

Система естественного исцеления Усуи

Лия Соколова

# РЭЙКИ РИОХО ПРОБУЖДЕНИЕ



Л.Соколова

Рэйки Рохо Пробуждение./ Лия Соколова. – М.: Амрита – Русь, 2009. – 166 с.





Reiki

靈  
氣



## Содержание

От автора.....	7
<i>Глава первая.</i>	
<b>Рэйки в свете науки и неоспоримых возможностей</b> .....	9
Вход запрещён или Добро пожаловать?.....	9
*кто такие целители Рэйки?	
*из положения «подпольщиков» - к официальному признанию	
Что в начале – курица или яйцо?.....	13
*теория, практика и необъяснимое	
Рэйки, медицина и прочие знания.....	14
*эрудиция и интуиция	
* об уважении к телу	
Дыхание – основа жизни.....	18
*феноменальные техники Рэйки Риохо	
*саморегуляция организма и сила иероглифа	
Дистанционная диагностика и лечение.....	24
*общее биополе двух людей	
*научное обоснование дистанционного воздействия	
Качества целителя.....	30
<i>Глава вторая.</i>	
<b>Концепция Единого Мира</b> .....	36
*причинно-следственная сеть взаимосвязей	
*карма как энергоинформационный «продукт моральности»	
Связи, прорастающие через века.....	39
*«скальпель» исцеления в регрессии памяти	
*Бог жизни Адиантум	
Сознание-Сила или Дух-в-действии.....	79
*интуитивная картография мозга	



* «Чит-Агни», «сознание-жар»	
*этапы духовного развития	
* обратная связь: вопрос-ответ	
Переходный период: умирание и пробуждение.....	88
*магия латыни	
*новый человек разрушает старую личность	
Что вверху, то и внизу.....	93
*тела человеческие, тела Земные	
*восхождения и передышки	
Во сне и наяву.....	98
*о пользе самоисследования и символике снов	
Приложения.....	103
*психологический семинар-тренинг.....	103
*обратная связь: вопрос-ответ.....	124
*мастер-учитель живет рядом.....	141
*базовые техники Рэйки Риохо.....	142
*упражнения До-ин для активизации энергетических каналов.....	160
Заключение. <b>Мы причастны к другому миру.</b> .....	163



От автора

Дорогой читатель! Эта книга адресована в первую очередь тем людям, которые уже почувствовали «вкус Рэйки» и приобрели некоторый опыт ощущения энергии, наблюдения её терапевтических свойств и самоисследования. Возможно, кто-то знаком и с моими предыдущими работами\*, а кто-то практикует в традиции Рэйки Риохо. Именно через это направление получен описываемый здесь опыт. Но если вы хорошо освоили Рэйки другой традиции, и это вас вдохновляет и побуждает к творчеству, то вы из этого чтения можете извлечь что-то полезное для себя, предварительно ознакомившись с базовыми техниками Рэйки Риохо в конце книги.

Издательство «Амрита-Русь», Москва. Соколова Л.В.

«Рэйки. От истока к истоку», 2005.-304 с.

«Рэйки Риохо. Путь к себе», 2007.-368 с.

«Рэйки. Ты не один. Опыт регрессии памяти», 2007.- 112с.

«Рэйки. Свет и Сила», 2008.-160 с.

«Рэйки Риохо. 1 Ступень. Вхождение», 2008. – 160 с.



«Рэйки Риохо. 2 Ступень. Погружение. 3 Ступень. Таинство. Рэйки Риохо и самопознание», 2008. – 160 с.

«Рэйки Риохо. «Духовная терапия», 2009.- 166 с.





***Писать книгу о Рэйки – космическая шутка, это всё равно что преследовать собственную тень. Эта энергия присутствует всюду, где бы мы ни находились, и тем не менее в тот момент, когда мы поворачиваем голову, чтобы взглянуть на неё, она ускользает от нашего интеллектуального суждения.***

Франк-Арджава Петтер.

«Огонь Рэйки»



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### Рэйки в свете науки и неоспоримых возможностей

#### *«Вход запрещён»? или «Добро пожаловать»?*

Целителей, работающих с жизненной энергией, принято называть экстрасенсами, сенситивами, биоэнерготерапевтами. Целителей Рэйки, имеющих дело с универсальной энергией жизни, называть экстрасенсами нельзя. Хотя те и другие имеют дело с энергоинформационной терапией. Экстрасенсорные способности одарённых целителей давно привлекают внимание исследователей биополевых процессов, а вот относительно Рэйки такие исследования ведутся разве только энтузиастами-одиночками. Авторы некоторых книг о Рэйки тоже пытаются подвести под этот метод научный фундамент из современных физических и философских теорий. Однако это мало способствует пониманию Рэйки как энергии особого свойства и не объясняет эффективности её воздействия.

Даже сам основатель Метода естественного исцеления доктор Микао Усуи в интервью 1922 года сказал: *«Врачебные и научные исследования в этой области проводились с большим энтузиазмом, но до сих пор не удалось придти к заключению, основанному на медицинской науке»*. Возможно, это никогда не удастся. Потому что целительство Рэйки – это прежде всего духовная терапия.

Признаюсь, что некоторое время назад я тоже не избежала соблазна объяснить необъяснимое и даже поехала в Санкт-Петербург, где в одном авторитетном НИИ были проведены исследования воздействия молитвы и медитации на здоровье человека. Опутанная проводами, я давала сеансы Рэйки испытуемым больным. Никаких заметных воздействий не было зафиксировано. Од-



нако профессор сказал, что по активности коры головного мозга можно предположить, что в медитативном состоянии я могу видеть образы и слышать голоса. Но это нонсенс: я как раз ярких образов не вижу и никаких голосов не слышу, но чувствую, ощущаю и интуитивно знаю – вот и всё. С тех пор я исцелилась от желания научно объяснить необъяснимое. Это стало очередным этапом освобождения от привязанностей эго и возвращения к истоку – полному, безоговорочному доверию Рэйки.

