе к пятке и пересекает каналы селезенки и печени, поднимается к точке на коленной чашечке, пролегает через основание позвоночника к почкам и мочевому пузырю. Ответвляется также к печени, диафрагме в легкие, к корню языка.

Канал мочевого пузыря начинается в углу глаза и уводится по лбу к точке на макушке. Он следует к основанию затылка, охватывая мозг, далее – вдоль позвоночника к брюшной полости, спускаясь к почкам и мочевому пузырю.

На кончике большого пальца ноги начинается канал печени, следующий по краю стопы и по ноге к лобку. Он пролегает вокруг гениталий и проходит внутрь к печени, затрагивая и желчный пузырь. Его дальнейший путь лежит к диафрагме и ребрам, оттуда по трахее – к горлу и глазам. От глаз – по лбу к темени.

Особый канал – желчного пузыря. Он открывается в углу глаза и увлекается к височной области.

Далее по заушной части спускается к плечу и надключичной впадине. Одно из его ответвлений спускается от наружного уголка глаза, после чего возвращается к области над глазной впадиной, откуда спускаясь по шее, груди и проходя через диафрагму, достигает печени и желчного пузыря. Проходя далее к низу живота и обходя вокруг лобка, ответвление пролегает в область бедер.

Жизненная энергия циркулирует в теле по этим главным «руслам». Мои ученики всегда спрашивают, надо ли мысленно представлять себе, как проходит энергия, как она проникает в те или иные органы. Обычно я отвечаю утвердительно. Но если вы понимаете, что такое внутреннее обозрение отвлекает вас от созерцательности, рассеивает внимание, то лучше воздержаться от живописных картинок. Но вам непременно надо знать, как проходит энергия, чтобы точно контролировать процесс ее движения. Поэтому представьте свое тело как пространство, по которому текут спокойные реки, а вода дала жизнь. Эта образность мышления увеличивает отдачу от рэйки.

Вы концентрируете энергию и обеспечиваете ее поступление к тем или

иным органам, что и ведет к оздоровлению. Помните лишь о свободной и постоянной циркуляции жизненной энергии в организме.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, ДЫХАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ ПОТОКОМ РЭЙКИ

Сосредоточенность на дыхании и жизненной силе не только позволит вам получить наибольший эффект от рэйки, но и поможет лучшему мышлению. Наш ум, пребывая в состоянии покоя, переживает подлинное обновление. Жизненная сила начинает двигаться по разным направлениям, активизируя работу организма и наполняя наш дух. Мы еще ничего не осознали явственно, а позитивный эффект сказывается.

Мыслью мы можем и выбрать определенное направление продвижения энергии. Скажем, если сконцентрировать внимание на точке в районе пупка, то жизненная сила будет подниматься, достигая груди и далее – темени. Возможно и обратное направление, когда жизненная сила проводится к точкам, находящимся вниз от пупка вплоть до подъема ступни. В первом случае иногда отмечается повышение кровяного давления, учащается дыхание. Во втором – давление снижается, дыхание становится более равномерным.

Основной точкой, с которой и начинается проведение жизненной силы, считается именно область пупка. В восточной практике это признается центром тела. Данная точка находится в районе желудка, поджелудочной железы и селезенки. Концентрируя свое внимание на ней, вы тем самым устанавливаете определенный уровень, от которого будете отталкиваться, направляя мысленно раскрытие рэйки.

Дыхание тоже концентрируется в этой области, чтобы верхняя часть вашего тела оставалась свободной. Вверху необходимо ощущать некоторый дефицит энергии (это, впрочем, не означает, будто ее туда допускать нельзя), что позволяет усилить процессы мышления, сделать более острыми слух и зрение. Некоторая избыточность энергии внизу помогает ощутить сполна прилив сил, который позволяет выстоять перед лицом трудностей, стать участником ярких событий, осуществить планы.

Итак, запомните: в восточной практике нужно сосредоточить свое внимание на области пупка и ниже.

Точно так же стоит поступать с дыханием. Оно должно быть ровным, спокойным. Дышите через нос. Затем переходите на брюшное дыхание, которое должно сопровождать ваше состояние абсолютного покоя. Лучше

всего – полное дыхание, но овладевайте его техникой не сразу, а постепенно. Об этих методиках я скажу ниже.

Правильное дыхание позволит вам не просто избежать множества заболеваний, но придаст столько сил, что вы горы свернете. Недостаток кислорода, плохой ток крови – вот что приводит к нарушениям в работе различных органов. И совсем не трудно помочь самим себе восстановить снабжение клеток кислородом. То же вы делаете, когда помогаете другим людям. «Так странно себя воспринимать в качестве некоего передатчика, транслятора. Даже дыхание служит чему-то особому», – поражался Виталий Семенович. Однако он был прав и не прав одновременно. Вы открываете и для себя неизведанные возможности.

Мы не привыкли следить за выдохом и вдохом. Я всегда говорю своим ученикам: «Надо думать о том, как мы дышим». Сначала это дается непросто, ведь мы, как правило, не управляем своим дыханием, затем это становится частью повседневных упражнений, а потом вырабатывается новый автоматизм, когда мысль исподволь руководит нашим дыханием и ведет его.

В китайской практике выдох открывает путь энергии вниз, а также вовне, а вдох, соответственно, – вверх и концентрирует жизненную силу.

Итак, выдох – ее открытие, вдох – закрытие. То есть, дыхание ритмично, и очень важно соблюдать нужный вам ритм, в зависимости от того, в какой части у вас оказывается сосредоточенной жизненная сила. Обычно уже через небольшой промежуток времени это не составляет никакого труда.

Единственное, о чем нужно все время помнить: дыхание не должно быть нарочитым. Главное правило – естественность.

Если вы видели когда-нибудь китайские рисунки, в том числе и по ткани, то, наверное, заметили: контуры изображенных на них людей, растений, животных сливаются в одну линию, отражающую целостность изображенного. Все это части одного завершенного целого. Я всегда призываю своих учеников почувствовать эту целостность в себе.

ПОДГОТОВКА И НАСТРОЙКИ

Всем приступающим к рэйки я советую, как это ни покажется странным, освоить простые упражнения, непосредственно не связанные с учением Микао Усуи, но которые я считаю принципиально важными подготовительными этапами. Многие из них связаны с расслаблением. Научившись этому, вы сможете всегда, стоит только вам почувствовать

усталость, по-настоящему отдохнуть. Известно, отдых – порой лучшее лекарство.

Нам кажется, что уж состояние покоя возникнет само собой, чему здесь обучать. Но это не так. Как правильно расслабиться – нужно учиться. И если вы этим не овладеете, то потом станете уставать достаточно быстро, и рэйки покажется вам непосильной тратой сил, а не избавлением от усталости и болезненности.

- Итак, сядьте на удобный, не слишком мягкий, средней жесткости коврик. Ноги скрещены. Голова прямо. Смотрите перед собой, веки полуприкройте. Спина также прямая. Помните о каналах прохождения энергии в позвоночнике. Мышцы живота напряжены. Верхняя часть туловища расслаблена. Руки на животе – одна чуть выше другой. Дыхание ровное, спокойное. Здесь ваша задача – направить энергию к области чуть ниже пупка. Мысленно сосредоточьтесь на этой точке.

Если у вас головокружение, то избавиться от нежелательных последствий вам поможет следующее упражнение. Оно выполняется в положении сидя.

- Скрестите пальцы рук и, заведя их за голову, удержите на затылке. Слегка надавите ими на затылочную часть. На выдохе расслабьтесь. Выполняйте упражнение 5-10 минут.

Также помогает расслабиться еще одно упражнение, которое продолжает предыдущее.

- Расцепите пальцы рук и зажмите ими ушные раковины. При этом указательные пальцы надавливают на точки, находящиеся чуть выше ушных раковин. Большие же располагаются в заушной впадине. Прodelайте это упражнение 5 раз.

Мощный оздоровительный эффект оказывает покачивание головой. Это приводит к массажу точек, расположенных около заушной впадины. Помимо расслабления, выполняя данное упражнение, вы способствуете профилактике различных заболеваний глаз, уха, горла, носа, а также невралгии.

Выполняется этот массаж таким образом.

- Закончив описанное выше упражнение, медленно опустите руки вниз. Затем расположите их у живота, так чтобы ладонь одной руки касалась

тыльной стороны другой. Ноги остаются по-прежнему скрещены. Голову следует немного наклонить вперед. Качайте головой из стороны в сторону. Прodelайте это примерно 10 раз.

Вы можете почувствовать неприятную тяжесть в области спины. Здесь особенно дают себя знать застойные процессы. Чтобы спинные и поясничные мышцы обрели нужный тонус, стоит провести растирание точек, расположенных на пояснице. Это также способствует профилактике заболеваний мочеполовой системы и неврозов.

Выполняется массаж в положении сидя. Ноги остаются скрещены. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно направляя энергию, сведите ее в область, расположенную в районе пупка. Затем задержите дыхание. В этот момент вы почувствуете тепло, разливающееся изнутри живота. Разотрите руки, как бы готовясь к самомассажу, и теплыми ладонями прикоснитесь к пояснице, слегка поглаживая точки около нижних отделов позвоночника. Сделайте 10 массирующих поглаживаний.

Усталость в ногах снимает упражнение, которое напоминает вращение колеса.

- Оставайтесь в положении сидя. Спина прямая. Голову также держите прямо. Ноги вытянуты вперед. Пятки касаются пола, носки держите вверх. Не напрягайтесь. Руки согнуты в локтях, ладонями направлены вниз. Опишите в воздухе круг, словно вы вращаете обод велосипедного колеса. Движения рук начинаются от области внизу живота и далее до подреберья. Пальцы свободны. В таком положении отдыхают ваши ноги. Одновременно оказывается лечебный эффект при заболеваниях поясницы.

Мышцы грудной клетки, ног и рук наполняются энергией при помощи такого упражнения.

- Оставайтесь сидеть, вытянув ноги и касаясь пятками пола. Пальцы рук следует сжать в замок и поднять руки над головой. Ладони повернуты вверх. Оставайтесь на несколько секунд в таком положении, после чего коснитесь пальцами темени. Голову держите прямо, позвоночник постарайтесь слегка вытянуть вверх. Затем расслабьте руки и коснитесь ими пальцев ног. Колени лучше не сгибать, но и не напрягайтесь. Помните, что это упражнение нацелено на расслабление и отдохновение. Повторите его 5 раз.

Завершает комплекс расслабляющих упражнений продвижение энергии по двум каналам, которые отвечают за проведение инь и ян. Энергия спускается по каналу, проходящему вдоль спины, и поднимается по груди, совершая малый небесный круг.

- Примите положение сидя. Спину держите прямо. Голову также удерживайте прямо. Глаза полуприкрыты. Смотрите перед собой. Руки держите внизу живота, одна ладонь над другой. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Настройтесь на созерцание. Успокойтесь. Сконцентрируйтесь на точке в области пупка. Дыхание брюшное. Вы почувствуете приток тепла в область живота, что и означает восстановление баланса инь и ян.

Обращаться к этому комплексу вы можете в любой момент, как только почувствуете усталость. Можно применять его и отдельно в качестве профилактической гимнастики, чтобы восстановиться после сеанса рэйки, предназначенного другому человеку.

Согласитесь, в простоте всегда заключено много смысла! Так и в этом случае.

И еще отмечу некоторые положения тела, которые всегда помогут вам восстановить равновесие элементов и снять напряжение. Это известные по йоге позы «Лотос».

- Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось, от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене и поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в районе паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только тогда, когда вы примете желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится эффект и дыхательных упражнений, ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, ее прилив вы почувствуете в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдерживать переполняющую вас энергию, и она будет потрачена во благо вас самих (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всех окружающих.

Другое положение позволяет нервной системе полностью расслабиться.

- Лягте на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль тела. Расслабьте последовательно все мышцы, начиная с ног – ступни, голени, колени, бедра, далее – туловище, руки, плечи, шея, голова. Дышим ровно, спокойно и без напряжения. В какой-то момент вы перестанете чувствовать ваше тело. Сознание концентрируется на внутренней работе сердца, которое погружается в состояние абсолютного мира и радости. Постарайтесь дышать так медленно, как можете, но не делайте этого нарочито, размеренность должна прийти сама по себе.

Такие подготовительные и расслабляющие упражнения и положения тела позволяют сполна воспринять рэйки и максимально эффективно воспользоваться открытой вам возможностью улучшать состояние – и свое собственное, и других людей.

Практика рэйки предполагает особый настрой на очищение души. Это позволяет отстраниться от отвлекающих сознание ситуаций и эмоций. Вы можете прибегать к такой практике и в конце дня, когда выполните массу разных дел.

Осуществляется такая процедура либо как прикосновение, либо на расстоянии 10 см от тела. Положение же выбирайте любое, как вам будет удобно.

Вы можете положить ладонь правой руки на левое плечо. Подушечками пальцев коснитесь надключичной впадины. Затем опускайте руку до начала бедра. Потом повторите все для другой стороны. Можно сделать и иначе. Тогда правую руку вы от левого плеча ведете по внешней стороне левой руки до самых кончиков пальцев. После повторите движения для другой стороны. Тем самым вы настраиваете основные меридианы продвижения энергии.

Очищающее дыхание при этом будет таким. Примите положение сидя. Расслабьтесь. Дышите ровно, медленно. Постарайтесь активизировать энергетические центры. Для этого руки надо расположить тыльной стороной на бедрах. Дышать следует ровно, брюшным дыханием. Энергия будет концентрироваться в точке ниже пупка, а оттуда станет поступать по всему телу. Напряжение исчезнет.

Несложно настроить и энергетические каналы.

- Примите положение сидя или стоя. Глаза полуприкрыты. Дышите ровно, размеренно. Внимание сосредоточьте на точке чуть ниже пупка. Руки поднимите вверх. На вдохе ощутите, как к вам поступает живительная

энергия. На выдохе, опуская руки, так чтобы ладони оказались повернутыми к вашему туловищу, мысленно представьте каналы прохождения энергии и откройте все блокировки на ее пути. Отработанная энергия уходит в землю через ноги. На вдохе позвольте энергии подняться снова, руки поднимайте вверх. Повторите упражнение несколько раз.

Такое упражнение открывает чакры, что и обеспечивает результативность рэйки.

Через позвоночный столб человека проходит главная ось всего тела – сушумна, в различных местах которой находятся центры психической энергии, чакры. С санскрита их можно перевести как «колеса», «круги». О них по традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток. Чакра – исходная точка для множества энергетических каналов, по которым продвигается энергия.

Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о последней размышлять как о превышающей все остальные, стоящей над ними. Шесть первых чакр таковы:

Муладхара. Она находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане – это задний проход, носовые отверстия.

Свадхистхана. Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.

Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области сердца. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, – осязанием. На уровне органического тела ей

соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

Вишуддха. С санскрита – это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связан слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.

Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена между глазами, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

Сахасрара. Находится она в верхней части головы – на темени. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

В практике рэйки известно даже специальное упражнение, направленное на гармонизацию чакр. Выполняется оно в позе «Лотоса» и заключается в том, чтобы мысленно провести энергию по этим узловым точкам, открывая каждую из них.

Можно последовательно прикладывать к телу руки согласно тем правилам и положениям, которые приводятся ниже в разделе практических советов. При этом следует продвигаться от Аджня-чакры до Муладхары.

МЕТОДИКИ ДЫХАНИЯ

Обычно практикующие рэйки оставляют без должного внимания то, каким должно быть дыхание. «Не все ли равно, как я буду дышать?» – никак не мог поверить в важность этого вопроса Вячеслав Игоревич. Ему казалось, что дыхание вообще нечто стороннее, никак не связанное с жизненной силой. Но достаточно было напомнить, что в русском языке слова «дух», «душа», «дышать» связаны, как сомнения моего ученика заметно ослабли.

Ни в коем случае не следует полагать, будто процесс вдоха-выдоха можно вынести «за скобки». Для того чтобы энергия действовала во благо, необходимо освоить несколько способов правильного дыхания, выбрав тот, который не вызывает у вас затруднений. Я не говорю здесь о сложных системах, предполагающих задержку выдоха или вдоха, что осваивает тот, кто десятилетиями занимается восточными практиками.

Главные составляющие правильного дыхания – естественность, размеренность, сосредоточенность и ровность. При этом вы можете дышать по-разному: делая вдох и выдох через нос, либо же вдох через нос, а выдох через рот, либо вдох и выдох и через нос, и через рот. Ваше сознание при этом концентрируется на глубоком и ритмичном дыхании. Никаких скачков, никаких волнений. Разум – вот что должно главенствовать в данном случае.

Повсюду мудрецы пользуются почетом и уважением. Мне нравится одно изречение, которое я не устаю повторять: «Ногти и зубы человека недостаточно сильны, чтобы защитить его; мускулы недостаточно крепки, чтобы оборонять от нападений; ноги недостаточно быстры, чтобы спасти от опасности». Нет у нас ни шерсти, ни перьев, нет ни когтей, ни клюва, мы можем погибнуть от жары и холода. Но есть у нас то, что дает основание жить, – разум, наше сознание. Именно он оберегает наше существование.

Итак, все подчиняется вашему разумному выбору. Каждое движение и каждый вдох, каждый шаг и каждый выдох – все подконтрольно сознанию.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Среди важнейших способов дыхания йогов – так называемое очистительное. Как правило, асаны делают, прибегая именно к такому способу дыхания.

- Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук слегка надавливают на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Этот способ очищает легкие и освежает организм человека, одаривает запасом бодрости и здоровья.

«ХА»-ДЫХАНИЕ

Оно очищает дыхательную систему человека и содействует улучшению кровотока. Также «Ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранить чувство подавленности.

- Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, опустив руки, и сделайте резко выдох через рот, произнеся «Ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящей через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите еще раз это упражнение.

ДЫХАНИЕ, ПРОЯСНЯЮЩЕЕ МЫШЛЕНИЕ

Упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на выдохе, а не на вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

- Примите положение «Лотоса». Если это трудно, примите любую сидячую позу. Сначала надо сделать выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Он напоминает работу кузнечных мехов. Заполняется воздухом средняя и нижняя часть легких.

После выдоха надо расслабить мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов-вдохов не должен превышать 10. Постепенно увеличивая их число, в итоге доводят до 100.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ И РАСТЯНУТОЕ ДЫХАНИЕ

Успокаивающее – ровное и глубокое. Обычно оно дополняет полное расслабление тела. Ваши тревоги и сомнения уходят прочь. Вам становится легко и свободно жить. Кроме того, вы учитесь мысленно направлять энергию так, как вам необходимо. Такое дыхание можно назвать

естественным.

Также практикуется и дыхание растянутое. Дышите естественно, но постарайтесь как бы продлить сам дыхательный цикл.

- Вдыхая, коснитесь языком неба, при этом ведите энергию к низу тела (чуть ниже пупка). Затем нужно задержать дыхание. Достаточно пары секунд. После следует сделать продолжительный выдох, освобождая свои легкие. Проделывайте все это и мысленно. Рот приоткрыт, язык свободен. Снова задержите дыхание (на пару секунд). И опять вдохните.

Очень важно помнить, что дыхательные упражнения не должны вызывать у вас напряжения или головокружения. Если же это случилось, то прекратите их выполнять и дышите как обычно.

Ваше дыхание – не часть и не элемент, это одна из сторон создаваемого целого. Именно поэтому не допускайте никогда никакого насилия над собой.

Вначале хорошо было бы научиться регулировать вдох и выдох. Это поможет также сконцентрироваться на проведении рэйки. Для этого сделайте вдох – обычный, естественный. Мысленно проведите вашу жизненную энергию в район пупка, словно бы углубляясь в чрево – внутрь вашего кишечника. Задержите дыхание на пару секунд. Выдохните – продолжительно, медленно, произнося звук «ха». Рот при этом слегка приоткрыт. Расслабьтесь. Снова повторите то же самое. Сделайте такой цикл 10–15 раз. Все упражнение обычно длится пару минут.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности – щитовидная. Улучшится обмен веществ. Станут более развитыми такие качества, как сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредотачиваться. Но не следует выполнять это упражнение, если у вас высокое давление.

- Примите положение «Лотоса». Если вы еще не овладели им, то можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После нужно полностью выдохнуть воздух через рот, при этом раздается свистящий звук. Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так

что пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» составляет 1:1:2.
Повторите упражнение 5 раз.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Существуют, например, такие упражнения.