И всё-таки в этой книге я не игнорирую научные знания, а привожу их в подтверждение феноменов Рэйки. Я выбрала научным консультантом Леонида Павловича Гримака, автора книги «Магия биополя. Энергоинформационное лечение» (М.1994 г.-448с.). Профессор Л.П. Гримак много лет работал в исследовательской лаборатории НИИ МВД России, изучая биоэнергетическую систему человека и её связь с природными, в том числе космическими источниками энергии. Глубочайшая эрудиция автора обобщает многовековой опыт целительской практики, древние знания о биополе и современные достижения науки. Я буду приводить цитаты из этой книги, чтобы возразить автору или проиллюстрировать те или иные научные выводы примерами из целительской практики Рэйки. Зачем? А затем, чтобы показать: Рэйки – метод интуитивный, теории и эксперимента не требующий, но при этом дающий эффективный результат, нисколько не противоречащий ни древним, ни современным научным знаниям. Возможно, некоторых пытливых учеников, задающих на начальном этапе знакомства с Рэйки множество вопросов, такое сопоставление побудит больше доверять практике Рэйки, наблюдать свои ощущения, а не искать объяснений от ума.

Понимание Рэйки – процесс бесконечный. Несмотря на то, что я практикую этот метод уже 15-й год, он открывает и открывает се-



бя по-новому, и кажется, этому нет предела. В каждом человеке Рэйки проявляется индивидуально, каждый проходит свои неповторимые этапы развития через Рэйки. Вместить этот опыт в прокрустово ложе определённых теорий вряд ли удастся. Рэйки останется тайной.

Мы называем Рэйки Универсальной Жизненной Энергией (объединяющей материальное и духовное, Землю и Небеса). Она присуща каждому человеку от рождения. Но почему только после инициации она становится доступной ученику, и только после инициации он может передавать эту силу другом? Почему Рэйки, проходя через целителя как посредника, лечит не только пациента, но и его самого? Почему Рэйки имеет способность «вытаскивать» причину болезни и воздействовать на неё? Этих «почему» множество, и есть только один способ остановить цепочку вопросов – отжаться потоку и доверять той силе, которая исцеляет, учит и вдохновляет.

Безопасность применения Системы естественного исцеления Рэйки Усуи не требует доказательств. Я не знаю ни одного случая, когда бы энергия Рэйки оказалась вредной для человека, и могу, наряду с другими целителями, привести множество примеров её благотворного, порой чудодейственного влияния. Если экстрасенсорные способности надо иметь от природы, то способность принимать энергию Рэйки и передавать её другому может обрести любой человек. Это и есть главное чудо Рэйки. Энергия предаётся от учителя к ученику в результате инициации, а не долгих лет практики. Простота обретения способности принимать и передавать энергию жизненной силы могла бы стать главным аргументом необходимости этого метода в нашей напряжённой повседневной жизни. Релаксирующее, успокаивающее действие этой энергии – ещё один аргумент в её пользу. Перечень других может занять много страниц.



Сегодня миллионы людей в мире занимаются практикой Рэйки. Не важно, как глубоко и серьёзно, какой стиль, направление или школу Рэйки они представляют, - важна сама обретенная способность принимать энергию Рэйки, использовать её для себя и передавать другому.

К Рэйки приобщились, наряду с людьми разных профессий, возрастов и статусов, многие медицинские работники: врачи, медсёстры, массажисты. И вот тут мы вынуждены с сожалением признать: метод Рэйки официально не признан. Значит, все, кто его практикуют, действуют незаконно? Выходит, что так. Например, арендуя зал в психологическом центре, я указываю в договоре не Школу Рэйки Риохо, а «группу здоровья». При том, что директор знает о Рэйки и одобряет этот метод. Между тем, во дворцах культуры заезжие специалисты по приворотам и отворотам принимают страждущих с разрешения администрации. Вот такой парадокс.

На мемориальной плите доктора Микао Усуи в Сайходжи (Япония) есть такие слова: «Философские парадигмы изменяют окружающий мир. Если Рэйки сможет распространиться по всему миру, оно коснётся человеческих сердец и нравов общества. Это принесёт пользу многим людям и поможет вылечить не только болезни, но и Землю в целом. Более 2000 человек научились Рэйки у доктора Усуи. Многие научились у его лучших учеников и понесли Рэйки дальше... Даже теперь, после ухода от нас доктора Усуи, Рэйки ещё долго будет распространяться всё дальше и дальше».

Эта благотворная система действительно распространяется по миру вопреки любым мнениям и ограничениям. Может быть, пора закрепить за ней право на существование среди других нетрадиционных методов исцеления? На мой взгляд, помочь в этом могла бы Академия энергоинформационных наук – Международное высшее неправительственное научное учреждение. В статусе Академии записано, что членами её могут быть, наряду с выдающимися спе-



циалистами, также и народные целители, в число которых, несомненно, входят те, кто практикуют Рэйки.

### **Что в начале – курица или яйцо?**

Цитата.

«Можно утверждать, что в настоящее время начало складываться новое направление медицины, которое приступило к накоплению экспериментальных и клинических материалов, относящихся к исследованию роли энергоинформационных явлений в регуляции и коррекции процессов жизни и поведения человека... Существенные трудности в этой сфере связаны с недостаточным теоретическим обоснованием энергоинформационной терапии... Создание соответствующих теоретических конструкций опирается на факты, полученные физиками и биологами, лишь недавно приступившими к исследованию физических полей биологических объектов... Несколько активнее решаются биоэнергетические проблемы на философском уровне. К настоящему времени появилось уже немало работ, которые вносят определенный вклад в создание общей теории поля, включающей описание явлений микромира, макромира и психофизических явлений. Эти работы связаны с именами Э. Шредингера, Б. И. Искакова, В. П. Казначеева, Е. А. Спирина и других».

*Недавно я просматривала свои дневниковые записи о первых сеансах Рэйки себе и другим людям. Там было столько ярких ощущений и удивления от применения Рэйки, что я невольно увлеклась чтением. Вот я повредила палец в мясорубке: разодрана мягкая ткань верхней фаланги, ноготь отслоился, кровь, боль, испуг. Час даю Рэйки, зажав палец в правой ладони. Очень больно, палец пульсирует, его словно иглы горячие пронзают. Потом боль утихает, накладываю пастырь и забываю. Через сутки палец, как новенький, даже следа регенерации тканей не видно. А на той же ладони под большим пальцем – заметный шрам от поре-*



*за стеклом, напоминание о том, как мне зашили рану в травмпункте лет 30 назад.*

*И уж совсем невероятный случай – приживание отрубленного топором пальца на ноге. Тогда я отдыхала в деревне, и ко мне привезли лесника прямо с делянки. Держащийся на волоске палец испуганная фельдшерица прибинтовала ему к ступне и наложила шину. К счастью, у меня гостила подруга-рэйкистка, и мы вместе дали мужчине общий сеанс: она держала руки только на ступне, а я работала на всём теле. Наш пациент проспал несколько часов, а потом уехал. Через день он был в полном здравии.*

В то время я имела только первую ступень Рэйки и работала с большим энтузиазмом, ведь было так интересно наблюдать и свои необычные ощущения, и исцеления других людей. И я хочу спросить: какое «теоретическое обоснование энергоинформационной терапии» нужно в этих случаях? Не лучше ли получить яйцо, полезный белковый продукт, и съесть его, когда голоден, чем размышлять, откуда оно взялось, где та курица, что его снесла, и была ли она вообще?