- Сделайте вдох – как вам удобно. Язык при этом располагается во рту так, чтобы своей средней частью он слегка касался неба, а кончиком дотрагивался до зубов. Получится своеобразная горка. Направьте мысленно жизненную силу ниже пупка. Сосредоточьте внимание на этой области и задержите дыхание. На вдохе же низ живота постарайтесь максимально увеличить в размерах. После этого язык принимает обычное, свободное положение. Рот слегка приоткройте и сделайте выдох. Низ живота при этом сжимается, внимание сосредоточено на области ниже пупка.

Брюшное дыхание приводит к тому, что активно работает диафрагма, а это позволяет легким лучше работать. Полезно оно для притока крови к селезенке, поджелудочной железе. За счет активного обогащения клеток кислородом позитивный эффект проявляется и в деятельности головного мозга.

Очень неплохое упражнение – тренировка брюшного дыхания, но с обратными, в отличие от только что изложенных, движениями живота.

- Сделайте вдох, как это сказано выше. Жизненная сила также продвигается к нижней части живота. Живот при этом не выпячивается, а сжимается. Внимание сосредоточено на его нижней части. Задержите дыхание на несколько секунд. Потом сделайте выдох по тем же правилам, что были приведены. Снова задержите дыхание. Внимание теперь сосредоточено на пупке.

Можно усложнить эти упражнения. Поможет выбор медитативных фраз, таких как «Я пребываю в тишине и покое», «Мне хорошо и спокойно», «Мой мир – отдохновение», «Я уравновешен», «Моя вселенная – гармония». Первую часть фразы вы мысленно произносите, когда касаетесь языком неба. Низ живота увеличивается в размерах. Выдыхая, вы прикасаетесь кончиком языка к зубам и проговариваете вторую часть фразы. Живот при этом

сжимается и остается на пару секунд в таком положении. Затем возвращается в исходное положение. Существует вариант упражнения, когда вдох делается носом, а выдох – ртом. Все надо повторять медленно и размеренно.

ДЫХАНИЕ ЗАРОДЫША

Наше дыхание обычно отражает сам образ жизни. Спешим – дышим поверхностно. Созерцаем – глубоко. В жизни каждого человека был период, когда мы оказывались максимально защищенными от негативного влияния окружающего мира. Это пребывание в утробе матери. Поэтому известны и такие упражнения, которые позволяют как бы восстановить изначальное дыхание.

- Сконцентрируйте все внимание на области ниже пупка. Туда продвигается и жизненная сила. На вдохе живот нужно сжать, дыхание задержать и медленно выдохнуть. Проникновение жизненной силы управляется мыслью, которая на ней сосредоточена. При выдохе мышцы расслабляются. Задержите выдох. Снова сделайте вдох. Вы будете дышать, как это было задано нам изначально.

Можно сочетать полное дыхание, охватывающее все отделы, с проведением энергии, что позволяет вашему организму получить максимум необходимой для жизнедеятельности и оздоровления энергии.

- Сделайте глубокий, полный вдох (с такой техникой можно ознакомиться в моей книге о йоге). Продвигайте жизненную силу от пупка вдоль ног к главной точке, которая расположена между подушечками стопы. Задержите дыхание. Потом выдохните – также полностью, медленно. Энергия при этом поднимается вверх – к низу живота.

Это способ максимального обогащения вашего организма кислородом и удаления продуктов переработки. Улучшается функционирование дыхательной и кровеносной систем. Нормализуется работа сердца. Можно назвать такое дыхание дыханием молодости.

Наконец, не обойду вниманием и способ, который включает в цикл «вдох – выдох» все тело. Сначала сфокусируйте внимание на области ниже пупка. На вдохе жизненная сила распространяется по всему телу. Задержите дыхание на пару секунд. На выдохе она проводится из области, расположенной ниже

пупка, также по всему телу. Только помните, что в таком случае опасно подключать голову, чтобы не вызвать резкого увеличения давления и головокружения. Высшие точки остаются вне поднимающейся энергии. Сделав выдох, задержите дыхание. Это способ, при котором все клетки организма наполняются живительной силой, что дает им импульс к омоложению.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Научиться полному дыханию можно, следуя таким рекомендациям.

- Примите любое положение – лежа, стоя, сидя. Выдохните (постарайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагму нужно опустить, живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в сторону, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2:1:2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на 4 биения сердца. Воздух как бы «засасывается» в легкие. Далее начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицей.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Кроме того, таким образом улучшается функционирование эндокринной системы, а значит – и обмена веществ, что ведет к омолаживанию организма.

Помимо этого упражнения, отметим еще целый ряд тех, которые помогают добиться наибольшего эффекта в получении энергии жизни.

РЭЙКИ НА КАЖДЫЙ СЛУЧАЙ

Обычно бывает так, что мой новый ученик хочет быстрого результата. Мы вообще разучились ждать и готовиться к тому, что приходит постепенно, а не моментально. «Все так сложно, надо запоминать, тренироваться. Да и сколько требуется работы над собой, чтобы изменить прежде всего свой настрой и восприятие мира, своего места в нем?!», – сокрушался Роман Ильич. Ему с трудом удалось привыкнуть к мысли, что то, к чему он так стремится, нужно добывать, трудясь, претерпевая лишения.

Роман Ильич начитался множества книг, в которых описывались бесчисленные «мгновенные» исцеления, что ему никак не удавалось. И не могло такое случиться во всех случаях, потому что, если обещают разом избавление ото всех проблем, значит, это не основано на традиционном знании. Более того, в таких предложениях напрочь игнорируется индивидуальное начало. Хотя раньше была жесткая система Учителя и учеников, но каждый из них проходил свой путь, и Учитель наставлял персонально. В европейских же рамках отказаться от индивидуального своеобразия, личного пути было бы полным абсурдом. Вместе с тем вы должны понимать и то, что любая практика предполагает некие основы, не знать которые нельзя.

Известно 12 основных положений рук, через которые осуществляется благотворное воздействие. Все они делятся на три большие группы: относящиеся к голове, к передней и к задней частям тела.

//-- Голова --//

Фас. Наложение рук на эту область помогает, если болят глаза, зубы, если есть заболевания носа или нарушен ток крови в зоне лицевого треугольника, образуемого крыльями носа и подбородка. Кроме того, рэйки в данном случае помогает улучшить концентрацию внимания, уменьшить раздражительность.

Боковые стороны головы. Воздействие на эти части позволяет гармонизировать работу головного мозга. Это улучшает память, устраняет спазм сосудов. Помогает также развивать сознание.

Затылочная часть. Это область связывает головной мозг с отделами центральной нервной системы, а потому позитивное влияние на нее улучшает деятельность органов, отвечающих за восприятие внешней среды. Благотворно сказывается и на функционировании самой нервной системы. Нормализуется вес. Улучшаются творческие способности. Человек становится проницательнее.

Область шеи. В данном случае воздействие нацелено на активизацию

кровенотока, работу щитовидной железы; нормализуется кровяное давление и обмен веществ. В психологическом отношении человек обретает спокойствие, уверенность в себе, становится более счастливым и радующимся прекрасному в жизни.

//-- Передняя часть тела --//

Здесь вы посылаете энергию с самой верхней точки груди вниз – через органы брюшной полости к половым органам.

Верхняя точка груди. Наложение рук на эту область позволяет нормализовать кровообращение, улучшить работу сердца и легких. Оказывает противострессовое действие, позволяет приблизиться к гармонии самочувствия и восприятия.

Верхняя часть живота. Разумеется, в данном случае влияние оказывается на пищевод, печень, желудок, селезенку. В психологическом отношении – это избавление от непонятных страхов и тревоги.

Область ниже пупка. Прежде всего это воздействие на поджелудочную железу, желчный пузырь, толстую кишку. Кроме того, улучшается функционирование желудочно-кишечного тракта в целом. Растет уверенность в собственных силах.

Низ живота. Позитивно сказывается на функционировании толстого и тонкого кишечника, мочеполовой системы. Снижается психологическое напряжение и ощущение психологического дискомфорта. Улучшает гибкость сознания.

//-- Задняя часть тела --//

Этот канал энергии открывается от плеч и нисходит далее по позвоночнику через область почек к внутренней точке, находящейся в районе половых органов.

Лопатки. Положение рук на эту область позволяет нормализовать кровообращение, улучшить работу сердца и легких. Оказывает противострессовое действие, позволяет приблизиться к гармонии самочувствия и восприятия. А также положительно сказывается на позвоночнике и деятельности нервной системы. Позволяет расслабляться.

Верхняя половина спины. Разумеется, в данном случае воздействию подвергаются пищевод, печень, желудок, селезенка. В психологическом отношении это избавление от непонятных страхов и тревоги. Также касается позвоночного столба и нервной системы. Ослабляется внутренняя напряженность.

Поясничный отдел. Прежде всего это воздействие на поджелудочную железу, желчный пузырь, толстую кишку. Кроме того, улучшается функционирование желудочно-кишечного тракта в целом. Растет

уверенность в собственных силах. Одновременно удастся улучшить состояние при заболеваниях, связанных с нарушением работы почек, надпочечниками. Способствует раскрытию внутренней жизни.

Низ позвоночника. Позитивно сказывается на функционировании толстого и тонкого кишечника, мочеполовой системы. Устраняется психологическое напряжение и ощущение душевного дискомфорта. Улучшаются умственные способности.

Благодаря этому удастся сбалансировать все составляющие организма, привести в равновесие деятельность всех систем.

ПОМОЩЬ ДРУГИМ И СЕБЕ

Приведу самые главные положения рук в системе рэйки. Сначала вы сможете познакомиться с тем, как помогать другим людям, но большинство из этих положений можно сделать и самим себе.

Область глаз и носа. Пальцы рук сомкните. Расположите руки на области глаз, большие пальцы – на переносице. Закройте руками лоб. Это поможет при заболеваниях носоглотки и при нервном раздражении (рис. 1).



Рис. 1

Виски. Руки надо положить так, чтобы охватить ими боковые стороны головы, немного закрыв краешки глаз, а также ушные раковины. Такое положение помогает при расстройствах слуха и успокаивает при возбуждении лицевого нерва (рис. 2).