Вот мои руки, излучающие энергию, вот человек, нуждающийся в лечении, и вот процесс перетекания энергии через меня к пациенту. Больше ничего нет. Правда, есть тайна взаимодействия энергии с организмом. Но на то она и тайна, чтобы её разгадывать, накапливать наблюдения, анализировать. Для своей собственной пользы, для самопознания. Диссертации на этом не сделаешь, а вот духовный университет можно осилить.

### ***Рэйки, медицина и прочие знания***

Если подходить к Рэйки как терапии скорой помощи, то знать надо только последовательность наложения рук на тело, своё или пациента, при общем сеансе или при локальных болях. С этим мо-



жет справиться даже школьник. При профессиональном целительстве желательны более глубокие знания. Тут уже всё зависит от индивидуальных способностей и личного выбора. Обязательны ли медицинские знания для целителя Рэйки? Некоторые получают среднее медицинское или дополнительное психологическое образование. Это совсем неплохо. Но знания, подкреплённые государственным дипломом, вовсе не индульгенция (милость, разрешение) на право практиковать Рэйки. Главное ведь в том, как эти знания помогают понять природу человека. Медицина обладает лишь частью информации о человеке, а постигать его целостно можно через разные области знаний. Главное – не утонуть в мелочах, а видеть взаимосвязи, наблюдать, анализировать, обобщать, приводить знания в систему, доверять интуиции.

Рэйки японской традиции (в частности, Школа Рэйки Риохо) как раз способствует развитию наблюдательности и интуиции через систему энергетических упражнений и целительских техник. А потом уже интуиция целителя вытаскивает из арсенала его знаний то, что необходимо для понимания процесса лечения. Что касается знаний о Системе естественного исцеления Усуи Рэйки, то наиболее достоверные сведения о ней можно получить из книг Франка-Арджавы Петтера.

Итак, мы имеем некоторые знания о природе человека, прислушиваемся к интуиции и используем приёмы Рэйки. И всё? Результат гарантирован? Увы, всё намного сложнее. Бывают случаи, когда у одного человека застарелый радикулит надолго перестаёт напоминать о себе после первого же сеанса с применением, например, баночного массажа, а с другим пациентом приходится работать длительное время разными методами, включая и массаж, и физиотерапию, и молитвы, и кармическое целительство. Вариантов взаимодействия Рэйки с каждым отдельным человеком, наверное,





столько, сколько людей на земле, и то, что исцеляет одного, может оказаться недостаточным для другого. Нельзя игнорировать и медицинские средства, когда в них есть необходимость, и испытанные приёмы народного целительства.

*Однажды от чрезмерной физической нагрузки я вдруг вновь почувствовала боль в пояснице, уже несколько лет не заявлявшую о себе. Пришлось полежать и подумать. Спешка, излишняя озабоченность бытовыми проблемами – это я сразу осознала. Дальше что? Обдумываю план самопомощи. Поскольку двигаться трудно, боль растекается по всем костям, надо начать с простого. Любимая игрушка Тигрик – это я. Соединяюсь символами, называю намерение: «Рэйки исцеляет причину боли в пояснице на всех уровнях сознания-бытия». Пока даю Рэйки, наблюдаю за ощущениями в теле и незаметно погружаюсь в себя всё глубже. Минут через 40 встаю с облегчением. Но вскоре замечаю, что в пояснице мало что изменилось, да и температура поднялась. Снова ложусь и применяю любимый спасительный метод Хезо тирё-хо (исцеление пупка), при этом направляю символ силы в правую ладони и в пупок. Ощущения нарастают (растекающееся тепло, расслабление), и я погружаюсь в глубину, в благодать. Вынырываю, прислушиваюсь, обнаруживаю пульсирующие точки в крестце и между лопатками. Ага, объявились «узелки». Дальше – ментальное лечение: ладони на основании черепа и шее, большие пальцы на седьмом позвонке. Символы, какие-то слова, не помню, снова растекание тепла и погружение в глубину. Просыпаюсь в радости.*

*На третий день я предпринимаю вылазку из дома. По возвращении чувствую усталость в пояснице и сердцебиение. Уже ничего не делаю, просто ложусь и погружаюсь в медитацию. Потом вспоминаю, что у меня есть камни-голыши с Балтийского*



моря – черные, белые и жёлтые. Прошу дочь разложить их на крестце и вдоль позвоночника и дать Рэйки. Минут через 10 ощущаю разливающееся тепло, а когда дочь убирает руки, заряженные камни постепенно начинают испускать такой жар, что мне кажется, будто меня проглаживают утюгом насквозь. Жар растекается по всем каналам, канальцам и сосудам до кончиков пальцев. Великолепное ощущение радости и освобождения.

На следующий день я уже несколько часов работаю за компьютером и выхожу на улицу по делам. Однако вечером появляется тяжесть в пояснице. Что ещё предпринять? Вспоминаю, что недавно в Москве на православной ярмарке купила флакончик с маслом, освящённом в старинном монастыре и специально предназначенном для лечения позвоночника и суставов. Прошу дочь сделать мне массаж с этим маслом, с молитвой и с Рэйки. О, какое это было блаженство! Горячие руки, мягко скользящие по телу, разливающееся тепло – и никаких болевых ощущений.

На четвёртый день утром я проснулась вполне здоровой. А определила это вот как. В последние года два я стала замечать, что моё тело перешло на режим саморегуляции (в еде, питье, движениях, труде и отдыхе). Например, ещё не открыв глаза после сна, я начинала делать йоговские упражнения с вытягиванием пяток и скручиванием. В дни недомогания и мысли об этом не было. А тут вдруг, едва проснувшись, я подтянула колени и, опираясь на ступни и голову, начала изгибаться в позвоночнике и потряхиваться. Оказалось даже, что эта новая физзарядка легка и приятно взбадривает. Теперь потребность в ней закрепилась, и даже появились дополнительные элементы. Эта история с поясницей напомнила мне важную вещь: тело своё надо уважать и быть разумным, пользуясь его услугами.



## **Дыхание – основа жизни**

### Цитата

«Человек может не двигаться, не говорить, не слышать, но пока он дышит, он существует, а с исчезновением дыхания прекращается и сама жизнь. В этом смысле оно является главным принципом бытия. Именно поэтому на основе специальных приёмов дыхания позже были разработаны целые системы психотехник, способствующие «единению с первоосновой Вселенной».

На специальных дыхательных техниках (они же целительные) как раз и базируется Система Усуи Рэйки: нижнебрюшное дыхание, ха-до, Гассё, дыхание через чакры и т.п. – при этом в осознании единства со Вселенной, что и придаёт этим техникам силу.

### Цитата.

«Думается, что ощущение энергии космоса является для нас естественным, данным изначально, но за повседневным натиском неотложных забот и проблем мы редко замечаем его проявления. Однако выпадающая порой на нашу долю близость к природе вновь может восстановить это ощущение первородства с ней и многочисленных неразрывных связей. Это тонко подметил американский натуралист Генри Бестон. «Проживая на дюнах, – писал он, – я находился в самой гуще обильной природной жизни, проявлявшейся днем и ночью, и благодаря этому оказался вовлеченным в круговорот великой жизненной силы, чувствуя, как получаю от нее тайную, питающую энергию. Наступило время – это было на пороге весны, – когда эта энергия стала ощущаться так же реально, как и тепло, излучаемое солнцем... Жизнь – это вселенская энергия, подобная электричеству или земному тяготению; ее присутствие поддерживает саму жизнь. Эта сила может вмешиваться в отдельную жизнь, подобно мгновенному соединению лавины огня с пламенем свечи».



Последние слова именно о Рэйки. Многие ученики после инициации испытывают подобные ощущения. А один мой ученик те же ощущения пережил в результате практики дыхательных упражнений с применением символа-иероглифа Рэйки. Придя на второй день занятий, он рассказал: *«Когда я вышел а улицу, мир вокруг изменился, он словно стал многомерным, объёмным, искрился радужными всплесками, сиял, и было так радостно, хотелось улыбаться всем. Даже дома это ощущение светящейся объёмности ещё некоторое время присутствовало».*

Состояние, которое описал натуралист Генри Бестон, конечно, переживалось многими людьми, но если человек в Рэйки и пользуется упражнениями Системы Усуи, то он может пережить такое состояние не только в исключительные моменты озарения. Энергия Рэйки, взаимодействуя с организмом человека, раскрывает его внутренние резервы, расширяет сознание, позволяет ощутить себя многомерным существом, частью Единого энергоинформационного пространства.

Удивительные вещи происходят порой при инициации Рэйки и в практике базовых техник. Вот некоторые примеры.

Инициация:

вижу себя в пустыне с караваном верблюдов, вижу руины Афин;

иду по высокой зубчатой стене крепости, на мне тяжёлые сапоги на ремнях, развевающийся плащ, впереди равнины, холмы, кажется, это Шотландия;

горы, девушки с корзинами на плечах, они маленького роста, узкоглазые, вижу буйвола, я у себя дома, очень хорошее чувство, это Вьетнам.



дыхание Ки:

ощущаю себя огнедышащим драконом, испускающим огонь из всех пастей;

вижу пульсирующий «третий глаз»;

я – белка, обезьяна, слон, и я же – маленькая девочка;

дыхание чакрами:

я – огромный тополь, корни глубоко в земле, а крона высоко в небе, потом стала берёзой, молодой и зелёной, играю листвой.

упражнение Ундо:

еду на велосипеде, потом на машине по горам, радость движения;

в Тандэне огонь поднимается и спадает, как будто его раздувают.

техника Рэйдзи-хо:

распутывала клубок над головой, в Тандэне видела светящийся хрустальный шар, из ног шли в землю корни;

ощущала себя в море, оно было беспокойным, потом стало прозрачным, ноги вросли в землю, увидела гору Фудзи;

стояла под водопадом, сначала было холодно, потом стало жарко, как в бане;

ощутила боль в желудке, «прожектор» нашёл источник боли в ауре, и боль исчезла.

Цитата.

«Бывают различного рода смещения биополевого покрытия без нарушения его целостности. Оно может быть сдвинуто отно-



сительно продольной оси тела в любую сторону, чаще всего вправо или влево. Значительно реже наблюдается опускание эфирного тела человека книзу по вертикали. Некоторые экстрасенсы отмечают, что в их практике встречались случаи, когда энергетическая оболочка пациента находилась в повернутом на 180° положении относительно вертикальной оси тела. Такого рода патология, по данным отдельных наблюдений, сопровождается упорными затяжными болезнями».

Позволю не согласиться. Может, при длительных болезнях тоже наблюдается поворот энергетической оболочки, не знаю, только я подобные вещи наблюдаю постоянно и у пациентов, и у себя. Поясню, каким образом. В дистанционном сеансе я преимущественно пользуюсь фантомом, лежащим между ладонями на расстоянии около 25 см, и работаю концентрированным лучом в мудре «Энергия». При завершении сеанса, обычно спонтанном, обе ладони уже двигаются вместе и очень часто, окружая ауру светом, переворачивают фантом «с ног на голову», да не один раз, гармонизируют чакры и т.п. – действие это не от ума, а само собой происходит, потому что руки улавливают команду изнутри, из аккумулятора энергии.

Нечто подобное бывает и в технике Рэйдзи-хо для себя: это отчётливое ощущение энергетического тела (или тел?) между ладонями, улавливание его искажённого положения и гармонизация. Если вы до этого чувствовали себя не вполне здоровым, разобщённым внутри, то после такого сеанса становитесь другим.

Цитата.

«Энергетические центры также могут быть смещены в ту или иную сторону. В этих случаях диагностическая процедура сразу же превращается в коррекционную, и «сдвинутая с места» чакра руками целителя «ставится» в надлежащее положение».



В Рэйки ничего не «ставится на место руками». Если мы делаем Рэйдзи-хо пациенту, то рука целителя следует за намерением найти зоны, требующие исцеления в теле или ауре. Найдя, например, проблемную чакру, она сделает (движимая энергией!) и очищающие, и вращательные пассы, и уйдёт в другое место сама по себе, и соединит разобщённые центры, и уравновесит их – и всё это делается спонтанно, в полном погружении в энергию, с полужакрытыми глазами.