Рис. 2

Уши. Следует полностью положить ладони на область ушных раковин и захватить часть челюсти.

Это помогает при заболеваниях ушей, органов горла, черепно-мозговых нервов. Благоприятно сказывается на работе различных центров головного мозга (рис. 3).



Рис. 3

Затылочная часть головы. Разумеется, в данном случае ладонями следует как бы поддерживать затылочную часть головы и основание шеи. Это помогает при головной боли, головокружении, мигрени, позитивно сказывается на функционировании продолговатого мозга. Кроме того, такое положение рук открывает возможность распространения энергии, в результате чего открываются возможности «третьего глаза» – глаза прозрения и просветления (рис. 4).



Рис. 4

Задняя часть головы. Руки закрывают череп от шеи до темени. Помогает при головных болях, склеротических нарушениях, ослаблении зрения, а также способствует нормализации работы мочевого пузыря. Позитивно влияет на функционирование мозжечка (рис. 5).



Рис. 5

Область шеи (впереди и по бокам). Пальцы обхватывают область шеи сзади, кончики пальцев соединяются в межключичной ямке. Оказывает помощь при нарушениях работы щитовидной и паращитовидной желез; соответственно, благотворно сказывается на деятельности сердца, нормализуя его ритм, помогает при заболеваниях горла (рис. 6).



> Рис. 6

Обхват головы. Руки лежат на боковых отделах черепа, виски также прикрываются пальцами. Это полезно делать при нарушении движений, внимания, а также сбоях в кровообращении (рис. 7).



Рис. 7

Боковые части головы. Запястья помещаются в области темени, около макушки, кончики пальцев находятся под ушными раковинами. Полезно при нарушениях движения, вегетативнососудистой дистонии (рис. 8).



Рис. 8

Область глаз. Глаза закрыты пальцами, ладони располагаются по бокам. Оказывает помощь при воспалении носовых пазух, а также при заболеваниях глаз и лицевого нерва (рис. 9).

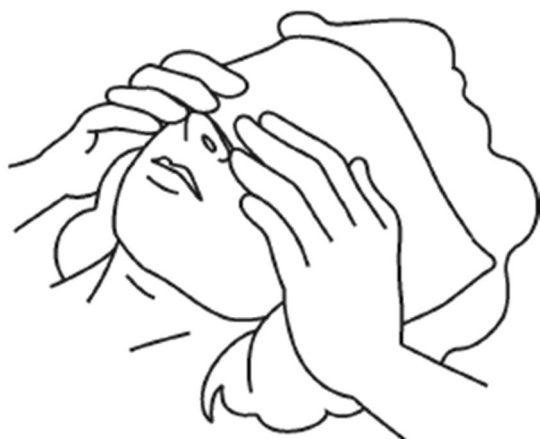


Рис. 9

Шея. Сложите ладони в виде крыши дома и сведите пальцы над шеей. Запястья окажутся в таком случае над областью около ушей, а большие пальцы под нижней челюстью. Уместно делать при заболеваниях гортани, сильном нервном расстройстве (рис. 10).



Рис. 10

На грудную клетку справа. Руки помещаются на грудь справа, до нижних ребер. Используется при гастритах и колитах, а также нарушениях в работе печени, поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки (рис. 11).

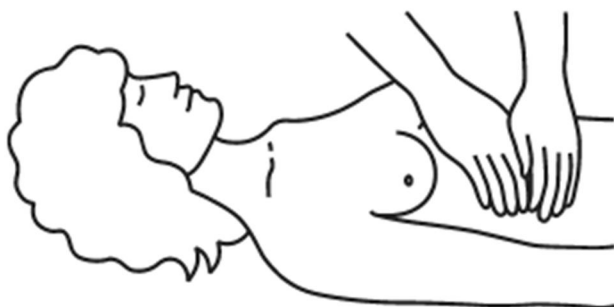


Рис. 11

На грудную клетку слева. Ладони расположены на ребрах, вверх от линии живота. Полезно делать при дисфункциях селезенки, диабете, заболеваниях кишечника (рис. 12).



Рис. 12

Верхняя и средняя части живота. Надо поместить ладони так, чтобы одна закрывала пупок, а другая была чуть ниже. Энергия в данном случае воздействует на органы брюшной полости, диафрагму, а потому помогает даже нормализовать сердцебиение и вдох (рис. 13).

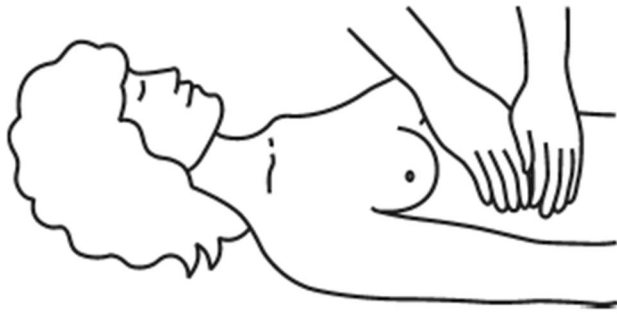


Рис. 13

Нижняя часть живота. Одной рукой прикасаются к середине живота, запястье около пупка, пальцы – к паховой области, другой закрывают переднюю часть бедра и пах. Это положение рекомендуется при заболеваниях мочеполовой системы, а также прямой кишки (рис. 14).



Рис. 14

Пах. Закрывается пах. Помогает нормализовать работу мочеполовой системы, практикуется при нарушении кровообращения в нижних отделах тела, при заболеваниях органов таза.

Сердце. Руки кладут перпендикулярно одна другой. Первая поперек грудной клетки до межключичной впадины, вторая – вдоль, закрывает область сердца. Это помогает не только при сердечных заболеваниях, но и при нарушениях деятельности дыхательной системы, большого и малого кругов кровообращения. Кроме того, такое положение позволяет снять депрессию (рис. 15).

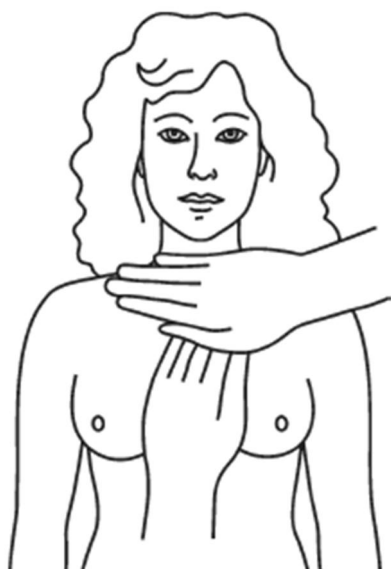


Рис 15

Область грудной клетки. Руки надо располагать поперек грудной клетки – захватывая либо верхнюю ее часть, либо нижнюю (ниже сосков). Позитивное действие оказывается на все органы, стимулируется иммунная система организма.

Бедра. Ладонями как бы охватывают наружные поверхности бедер. Помогает при плохом кровообращении в ногах, варикозном расширении, способствует лучшему току крови при переломах (рис. 16).

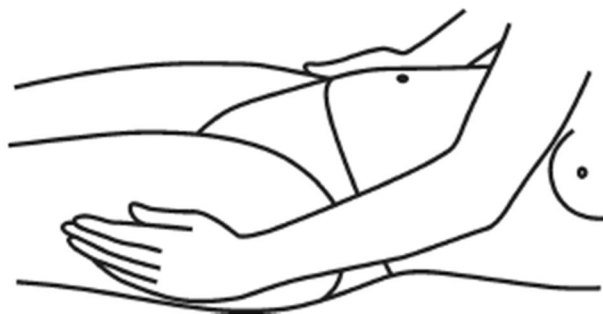


Рис. 16

Плечи. Руки надо положить на плечи. Это снимает усталость, перенапряжение, позволяет ослабить болевые ощущения при ревматизме и заболеваниях позвоночника.

Спина целиком. Данное положение предполагает, что руки не просто касаются тела человека, а движутся по направлению от головы до ног. Сначала ладонями касаются затылка и перемещают их далее до пяток, либо же от плеч и ниже. Прежде всего так осуществляется воздействие на позвоночник. Уменьшаются головные боли.

Середина спины. Руками касаются нижних отделов легких (нижних ребер). Это помогает при заболеваниях органов дыхания, почек, диабете.

Нижняя часть спины. Руки лежат, как и в описанном только что случае, но чуть ниже. Энергия воздействует на почки, кишечник, поджелудочную железу. Если руки еще сместить – чуть ниже поясницы, то вы сможете помочь при радикулите, мочекаменной болезни, послеродовых болевых ощущениях, патологиях органов таза (рис. 17).



Рис. 17

Копчик. В данном случае ладони располагаются, образуя букву «Т». Одна – вдоль туловища в районе копчика, другая – поперек. Помогает при радикулите, заболеваниях мочеполовой системы.

Ягодицы. Ладони лежат на ягодицах, пальцами вниз. Помогает при неприятных ощущениях, вызванных защемлением нерва, заболеваниях позвоночника, артритах.

Ноги. Возможны разные положения рук. Например, ладони прикрывают подколенные впадины. Или же обе руки расположены на ступнях. Помогает при депрессии, болях в ногах, мышечных растяжениях.

СИСТЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Из приведенных выше основных положений рук создаются различные комплексы, направленные на улучшение состояния при тех или иных заболеваниях. Приведем комплекс, важный для улучшения иммунной защиты организма, а соответственно, противостоянию различным негативным процессам. Все положения рук можно использовать для улучшения собственного самочувствия.

Область глаз и носа.

Виски.
Уши.
Затылочная часть головы.
Область шеи (впереди и по бокам).
Шея.
Сердце.
Пах.
Ноги.
Плечи.
Копчик.
Спина в целом.

САМОЛЕЧЕНИЕ

«Мы так привыкли к тому, что лечить себя самих опасно, – сказал мне Иван Петрович, человек, осведомленный во многих сферах жизни, интересующийся традиционными практиками и методами лечения. – Даже врачи подчас не решаются назначать себе лечение, прося об этом коллег». Подобное поведение вполне понятно. Мы уверены, что со стороны можно точнее определить, что и почему болит, а значит – прописать надлежащий курс помощи. При очень многих заболеваниях это надежное и верное средство. Поступать таким образом разумно.