В Рэйки есть ещё одно чудо – это саморегуляция организма. Со временем, в результате настойчивых практик, её можно наблюдать изнутри: как, например, светится и вращается чакра Вишудха и под действием Рэйки меняет направление вращения; как макушечная чакра Сахасрара приобретает форму большой воронки. Интересно наблюдать за горизонтальной восьмёркой (знак бесконечности). Например, напишешь её мысленно под ступнями, отпустишь имотришь, как она ведёт себя: усиливает восходящий поток, направляет его в проблемную чакру, очищает какую-то часть ауры – её энергия действует разумно, самостоятельно и как будто по договорённости с организмом.

Саморегуляцию энергоинформационных потоков можно наблюдать в медитативном состоянии, отдавшись энергии и сконцентрировав внимание в Тандэне. Это процесс изменчивый, описанию почти не поддающийся, но весьма значимый для тебя самого.

Саморегулирующей функцией обладает и символ-иероглиф Рэйки. На семинаре, который проводили в Москве Франк-Арджава Петтер и Четна Кобаяси, я впервые узнала о том, что иероглиф Рэйки обладает силой и может использоваться как символ. Это особенно важно на Первой ступени, когда ещё не даются символы следующих уровней. Но свойством символа обладает лишь иероглиф старого образца написания, а не тот, который появился после





японской реформы образования в 1945 году. Более поздний иероглиф сообщает только информацию, а не силу. Поэтому те школы (Шики Риохо и другие), изображающие на своих сертификатах иероглиф нового образца, не используют его в качестве символа. Но этот пробел можно легко восполнить: переключите своё внимание на иероглиф старого написания, проникнитесь осознанием его смысла, потренируйтесь в написании – и пользуйтесь на здоровье. Применять его можно во всех дыхательных упражнениях и лечебных сеансах, вдыхая в себя и выдыхая в ладони при контакте с телом.

Универсальные свойства иероглифа-символа особым образом проявляются во время такой медитации: визуализируйте его, вдохните в макушку и представьте, что он распределяется по всему телу, а дальше можете задерживать внимание на каждом фрагменте. На трёх квадратиках в области горла будут одни ощущения, на нижнем фрагменте Ки – другие. Визуализируя фрагмент «люди, шаман» на груди, можно ощутить некую организующую верх и низ силу. В медитации с этим символом может происходить не только самодиагностика, но и лечение.

К такому способу использования символа Рэйки меня привёл случай. Я проводила инициацию Сёдэн одной своей ученице и когда спросила её, что она почувствовала, услышала то, чего раньше никогда не слышала. Она сказала: «На меня спустился в потоке света иероглиф Рэйки, я растворилась в нём, и каждый его фрагмент ощущала в своём теле».





## ***Дистанционная диагностика и лечение***

Цитата.

«Наша психика потенциально располагает необычными возможностями. С помощью нейропсихических «преобразователей» сознание может проникать в любую часть пространства и времени и, получив информацию, интерпретировать ее в соответствующей форме. Лептонная теория уточняет, что вокруг всех тел существуют «стоячие лептонные волны» — квантовые голограммы, вставленные друг в друга и копирующие геометрию и структуру физических тел. Каждая такая голограмма содержит всю информацию о теле, являясь его «информационным двойником». И поскольку в каждой точке пространства пересекаются голограммы множества тел Вселенной, то в каждой пространственно-временной точке имеется слабая и сверхслабая информация обо всем пространстве-времени. Именно это обстоятельство отражено в постулатах Гаутамы (Будды): «Всё во всём» и «Всё в малом». Из лептонной теории следует, что личность явление космического масштаба и значимости. Человек, в сущности, простирается в глубины пространства и космоса. Данная теория позволяет утверждать, что кроме индивидуального лептонного биополя возможны общие биополя двух людей (матери и ребенка, двух влюбленных), биополя функциональных групп, партий, классов, народов. Замыкающие голограммы всех людей объединяются в единое биополе человечества».

Я знакома с лептонной теорией биополя. Именно практика Рэйки и позволяет подтверждать её реальность.

*Однажды ко мне обратилась за помощью женщина, дочь которой проходила стажировку в Японии, и у неё там началась очень неприятная болезнь - псориаз. На тот момент на теле уже были мокнущие участки кожи, и молодая девушка была в отчаянии, поскольку медицинские средства не помогали. Тогда я*



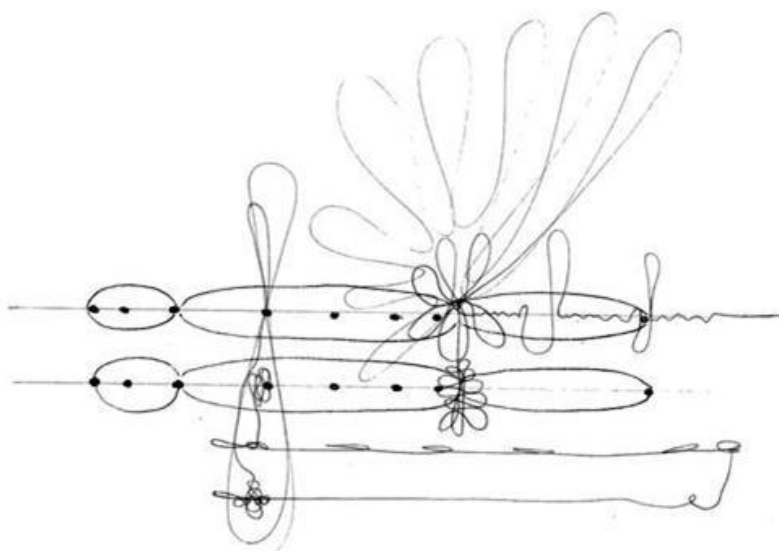
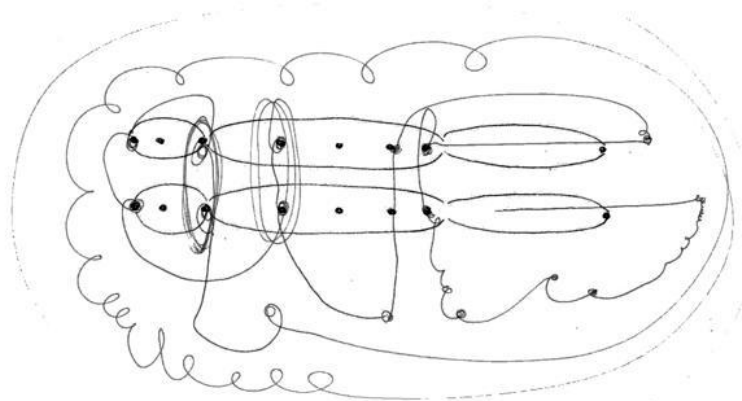
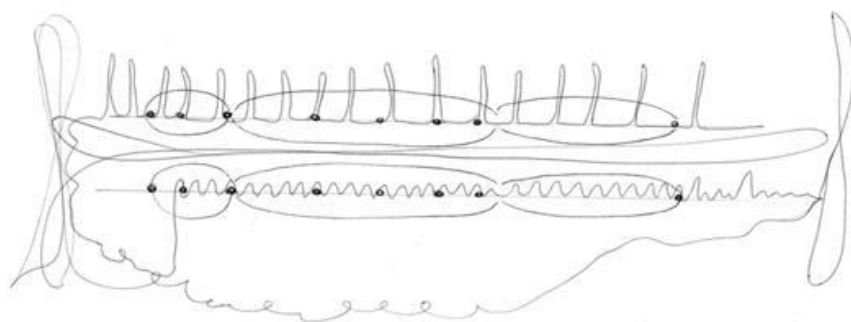
*впервые решилась на диагностику и лечение дочери через регрессию памяти матери, и это дало хорошие результаты. Состояние девушки улучшилось, и она согласилась принять дистанционную инициацию Рэйки Риохо, а потом получила и учебное пособие Сёдэн. О своих результатах она ежедневно сообщала по Интернету.*