Однако в самих восточных практиках есть разные уровни. Один для тех, кто только начинает, совсем иной – для познавших пути совершенства. Я предлагаю ознакомиться с достаточно простыми способами, которые, скорее, выступают вспомогательными, поддерживающими, укрепляющими. Это не лечение в медицинском смысле слова. Это возможность изменить распределение энергии в теле, благодаря чему изыскиваются внутренние резервы для борьбы с недугами.

Рэйки не требует сложных манипуляций, длительной подготовки. В этом явное преимущество данной практики. Кроме того, она всегда буквально под рукой. Когда нужно снять усталость, перестать волноваться, восстановить баланс сил, воспользуйтесь данным способом. Это еще и хорошее профилактическое средство, что также важно.

Подпитывать себя можно точно так же, как и оказывать содействие другим. Положения рук будут аналогичными, кроме тех, которые затрагивают верхнюю часть спины, что удастся сделать не всем. В таком случае представляйте, как вы это делаете, и тогда энергия пройдет туда, куда вы

хотите. Порядок выполнения положений различен. Воспользуйтесь тем, который указан как 12 основных положений, или же как при оказании помощи другим людям. Каждое положение следует фиксировать в течение 2–5 мин, так что общее количество времени на все положения составит от 20 мин до часа.

Можно выполнять одно какое-либо положение, а не весь комплекс, ограничившись сеансом в 5 мин.

Если же энергетические каналы будут всегда открыты, то можно позитивно влиять на свой организм даже на расстоянии. Тогда не надо прикладывать руки вплотную. Правда, такое становится возможным через весьма продолжительное время.

УСКОРЕННЫЙ И ПОЛНЫЙ СЕАНСЫ РЭЙКИ

УСКОРЕННЫЙ СЕАНС

Иногда требуется, чтобы энергия поступила достаточно быстро. Это позволяет снять напряжение, облегчить боль. В таких случаях возможен ускоренный сеанс рэйки.

Если вы оказываете помощь другому человеку, то он должен сидеть. Порядок положения рук следующий.

- На плечи.
- На темень.
- Одна рука на основание черепа и шею, другая – на лоб.
- Одна рука между лопатками, другая – на грудной клетке, чуть ниже межключичной впадины.
- Одна рука на груди в области сердца, другая – на спине, на таком же расстоянии от шеи.
- Одна рука на солнечном сплетении, другая – на соответствующем расстоянии на спине.
- Одна рука закрывает низ живота, другая на таком же уровне на спине.

Если вы оказываете помощь себе, положение рук будет следующим.

- Плечи.
- Виски.
- Затылочная часть головы.

- Область шеи (вперед и по бокам).
- Грудная клетка справа.
- Грудная клетка слева.
- Верхняя и средняя части живота.

ПОЛНЫЙ СЕАНС РЭЙКИ

Эта процедура более эффективна. Минимальная продолжительность полного сеанса рэйки составляет 20 мин. Обычно длится до 1 ч.

Прежде всего опишу положения рук, если вы помогаете другим людям. Помимо приведенных выше основных положений и их вариантов отмечу еще разные сочетания, которые можно использовать для улучшения самочувствия.

//-- Вариант 1 --//

Область глаз и носа.

Затылочная часть головы Виски и уши.

Область глаз и носа, но примерно на 5 см ниже.

Одна рука на затылке, другая – на лбу.

Задняя часть головы.

Обхват головы.

Задняя часть головы.

Область шеи (вперед и по бокам).

Шея.

//-- Вариант 2 --//

Плечи.

На грудную клетку справа.

На грудную клетку слева.

Верхняя и средняя части живота.

Нижняя часть живота.

На грудную клетку слева.

Область грудной клетки.

Пах.

//-- Вариант 3 --//

Плечи.

Спина целиком.

Середина спины.

На грудную клетку справа.

Нижняя часть спины.

На грудную клетку слева.
Нижняя часть спины, чуть ниже, чем только что.
Плечи.
Копчик.

//-- Вариант 4 --//

Бедра.
Нижняя часть живота.
Пах.
Ягодицы.
Копчик.
Ноги.

При лечении себя возможны следующие варианты.

//-- Вариант 1 --//

Область глаз и носа.
Виски и уши.
Затылочная часть головы.
Задняя часть головы.
Одна рука на затылке, другая – на лбу.
Область шеи (впереди и по бокам).

//-- Вариант 2 --//

Плечи.
Верхняя и нижняя часть живота.
На грудную клетку справа.
На грудную клетку слева.
Область грудной клетки.
Пах.
Сердце.

//-- Вариант 3 --//

Верхние отделы спины.
Спина.
Нижние отделы спины.
На грудную клетку слева.
Верхняя и средняя часть живота.
Копчик.

//-- Вариант 4 --//

Бедра.
Пах.
Ягодицы.

Ноги.

1. Встаньте или сядьте так, чтобы вы оказались у головы другого человека. Пальцы положите на область глаз вашего «пациента», касаясь слегка кончиками. Положение должно быть таково, чтобы указательные пальцы не надавливали на ноздри.

Это поможет снять усталость глаз, нормализует давление глазного дна, способствует расслаблению мышц лица. Также нормализуется работа гипофиза.

2. Большие пальцы рук располагаются на точке «третьего глаза» – между бровными дугами, ладонями закрывают виски.

Позволяет снизить мышечное напряжение, повысить восприимчивость к тонкой энергии.

3. Ладони кладутся на уши. Это дает импульс к активизации иммунной системы, освобождает каналы прохождения энергии.

4. Руки лежат под головой пациента, кончики пальцев у основания черепа. Создается эффект защиты всего организма; благотворно сказывается на функционировании головного мозга и работе нервной системы.

5. Лучше выполнять это в положении лежа. Ладонь одной руки располагается под затылком, а другая – на лбу. Снимает головную боль.

6. Рука далее опускается по шее, другая перемещается на горло, нижняя ее часть заходит за межключичную впадину. Только будьте осторожны, чтобы не сбить дыхание человека. Он должен оставаться в состоянии расслабления, дышать ровно и спокойно. Такое положение рук помогает при заболеваниях носоглотки и горла, а также верхних дыхательных путей.

7. Теперь руки перемещаются вниз. Ладонь, находящаяся впереди на шее, смещается к ее основанию. Это улучшает функции щитовидной железы. Вторая ладонь подводится к первой вплотную, закрывая верхнюю часть груди. Такое положение активизирует клеточный обмен, что повышает сопротивляемость организма вредному воздействию извне. Кроме того, лучше работает и сердце.

8. Ладони располагаются на плечах. Пальцы направлены друг к другу. Проведение энергии в воротниковой области помогает снять излишнее эмоциональное и психическое напряжение, улучшить кровоток, снизить нагрузку на позвоночник и активизировать деятельность головного мозга.

9. Ладони закрывают область сердца. Соответственно, это помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Но здесь важно, чтобы «пациент» оставался безмятежным, не отвлекался на посторонние мысли. Если же он будет испытывать непрекращающееся волнение, возможен и

негативный результат. Также данное положение помогает развить интуицию, сбалансировать эмоции, влияет на более глубокое осознание чувства любви.

10. Ладони лежат на середине груди, на области верхних отделов легких. Появляются улучшения при бронхите и легочных заболеваниях, в том числе и астме. Значительно активнее становится воздухообменный процесс. Если тот человек, которому вы оказываете такую помощь, воспользуется советами и начнет дыхательные упражнения, то почувствует, что увеличивается полезный объем его легких.

11. Затем руки перемещаются в область печени, отвечающей за очистку организма. Одна ладонь лежит на нижнем отделе грудной клетки справа, а другая – чуть ниже. Это избавляет от шлаков, токсинов, активизирует прокачку крови через печень. Как следствие, человек становится менее раздраженным, не испытывает чувства гнева, оказывается способным понять и принять радостные моменты, в большей мере открывается миру и людям.

12. Следующий шаг – перенесение рук на левую сторону грудной клетки, что закрывает область селезенки и поджелудочной железы. Это помогает при лечении диабета, а также вообще работы желудочно-кишечного тракта. Повышается также устойчивость организма перед негативными факторами внешней среды.

13. Руки лежат на солнечном сплетении. Это важнейшее положение, позволяющее расслабиться, снять болевые ощущения как в области сердца, так и живота. Кроме того, таким образом удастся направить более равномерное движение энергии по телу. Наполняет человека силой, повышающей и его физические возможности. Улучшаются двигательные функции, активнее становятся процессы внутреннего метаболизма.

14. Одна ладонь располагается в центре живота – в области пупка, другая чуть ниже. Вы закрываете важнейшую энергетическую точку, от концентрации энергии в которой зависит состояние человека в целом. Помимо воздействия на кишечник, прямого влияние на его физиологические процессы, вы оказываете влияние на сферу чувств и эмоций, устраняете последствия депрессии и стресса.

15. Отведите руки чуть ниже, чтобы в положении, напоминающем крышу дома, обхватить область половых органов. Если вашим «пациентом» выступает женщина, то вы кладете руки так, что закрываются матка и яичники. Кисти при этом касаются лобковой кости. Если же это мужчина, то держите ладони над гениталиями (поверх паха). У женщин способствует в рамках проводимого курса терапии более быстрому излечению от различных воспалительных заболеваний, а также гармонизирует деятельность половой сферы. Мужчинам же подобное положение помогает, если у них есть

проблемы с предстательной железой и различные сексуальные расстройства.

16. Руки лежат на спине в области, соответствующей расположению сердца. Так вы влияете на функционирование малого и большого кругов кровообращения. Помогаете при заболеваниях легких и позвоночника.

17. Ладони находятся на спине в том месте, которое соответствует солнечному сплетению. Это расслабляет человека, открывает каналы прохождения энергии, восстанавливает внутренние ресурсы организма.

18. Руки кладутся на область почек и надпочечников (ладонями поперек спины). Усиливается работа выделительной системы, выводятся токсины. Ослабляется стресс.

19. Обе ладони лежат на пояснице поперек, друг за другом. Помогает при радикулите, заболеваниях кишечника, остеохондрозе нижних отделов позвоночника, боли в пояснице, также высвободить эмоции, аккумулирующиеся в этой зоне.

20. Ладони закрывают копчик. Запястья соприкасаются, пальцы отведены. Это проводит энергию в нижние отделы спины.

21. Как вы понимаете, полный курс рэйки предполагает, что вы постоянно продвигаетесь вниз по телу человека. Наступает черед ног. Здесь прежде всего важно направить энергию в область коленей. Ладони кладутся поверх коленей. Рэйки позволит восстановить силы, устранил неприятные ощущения в суставах. В результате человек, которому вы помогаете, почувствует, что стал увереннее держаться на ногах – в буквальном смысле слова. Двигательная же активность оказывается залогом и хорошего самочувствия. Кроме того, исчезнут неоправданные сомнения и опасения. Энергия придаст решимости в делах.

22. Столь же важными оказываются и ступни ног. Известно, сколько точек акупунктуры располагается здесь, и, воздействуя на них, можно добиться существенного улучшения здоровья.

Прежде всего закройте ладонями голеностопные суставы. Это позволяет снять усталость, улучшить кровоток, позитивно сказывается на прочности костной системы.

23. Руки сместите ниже, чтобы воздействовать на стопы. Такой сеанс можно рассматривать как нормализацию деятельности всего организма, потому что вы одновременно закрываете все важнейшие энергетические выходы, стимулируя прохождение по ним живительной силы. Получается комплексное акупунктурное лечение.

24. Сканирование. Одна рука находится в области крестца, другая – в нижних отделах шеи. Вы как бы проверяете всю центральную ось, проверяя, все ли ее отделы и участки оказались «заряженными» энергией. Представьте,

что сеанс рэйки закончен. Все болевые точки получили подпитку. Человек наполнился живительной силой, которая приносит ему здоровье и успокоение.

Если вы хотите улучшить собственное самочувствие, то полный сеанс рэйки в данном случае выглядит таким образом.

1. Глаза.
2. Виски.
3. Уши.
4. Затылок.
5. Лоб.
6. Одна рука под шеей, другая – над горлом.
7. Между гортанью и ключицей.
8. Плечи.
9. Верхние отделы грудной клетки.
10. Область сердца.
11. Грудная клетка справа.
12. Грудная клетка слева.
13. Солнечное сплетение.
14. Область живота (одна рука на пупке, другая – чуть ниже).
15. Почки.
16. Поясница.
17. Копчик.
18. На лобке.
19. Над гениталиями.
20. Колени.
21. Ступни.
22. Мысленное сканирование.

ДРУГИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

//-- Энергия рук --//

Чтобы понять, как продвигается энергия, можно воспользоваться следующим упражнением, которое научит вас чувствовать ее токи.

Руки поднять вверх, ладони обращены друг к другу. Расстояние между ними должно быть не менее 60 см. Вы словно дерево, которое пытается дотянуться до света. Представьте, что лучи касаются ваших рук. Пойдите в

таком положении несколько минут, а затем медленно сближайте ладони. Почувствуйте напряжение. Не сводите их пока вместе. Зафиксируйте положение. Затем снова сближайте – на расстояние 3–5 см.

//-- Развитие интуиции --//

Важно уметь концентрироваться на точке в районе пупка, в которой сосредоточена энергия. Это подойдет и для случая, когда вы хотите помочь себе, и тогда, когда вы пытаетесь оказать помощь другому. Полуприкройте глаза. Направьте свои мысли в точку средоточия энергии. Почувствуйте, как ваше тело наполняется ею. Расслабьтесь.

//-- Пополнение главной точки энергией --//

Чтобы почувствовать саму эту точку, встаньте поудобнее. Ноги на ширине плеч. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Дышите глубоко, размеренно. Думайте о приятном. Когда делаете вдох, язык прижимайте к небу. Вдох через нос. Выдох делается через рот, кончик языка опускается. Когда вы направляете свои мысли к этой точке, немного сгибайте колени. Можно положить также руки на низ живота.

Почувствовав энергетическую точку, одну руку положите на область чуть ниже пупка, а другую на соответствующее расстояние на спину.

//-- Активизация энергии в районе пупка --//

Сосредоточьтесь на энергетической точке чуть ниже пупка. Затем средним пальцем слегка надавите на пупок. Делайте так в течение 5 мин. Вы должны ощущать, как энергия проходит в точку ее сосредоточения.

МЕДИТАЦИИ РЭЙКИ

Медитация – важнейшая составляющая всех восточных практик, потому что так вы настраиваетесь на поступление космической силы и раскрытие ее внутри. Расскажу о нескольких способах медитативного настроения, которые позволят и вам самим настроиться на оказание помощи, и тому, кто хочет получить ее от вас, тоже сполна ощутить оздоровительный эффект.

Прежде всего вам следует активизировать важнейшие точки, о которых я уже сказал, и открыть каналы прохождения энергии. В конце медитации или целительной практики можно сложить ладони в благодарственном жесте за поступление жизненной силы.

МЕДИТАЦИЯ-БЛАГОДАРЕНИЕ

Примите положение сидя. Расслабьтесь, закройте глаза. Можно сесть в позу «Лотоса». Спина прямая. Дыхание ровное, спокойное, глубокое. Брюшное или полное.

Важно настроить свой разум спокойно воспринимать живительную силу. Такую медитацию полезно проделывать каждый день минут по 20–30. Взгляд при этом должен задерживаться на кончиках пальцев. Думайте о чем-то приятном и светлом. Исполнитесь благодарности за красоту, которую вы наблюдали и наблюдаете. Гоните прочь дурные мысли.

Цель – активизация энергетических центров. Ладони держите перед грудью на уровне сердца. Здесь важна гармония между центрами душевной и духовной жизни. Также необходимо активизировать три основных центра.

МЕДИТАЦИЯ-НАСТРОЙКА

Этот вариант очень сильный. Медитировать таким образом допустимо 2 раза в день. В результате вы ощутите физическое и психологическое расслабление. Ваше сознание прояснится, сердечный ритм войдет в норму, дыхание станет ровнее и ритмичнее. Кроме того, вы сможете развить свою интуицию. Более красочным окажется и ваше восприятие мира.

Примите положение сидя, почувствуйте комфорт от самого пребывания в таком положении. Ладони лучше положить на бедра или колени, чтобы не чувствовать напряжения. Дышите медленно и глубоко. Глаза закройте. Сознание нацельте на понимание рэйки.

Представьте перед собой образ благого света. Луч проходит сквозь знак мудрости силы, образуя эмблему любви. Удержите в сознании этот образ в течение 5 мин. Постепенно увеличивайте период медитативного настроения до 10 мин. Будьте осторожны, не надо доводить себя до исступления. Помните, что медитация предполагает сначала концентрацию сознания, а значит – его контроль над происходящим, потом же – воспарение ума, но не лишенность его.

Нельзя допускать и интенсивное прохождение энергии вверх, чтобы у вас не закружилась голова и вам не стало плохо. Так происходит с теми, кто старается изо всех сил постичь все скопом, забывая о постепенности и последовательности.

МЕДИТАЦИЯ-ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

В этом варианте принципиально установить для себя какую-либо цель духовного порядка и ее соотношение с задачей целительства. Вообразите красивый символ, который бы представлял эту цель. Думайте о том, что рэйки проходит через данный образ. Удерживайте его в сознании, которое концентрируется вокруг этого символа. Важно чувствовать некоторую завершенность прохождения энергии и достижимость цели. Стоит также взывать к помощи Бога, Его любви и мудрости.

Чтобы завершить такую медитацию, прижмите язык к нижним основаниям зубов. По-прежнему думайте о том, что энергия наполнила то, выбранный вами образ. Цель достигнута. Символ пронизан светом. Затем переключите внимание на точку чуть ниже пупка, чтобы живительная сила сконцентрировалась именно там.

В завершение, глубоко и медленно вздохнув, откройте глаза.

МЕДИТАЦИЯ ВМЕСТЕ С МАНТРАМИ

Практика медитации может быть дополнена произнесением специальных фраз. Их называют мантрами. Они обладают неисчерпаемым священным значением, хотя русскому человеку кажутся порой незначащими. Обычно эти фразы составлены на санскрите. И в том, что вы не понимаете этот язык, нет ничего страшного. Важны сами вибрации, которые повторяют звуковые волны, несущие космическую силу. Мантры повторяют важнейшие ритмы самой Вселенной.

Регулярное их повторение позволит согласовать разные уровни настройки организма на раскрытие энергии. Произнесение их во время медитации называется «джапа». Регулярность повторения означает, что мысли человека сосредоточиваются только на повторении этой мантры или на обдумывании ее сути.

Мантра имеет непостижимый, всецелый и всеохватный смысл и наделена множеством значений. К тому же само ее звучание обладает великой просветляющей и исцеляющей силой. Потому мантры, как правило, и произносятся в своем первоначальном виде. Наиболее известны из них – слог «Ом» (иногда произносится как «аум» или «ауом»), фраза «Ом мани падме хум».

Последнюю мантру зачастую переводят как «О, жемчужина в цветке лотоса!» Она олицетворяет собой чистоту тела, речей и разума Будды. «Ом» же – вершинный звук. Он символизирует сверхреальность и всю Вселенную сполна. В своем правильном произношении (аум) состоит из трех звуков,

каждый из которых обладает глубоким смыслом. Выше я уже обратил на это внимание. Здесь же подчеркну, что еще а – это созидание, у – поддержание, а м – разрушение. Таким образом, слово отражает сущность творящих и жизненных процессов во Вселенной. Согласно индуистской традиции, этот звук столь важен, что именно его вибрация стояла у истоков Мироздания.

Второе слово (мани – «жемчужина») символизирует стремление к просветлению, состраданию и любви. Третье – падме («цветок лотоса») означает мудрость. Четвертое слово (хум) – неделимость практики (метода) и мудрости.

Мантры как формулы встраивания в космический ритм сопровождают медитацию. Мудры в такой триаде сполна настраивают вас на получение целительной энергии. Далее отмечу некоторые способы медитации с произнесением основных мантр.

//-- Медитация с мантрой «Ом» --//

Существуют различные уровни сложности медитации при сосредоточении разума на той или иной мантре. Сначала я расскажу о медитации со слогом «Ом», символом всей Вселенной. Это первое упражнение можно также рассматривать как начальный этап более длительной медитативной процедуры. Суть упражнения заключается в следующем.