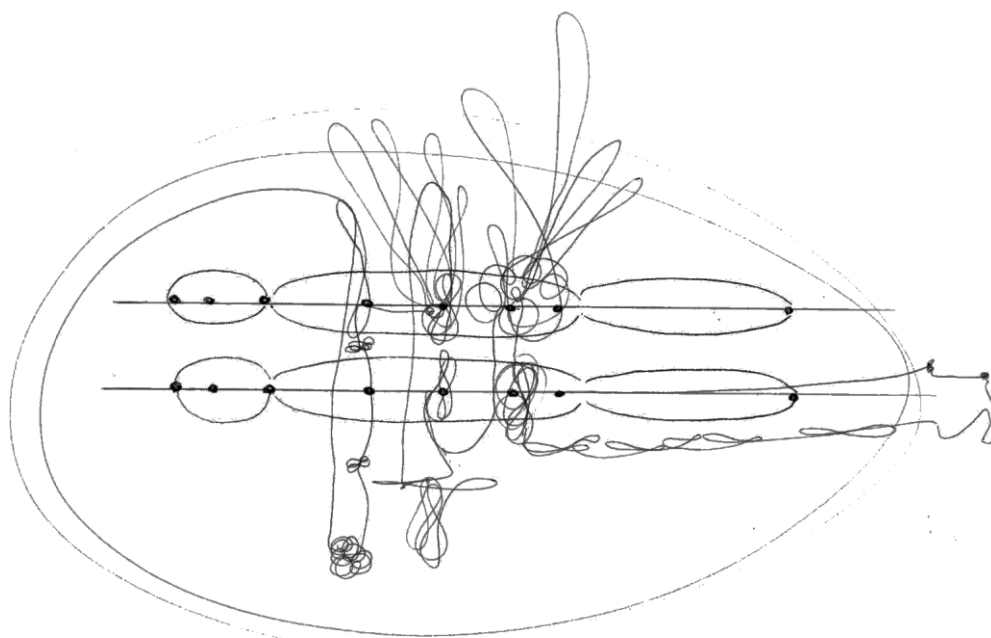
*Наконец, наступил день, когда девушка почувствовала себя достаточно хорошо (кожа подсыхала и обновлялась), чтобы продолжить занятия фехтованием. Когда я поинтересовалась, в какой школе она занимается, то услышала, что это стиль «Северной Звезды». Тот самый, что был основан кланом Тиба, к которому принадлежал Микао Усуи, и который является его «фирменным стилем»! Более того, когда девушка объяснила своему учителю, почему долго отсутствовала, он сказал ей: «Тогда, может, займёшься Рэйки?» Она ответила: «Я уже имею Рэйки». Вот так закольцевалась эта история, ещё раз подтвердив способность этой универсальной энергии проявляться в каждом человеке сугубо индивидуально.*

Я не раз замечала, как энергия Рэйки, направленная на пациента, оказывает воздействие и на человека, находящегося рядом. Более того, если в одной семье кто-то практикует Рэйки, то и другие в его окружении меняются. ...Женщина, обратившаяся из другого города с просьбой полечить её дочь (назову её Инна), сказала, что сама имеет три Ступени Рэйки, но дочь почему-то не принимает её помощь. Поэтому я решила начать с гармонизации их взаимоотношений. Намерение было такое: «Рэйки исцеляет мать и дочь на разных уровнях бытия-сознания и создаёт условия для их сбалансированного, гармоничного взаимодействия». Поместив лежащие рядом фантомы между ладонями, я отдалась потоку, и сфокусированный луч в мудре «Энергия» находил проблемные узлы на уров-