Первый этап. Примите медитативную позу и расслабьтесь. Отрешитесь от будничных проблем. Это должно занимать 1–2 минуты. Даже если вам не совсем удалось отключиться от посторонних мыслей, все равно переходите к следующему этапу, поскольку далее вы сможете сполна отрешиться от всех внешних раздражителей.

Второй этап. Закройте глаза и распевно произносите «а-о-у-mmm». Звуки поются на одной ноте и с одной громкостью, один за другим без пауз. При этом звук «м» должен продолжаться столько же, сколько остальные гласные звуки. Нужно один раз вдохнуть и выдохнуть и уже после второго выдоха пропеть «аоум». Согласно древней традиции количество произнесений звука «аоум» должно быть кратно трем. Например, можно произносить этот звук 3, 6, 9, 12, 15 и т. д., но не более 108 раз. Это максимальное количество повторов.

В процессе медитации представляйте себе звезды, космос и беспредельность мироздания. При произнесении звука «аоум» все ваше существо начинает резонировать с космическими ритмами. Вы сливаетесь с вибрациями Вселенной.

По окончании этой медитации нужно некоторое время подержать глаза закрытыми. Подождите 1–2 секунды и только затем открывайте глаза.

После недели подобной практики можно перейти на третий этап.

Третий этап. Теперь после произнесения мантры «аум» следует пропеть ее мысленно с закрытыми глазами. При этом нужно пребывать в состоянии полного расслабления.

Этой практикой следует заниматься хотя бы 1–2 раза в неделю. Вы окажетесь на верном пути, если при голосовом или мысленном произнесении мантры возникнет звон, как шелест.

Мантру аум нужно уметь произносить не только на выдохе, но и на вдохе. Это будет не просто. Однако старцы учили меня, что только так можно соприкоснуться с ритмами Вселенной.

После освоения третьего этапа приступайте к регулярному повторению всех элементов.

Примите обычную медитативную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Перед своим мысленным взором представляйте звездное космическое пространство.

При входе мысленно произносите звук «а-о-у-ммм». При этом следует сознавать, как с каждым вдохом в вас входит все самое лучшее. На выдохе ощутите, как ваши ритмы сливаются с биением сердца мироздания. Повторите этот цикл 6-12 раз: вдох «аум», выдох «аум». Через 1–2 секунды откройте глаза.

Целительный эффект. Практикующий учится быстро преодолевать стрессы, улучшается работа мозга, мыслительные процессы, человек становится более сообразительным. Медитация со звуком аум оздоравливает нервную систему и позволяет избавиться от заболеваний, связанных с нервными стрессами.

Этой медитацией нужно заниматься регулярно, только тогда ее освоение принесет вам пользу.

После освоения мантры «Ом» можно перейти к работе с мантрой «Ом-мани-падме-хум». Эта медитация оказывает еще более глубокое воздействие, чем в случае с мантрой «Ом».

//-- Медитация с мантрой «Ом-мани-падме-хум» --//

Примите медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите спокойно и ровно, без напряжения. Произнесите про себя мантру «Ом» 3–6 раз.

Затем медленно и нараспев прочтите голосом или мысленно мантру «ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ». Четко произносите каждый звук, однако не делайте паузы между звуками. Считается, что каждому из шести слогов мантры соответствует свой цвет: белый, синий, желтый, зеленый, красный и синий. Поэтому перед закрытыми глазами следует представлять круг. Его цвет должен меняться в соответствии с произносимым слогом.

Отдохните пару секунд и снова повторите упражнение еще 2 раза по той же

схеме.

После перерыва в 3–5 секунд прочтите 3 раза мантру «АУМ». Можете открыть глаза. Медитация окончена.

Целительный эффект: Эта мантра успокаивающе действует на нервную систему и способствует устранению нервных заболеваний.

//-- Медитация с мантрой «Со-хум» --//

Удобно расположитесь на коврик или на стуле. Позвоночник должен быть прямым, однако не забывайте, что необходимо добиваться состояния максимально возможного расслабления.

Медитация начинается с максимально глубокого выдоха, при этом удаляется застоявшийся в легких воздух. Следует сконцентрировать свое внимание на дыхании, произнося при этом про себя звуки «со» и «хум». «Со» – на вдохе, «хум» – на выдохе. Дышите свободно, глубоко. Старайтесь не допускать посторонних мыслей. Сосредоточьтесь только на дыхании и звуках «со» и «хум». Медитация должна продолжаться минут 15–20. Затем медленно выйдите из этого состояния. Посидите еще с полминуты, постарайтесь уловить возникшие ощущения. Завершите медитацию.

Целительный эффект: Данная медитация подходит для людей, страдающих нервными и психосоматическими заболеваниями. Она будет полезна во всех случаях, когда вам нужно снять перевозбуждение и успокоиться.

Одна моя ученица страдала от постоянных вспышек раздражения. Обратившись к медитации «Сохум», она очень скоро научилась «не выходить из берегов» и не разрушать свою нервную систему. Да и многие проблемы показались ей теперь столь мелкими, что она и обращать на них внимание перестала совсем. Как вы понимаете, радости ее не было предела. И счастья в ее жизни как-то заметно прибавилось.

МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРАХ И АКТИВНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Данный вид медитации используется для активизации чакр и включает в себя несколько этапов.

//-- Медитация с опорой на систему чакр --//

Необходимо сосредоточить свое внимание на чакре, расположенной в районе копчика, и одновременно произносить мантру «хапг». При этом сконцентрируйте воображение на кундалини, воплощающей энергию, которая излучает красный цвет. Спираль энергии начинает мысленно нагреваться и излучать тепло. Затем медленно раскручивается и поднимается по оси позвоночника. Постепенно она проходит все чакры, пока не доходит

до теменной области. После этого обратите внимание на участок спирали между чакрами, расположенными в районе копчика и сердца (между двумя сосками). Представьте, что весь фрагмент поднимающейся кундалини светится огненно-красным цветом. Далее внимание переходит к участку между чакрами, находящимися в районе горла и между бровей. Здесь воображаемый цвет – бело-красный.

Наконец, внимание переключается на окончании спирали в теменной области. Здесь все переходит в белый цвет. Это огромная энергия, которая поддается вашему контролю. Только не переусердствуйте с видимыми цветами; помните, что нельзя приводить к тому, чтобы повышалось артериальное давление. Белый цвет – не цвет огня. Это космическая энергия, в которой все смешано, там и холод не холод, и жара не жара. Если же вы не можете избежать смешанных ассоциаций с огнем, то лучше к данной медитации не прибегать.

Целительный эффект. Эта техника оказывает благоприятное воздействие на вегетативную нервную систему. Приведя в норму работу кровеносных сосудов, вы избавитесь от головных болей, повышенной потливости, сердцебиение придет в норму, исчезнут затруднения при дыхании, нарушения сна, вы перестанете быстро утомляться и сможете повысить свою работоспособность и уровень жизненной активности. Разумный образ жизни, рациональное питание, полноценный сон и умеренные занятия спортом вместе с медитацией составят эффективный комплекс лечебных мер.

Можно также концентрироваться на отдельных чакрах для возбуждения способностей, соответствующих именно этим энергетическим центрам. Так, например, медитация на теменной чакре дает возможность принимать мысли окружающих. Медитация на лобной точке служит для излучения мыслей в виде энергии.

МЕДИТАЦИЯ И ЦВЕТ

Еще один важный способ – медитация, предполагающая сосредоточение на определенном цвете. Каждый тон имеет свои характеристики и оказывает исключительно важное целебное воздействие. Поскольку нарушение психической и физической гармонии связано с недостатком или избытком различных эмоций, нарушением баланса чувств, обращение к цвету помогает восстановить равновесие и повлиять на деятельность различных органов, которые также восприимчивы к колебаниям волн, излучаемых цветами.

Красный – это тон величия, силы, энергии, активности и земного

благополучия.

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза. Вы должны представлять себе тепло, проходящее через стопы и поднимающееся вверх по телу. Оно проходит через все точки и наполняет их красным цветом. Когда тепло достигает сердца, вы преисполняетесь жаждой деятельности.

Ощущение энергии переполняет вас. Вы преисполнены уверенностью и бесстрашием. Ваши благородные цели можно достичь без большого физического труда, хотя и приложив настоящие духовные усилия.

Тепло поднимается вверх, вы впитали в себя активность красного цвета, его энергию. Но не допускайте излишней его концентрации в высшей чакре, чтобы не навредить себе.

Возвратитесь к своему обычному состоянию. Отныне уже ничто не способно разлучить вас с качествами, обретенными в этой медитации. Она рекомендуется для людей с ослабленной энергетикой, страдающих депрессией и находящихся в состоянии стресса.

Оранжевый цвет – промежуточный. Он означает полноту свершения, открытости, преодоление ограничений и восприятие новых идей. В то же время он дает энергию для их осуществления.

Если вы чувствуете барьеры, общаясь с людьми, если вас утомляет пребывание в социальной обстановке, у вас проблемы на работе, если вы плохо адаптируетесь к переменам, чересчур консервативны, используйте потенциал оранжевого цвета.

Целительный эффект. В лечебной практике медитация, предполагающая обращение к образам оранжевого цвета, поможет нормализовать деятельность поджелудочной железы, тонкого кишечника, а также затрагивает и органы дыхания.

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Настройте себя на медитацию. Представьте, как вас озаряют и пронзают лучи солнца. Пусть это излучение полностью завладеет вами. Почувствуйте, как оно дарит вам ощущение свободы и открытости. Вы раскрепощены и жаждете деятельности. Задержитесь в этих оранжевых волнах. Прочувствуйте это ощущение как можно глубже и запомните его. Теперь вы сможете вызывать это состояние по своему желанию.

Золотой цвет ассоциируется у нас с солнцем, будучи символом истины, жизни, роста, мудрости. Также он связан с развитием интеллекта и интуиции. Не случайно в сказках всегда речь идет о золотых одеждах как знаках отличия тех, кто снискал высшей мудрости, от тех, кто ее не нашел. Если вы запутались в жизненных конфликтах и взаимоотношениях с окружающими, медитация, предполагающая концентрацию сознания на золотом свете,

поможет пробудить вашу способность к осознанию и анализу окружающего мира, откроет новые ресурсы.

Целительный эффект. Золотой цвет связан с солнечным сплетением и нервной системой, а также основной точкой сосредоточения энергии. Кроме того, вы улучшите работу печени, кишечника, сердца, легких. Вам удастся увеличить запас минеральных веществ в организме, избавиться от шлаков. Усилится кровоток, следовательно – снабжение клеток кислородом и процесс их обновления.