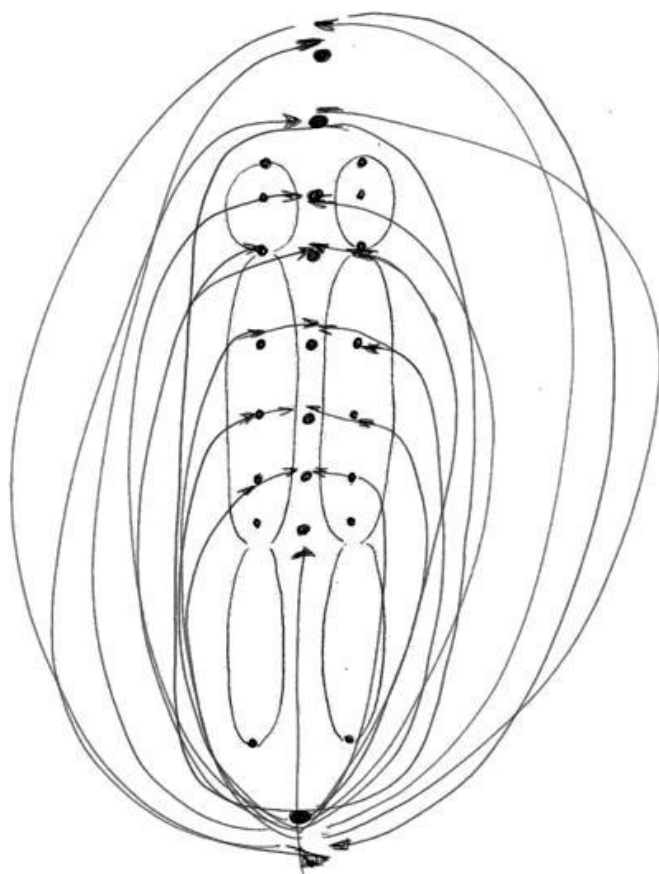


нях прошлого, писал много восьмёрок на земном канале, работал на причинной чакре, гармонизировал энергетические центры и делал много того, что описать трудно. Мне показалось, что удалось уловить информацию о причинах проблемы, о чём я и сказала Инне, когда она позвонила. А сам процесс я попробовала быстро зарисовать сразу после сеанса, и вот приблизительно так он выглядел.





Как показали сеансы, мать и дочь энергетически тесно связа-



ны, значит, работать Инне надо с собой, и не только психологиче-

ски, а в первую очередь над активизацией земного канала и внутреннего аккумулятора энергии – Тандэна. Для этого можно использовать варианты техники Чакра кассей кокю-хо. Один: вдох из земли в живот – выдох в землю; другой: вдох из земли в живот – выдох в стороны, вдох в живот – выдох в землю. Пока не появится тепло в ногах и животе. Не исключены, конечно, и другие техники.

### *Резюме.*

В литературе о Рэйки дистанционное целительство иногда предстаёт процедурой весьма сложной. На самом деле, всё просто. Целитель должен подготовиться к сеансу: быть в хорошем расположении духа, продумать намерение и погрузиться в предстоящий процесс. Если ты находишься в Тандэне (место покоя, силы и руководства), то какие могут быть сомнения? В работе с фантомом не нужна фотография человека, его адрес, а только имя и та проблема, с которой он обратился. Нас объединяют имя и намерение.

А вот касательно времени нужна полная ясность. Распространённое суждение «пусть Рэйки придёт к пациенту в удобное ему время» в моей практике ни разу не подтвердилось. Как раз наоборот: ты даёшь сеанс, когда удобно тебе, надеясь, что и Рэйки придёт в удобное для пациента время, а он сидит за своим рабочим столом и засыпает, хотя должен был получить Рэйки вечером, как условились. Один такой случай отбил у меня охоту к самовольству. Но бывают случаи, когда Рэйки распоряжается по своему усмотрению и нарушает наши договорённости, и это оказывается только во благо обеим сторонам.

Договорившись о дистанционном сеансе пациентке в другом городе на раннее утро, я перед сном обдумала предстоящую работу в деталях и легла спать. А утром, ещё до назначенного времени, она звонит мне и рассказывает о впечатлениях от полученного се-



анса. Рэйки всё за меня сделала, да ещё так классно. В другой раз та же пациентка звонит и благодарит за помощь в трудной жизненной ситуации. Я ни сном, ни духом, а меня благодарят. Женщина говорит, что мысленно обратилась ко мне за помощью и получила оздоровительный сеанс и разрешение проблемы.

Да, Рэйки – разумная сила, но пытаться объяснить, как она действует, вряд ли имеет смысл. Рэйки просто есть, и этого достаточно. Поэтому для дистанционного сеанса вполне хватает имени человека, намерения и символов. Погрузившись в энергию, расположите фантом между ладонями, а когда правая рука начнёт двигаться, соедините пальцы в мудру «Энергия» и отдайтесь процессу, а когда почувствуете движение в левой руке, начните обеими ладонями создавать шар, насыщая его светом, а потом визуализируйте символ силы, вдохните его и сдуйте энергию с ладоней вверх.

Цитата.

«Таким образом, живые и неживые объекты, а также визуализируемые человеком образы объединяются единым биофизическим субстратом — волновой (полевой) структурой. И это единство, как утверждают А. П. Дубров и В. Н. Пушкин, позволяет допустить, что в природе наряду с дистанционным взаимодействием вещественных структур имеет место и дистанционное взаимодействие «чистых» форм. Реализация голографического принципа в структурной модели мира, в том числе и в функционировании головного мозга человека, дает «право на существование» некоторым традиционно «некорректным» положениям ортодоксального естествознания, в частности, позволяет объяснить следующие явления:

— всеобщую полевую связь предметов и явлений в мире, а применительно к энергоинформационному лечению — дистантную диагностику и соответствующую коррекцию;

— мысленное управление структурными образованиями пространственной энергии, в том числе и для того, чтобы ее потоки



могли оказывать лечебное воздействие;

- построение посредством визуализации образов энергетических фантомов, в том числе и для терапевтических целей».

Последнее явление, а именно «построение посредством визуализации образов энергетических фантомов...для терапевтических целей» можно, пожалуй, считать научным обоснованием дистанционного воздействия Рэйки.

### ***Качества целителя***

Цитаты.

«Настоящая деловая репутация человека складывается в основном сама по себе, независимо от каких-либо привходящих обстоятельств, в том числе и рекламного характера. Эта закономерность особенно отчетливо проявляется в труде целителя».

\*

«Энергетически совершенствующийся человек должен знать, что испытание терпением — одно из высоких испытаний. Это качество характера сплошь и рядом оказывается в жизни настолько ценным, что далеко не лишним было бы тренировать его со школьных лет. Нетерпеливость лишает человека такого важного качества, как наблюдательность, и поэтому всегда оборачивается неприятностью, а то и просто злом. Ведь доброй нетерпеливости не бывает — она непременно содержит в себе ложь, ибо часто не позволяет дождаться истинного результата. И конечно же самым ценным качеством для энерготерапевта является спокойствие».



\*

«Простой, но очень действенный способ погасить подступающее или уже проявившееся раздражение состоит в том, чтобы сделать десять глубоких вдохов. Такого рода оперативная «подзарядка праной» гасит чрезмерное возбуждение и способствует включению механизмов торможения в центральной нервной системе. Следует почаще вспоминать и о том, что раздражительность есть не что иное, как слабование, а следовательно, это качество подлежит неприменному искоренению, иначе от роли энерготерапевта вообще придется отказаться. В этой же связи следует научиться мужественно встречать любые сообщения, поступающие из социальной среды. Жизнь никогда не обходится без самых разнообразных событий, и большинству из них невозможно сразу же дать правильную оценку, так как подлинная их суть проявляется лишь со временем».