Представьте, что вы наполняетесь светом солнца. Этот источник не испепеляет, он дает вам невиданные силы жизни и просветления. Его мудрость наполняет вас. Это способствует открытию «третьего глаза», которым вы познаете незримое и сокрытое. Вы находитесь в гармоничном существовании с окружающим миром и готовы воспринять все то прекрасное, что в нем есть.

Зеленый – цвет земного совершенствования, роста, становления, свершений в физических пределах.

Целительный эффект. Это цвет естественности, согласия с природным великолепием. Он означает также обновления и порождение. Его действие успокаивает и освежает.

Под влиянием зеленого цвета нормализуется работа нервной системы, снимается напряжение мышц, улучшается состояние костной системы и нормализуется деятельность эндокринной. Лечебная медитация с зеленым цветом стимулирует работу гипофиза, снимает обострения при хронических заболеваниях.

Этот цвет благотворно влияет на деятельность сердца при аритмии.

Приготовьтесь к медитации. Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте, что вы идете через прекрасный сад. На деревьях висят красивые и вкусные плоды. Под ними растут растения с прекрасными ягодами. Все кругом плодоносит, и повсюду вас окружает зеленый цвет деревьев и растений.

Вы ложитесь на мягкую траву, нагретую солнечным светом. Зеленые вибрации наполняют вас все больше. Вы принимаете дары растительного мира, сливаетесь с ним. Все душевные и физические раны затягиваются. Напряжение исчезает, груз будничных проблем спадает.

Затем вообразите, что вся окружающая зелень превратилась в огромное зеленое пульсирующее сердце, которое дарит всему живому доброту и тепло.

Оно одаряет вас способностью к любви и состраданию. Вы учитесь чувствовать пульс жизни и приходить на помощь всем, кому она нужна.

Голубой – цвет неба. Он открывает бездонное и внечеловеческое, хотя еще и видимое нами. Помогает удержаться от опрометчивой вседозволенности,

показывая масштаб человека. Если вы привыкли взваливать на себя слишком много ответственности, если вы несдержанны, не умеете отрешаться от проблем, своих и чужих, то медитация с образами голубого небесного свода поможет вам восстановить чаши весов.

Однако не следует злоупотреблять. Излишек такого отстраненного цвета порой приводит к нежелательным последствиям, когда человек перестает обращать внимание на окружающий мир и людей. Нельзя слишком отстраняться, потому что мы призваны к мудрости и любви, к состраданию и помощи другим. Кроме того, при излишке таких сеансов медитации вероятны депрессии.

Голубой цвет используется, если вы чувствуете себя чересчур страстным и увлекающимся, если вы привыкли действовать необдуманно. Он поможет настроиться на логические решения и все рассчитывать, а значит, активизирует сознание.

Целительный эффект. Действует успокаивающе на нервную систему, дарит человеку покой и отрешенность. С его помощью можно снизить количество сердечных сокращений и частоту дыхания.

Примите медитативную позу и расслабьтесь. Закройте глаза и представьте себя лежащим на поляне и смотрящим в бесконечность чистого безоблачного неба. Вас обдувает легкий прохладный ветерок. Вам хорошо и беззаботно. Вы сливаетесь с голубизной неба, проникаетесь его беспристрастностью и покоем. Вы и небо едины. Его холодное спокойствие проникает в каждую клеточку вашего тела и наполняет его покоем и уверенностью. Вы так же сдержанны, как это небо. Проникнетесь этим чувством. Запомните его. Теперь всякий раз, когда у вас появится искушение втянуться в безрассудное предприятие или совершить необдуманный поступок, вспомните о покое и совершенстве неба. Вам будет гораздо легче удержаться от соблазна.

Синий – более насыщенный. Он уже близок к самым тайникам мироздания, центру непознанного и непознаваемого.

Целительный эффект. Особенно помогает такая медитация при психосоматических расстройствах и заболеваниях органов дыхания. Кроме того, нормализуется деятельность щитовидной железы.

Приготовьтесь к медитации и расслабьтесь. Вы стоите под звездным небом и готовы воспринять силу его глубины и покоя. Это близко вам. Синяя непознаваемость, бездна захватывает ваше сознание, которое позволяет вам настроиться на восприятие тайны. Вы открыты для истины и правды жизни. Ваше тело функционирует все лучше и стабильнее. Проникнитесь этим чувством идеальной работы. Вспомните о звездах и планетах, составляющих космос. Планеты движутся по орбитам с безукоризненной точностью. Ваше

тело тоже может работать как часы. Ритм покоя и величия становятся для вас метрономом.

Фиолетовый – объединяющий качества красного и синего цветов. Он уже символ абсолютной тайны и надземности. Потому фиолетовый апеллирует к сознанию и тайникам подсознательного. Он связан с волей и эмоциями.

Целительный эффект. Фиолетовый цвет благоприятно влияет на нервную систему, оказывая на нее одновременно укрепляющее и очищающее воздействие. Его влиянию подвержены также поджелудочная железа, лимфатическая система.

Такая медитация помогает восстановить естественные биологические ритмы, уменьшить болевые ощущения при простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой.

Примите медитативную позу. Расслабьтесь. Сосредоточьте свое внимание на фиолетовом цвете. Для этого можно представить себе фиолетовую парчу, на которой лежит аметист. Погрузитесь в тайную глубину камня. Наслаждайтесь его лучистостью. Фиолетовый свет проникает в вас и заполняет сознание, приводя в порядок мысли и чувства, устраняя зажимы. Он распространяется по всему телу, вы чувствуете покой, исполняетесь уверенностью и умиротворением. Вы знаете, что тайна тайн с вами. Все органы работают еще более четко и слаженно.

Как только вы почувствуете, что медитацию пора завершать, еще раз зафиксируйте ваши новые знания, запомните их и медленно выйдите из медитативного состояния.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и подошел к концу мой рассказ о рэйки. Те, кто уже был знаком с этой практикой, вероятно, удивятся тому, что она оказалась погруженной в важнейшие учения о прохождении энергии, которые были созданы в Индии и Китае. Но я сделал это намеренно, потому что убежден: только целый комплекс мер поможет вам стать совершеннее во всех отношениях. Только восстановление древних практик в новом плане даст вам просpekt действий. При этом здесь нет никакого «коммерческого» подтекста, не создается никакая «эзотерическая» пирамида.

Выбрать такой путь меня заставила и просьба моих учеников: показать, как различные практики могут быть совмещены. Более всего опасно убеждение, что целительный эффект возникает только в том случае, если

придерживаться исключительно какой-либо одной системы, стать ее заложником или рабом, к чему подчас все и сводится.

Вам дан разум, чтобы, прежде чем приступить к тем или иным упражнениям, на опыте испытать действенность определенных комплексов, оценить их масштаб и степень полезности.

Стоит также помнить, что во всем хорош принцип золотой середины. Не переборщите, усердствуя. Космическая энергия – мощное оружие. Вы при правильном и осторожном подходе повернете ее себе во благо, но можете и навредить.

Прислушивайтесь к своей душе, не отвергайте импульсы, которые посылает вам тело, чтобы не попасть впросак.

Приведу несколько мудрых советов, которые хорошо помнить всегда, когда вы хотите приступить к чему-то новому:

Если то, что ты делаешь, трудно тебе – посмотри, нуждаешься ли ты в этом. В следующий раз сделай или лучше, или по-другому.

Поддерживай то, что нравится тебе, и препятствуй тому, что не нравится тебе, ибо у тебя нет другого выбора.

Не иди по течению, не иди против течения, иди поперек него, если хочешь достичь берега.

Если ты можешь исправить последствия своей ошибки – ты еще не ошибся.

Есть ли цель в том, что ты делаешь? Принадлежит ли она тебе?

Меня в свое время поразило, как герой романа Л. Толстого «Анна Каренина» Левин открыл для себя правду неба, сообщенную ему простым крестьянином:

Не для нужд своих жить, а для бога. Для какого бога? Для бога. И что можно сказать бессмысленнее того, что он сказал? Он сказал, что не надо жить для своих нужд, то есть что не надо жить для того, что мы понимаем, к чему нас влечет, чего нам хочется, а надо жить для чего-то непонятного, для бога, которого никто ни понять, ни определить не может. И что же? Я не понял этих бессмысленных слов Федора? А поняв, усомнился в их справедливости? Нашел их глупыми, неясными, неточными?

Нет, я понял его и совершенно так, как он понимает, понял вполне и яснее, чем я понимаю что-нибудь в жизни, и никогда в жизни не сомневался и не могу усомниться в этом. И не я один, а все, весь мир одно это вполне понимают и в одном этом не сомневаются и всегда согласны.

Федор говорит, что Кириллов, дворник, живет для брюха. Это понятно и разумно. Мы все, как разумные существа, не можем иначе жить, как для брюха. И вдруг тот же Федор говорит, что для брюха жить дурно, а надо жить для правды, для бога, и я с намека понимаю его! И я и миллионы людей, живших века тому назад и живущих теперь, мужики, нищие духом и мудрецы, думавшие и писавшие об этом, своим неясным языком говорящие то же, – мы все согласны в этом одном: для чего надо жить и что хорошо. Я со всеми людьми имею только одно твердое, несомненное и ясное знание, и знание это не может быть объяснено разумом – оно вне его и не имеет никаких причин и не может иметь никаких последствий.

Если добро имеет причину, оно уже не добро; если оно имеет последствие – награду, оно тоже не добро. Стало быть, добро вне цепи причин и следствий.

И его-то я знаю, и все мы знаем.

...Лежа на спине, он смотрел теперь на высокое, безоблачное небо. «Разве я не знаю, что это – бесконечное пространство и что оно не круглый свод? Но как бы я ни щурился и ни напрягал свое зрение, я не могу видеть его не круглым и не ограниченным, и, несмотря на свое знание о бесконечном пространстве, я, несомненно, прав, когда я вижу твердый голубой свод, я более прав, чем когда я напрягаюсь видеть дальше его».

Бескорыстие добра и бескорыстие помыслов – во имя любви к ближнему и красоты ради, что лучше этого укажет вам дорогу к овладению рэйки!