\*

«Кроме того, следует иметь в виду, что из всех разрушительных энергий самой мощной является эмоция страха. Страх — преграда для любого начинания, так как он разрушает множество энергетических возможностей, которыми обычно окружены ростки конструктивных процессов. Родные сестры страха мнительность и сомнение. Мнительность характерна для людей со слабой сердечной чакрой, и потому обычной психотерапии она не поддается, а устраняется с помощью целенаправленных тренировок, требующих систематического внутреннего напряжения, которое естественным образом обогащает биоэнергией сердечный центр. И все же мнительность — это процесс, в который в той или иной степени вовлекается мышление. Сомнение представляет собой утяжеленный случай мнительности, своеобразное проявление пассивно-оборонительного рефлекса, выключающего наступательные механизмы действий и потому оказывающегося серьезной преградой для достижения любой цели».





\*

«Сомневающийся всегда ослаблен и, по существу, безоружен. Мистики прошлого утверждали, что сомнение, смятение не только порождает некий яд, но и приводит внутренние органы как бы в оцепенение. Все системы организма теряют при этом согласованность своих функций, приходят в расстройство. Такое оцепенение получило название смерти психической энергии.

Постоянные сомнения в себе приводят к атрофии способности принимать ответственные решения. Сомневающийся в себе сомневается во всем. Сомнения и нерешительность расплющивают жизненную энергию и подрывают уверенность человека в себе, в своем деле, в своем будущем. Поэтому постоянно сомневающийся энерготерапевт — это явный нонсенс. Биоэнергия в данном случае просто не получает полноценного выхода к другому организму, так как застою циркулирует внутри сомневающегося индивидуума и в нем же бесплодно сгорает.

Существует, однако, и «здоровое» сомнение, которое должно сопутствовать принятию ответственных решений и приносить пользу. Такое сомнение базируется на совести и интуиции».

\*

«Радость есть особая мудрость, утверждали древние. А один из древних авторов учил людей призывать радость. «Кроме всех Муз, утверждал он, — есть Муза радости. Призвать эту покровительницу можно лишь прекрасными мыслями, словами и делами».

\*

«Такой человек никогда не забывает простую истину: все находится в движении, и печаль забывается, а искра радости всегда сияет впереди. Радость незабываема, и она служит источником силы и стимулом движения вперед. Особой действенностью отличается так называемая радость бытия. Она не только лучшее целебное средство, но и состояние, способствующее устойчивому поддержанию межлично-



стных отношений. Существенно то, что она не обусловлена самодовольством, материальным изобилием и т. п. Она может появиться и при переживании трудностей, лишений, проявлений несправедливости, так как не отражает прагматические стороны бытия, а сопутствует самому факту осознания человеком своего участия в грандиозном космобиологическом процессе.

Мистики прошлого утверждали, что переживание радости — этой первозданной эмоции — очищает энергетическую обстановку, оздоравливает атмосферу, приносит внутреннее облегчение окружающим. Сродни радости человеческое дружелюбие, без которого не может быть ни целителя, ни врача-энерготерапевта. Кроме того, дружелюбие является сильнейшим противоядием. Если злоба притягивает действие ядов, дружелюбие противостоит им. Вот почему люди с сильной энергетикой и позитивным, благожелательным настроем к окружающим служат центрами кристаллизации в межчеловеческих отношениях, создают вокруг себя психологическую атмосферу, в которой легко решаются сложные вопросы и складываются обстоятельства, положительно влияющие на ход текущих дел».

К этим словам можно ничего не добавлять, они вполне убедительны. И всё же я хотела бы остановиться на таком качестве целителя (и мастера-учителя тоже) как бесстрастность, невовлечённость. Те ученики, которые приходят в Рэйки как экстрасенсы, обычно говорят о том, что «перетаскивают на себя» после лечения проблемы пациентов, плохо себя чувствуют, и потому их интересует, как с помощью Рэйки защититься от негативного воздействия. Эту тему можно рассмотреть детально, но я хочу выделить в ней основной момент: необходимость воспитания спокойствия ума и эмоций. Это требует практики, наблюдательности, контроля.

И к приёму пациента, и к предстоящему семинару надо подготовить прежде всего себя, войти в состояние покоя и силы. При работе с пациентом надо быть бесстрастным наблюдателем, а с учеником — хозяином положения. Новички обычно приходят на семи-



нар с множеством вопросов. Если вы позволите вовлечь вас в диалог, выбраться из него будет трудно, вы потеряете нить вашего настроения и устанете. Если после семинара вы почувствовали хотя бы лёгкое раздражение, значит, что-то сделали не так, или были не вполне здоровы.

Чтобы этого не произошло, всегда начинайте с техники очищения. Скажите собравшимся: «Закройте глаза, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и вместе с полным выдохом ха-а отпустите всё беспокойство, все вопросы, станьте абсолютно пустыми... Переведите ваше внимание в низ живота, в Тандэн, место покоя и силы. Побудьте там сколько сможете, дышите спокойно и ровно, пока ни одной мысли не останется...». Только после предварительной подготовки мягко начинайте беседу. Не должно оставаться даже намёка на то, чтобы задавать вопросы. Если это позволить, то человек будет находиться в состоянии ожидания, а не усвоения нового знания. Даже на семинарах поддержки надо сначала проработать весь материал, а потом переходить к диалогу.

Иногда вопросы-ответы могут быть запланированы изначально. Тогда учитель сам ловит канву разговора, и тема сама вырисовывается. Спрашивать надо тоже грамотно. «Всё ли вам ясно?» - это правильно. «Есть ли вопросы?» - это уже провокация. Вопросы посыплются отовсюду, и притом нередко самые нелепые и пустые. В ответ можете спросить: «Из какого Даньтяня вопрос?». Человек растеряется и задумается: а действительно, откуда? Он потом, конечно, поймёт, что не находится в Тандэне, глупые вопросы оттуда не исходят. Значит, это был или эмоциональный вопрос или умничанье – и то, и другое одинаково важно для анализа и самовоспитания.

Группа – единый энергетический организм. Разброд и шатания (телефон зазвонил: можно выйти?) приводят к потере энергии



и снижению внимания. Поэтому в начале занятия надо сообщить о таких понятиях как «энергетический круг», «магия круга». Если уже началась медитация, а кто-то опоздавший вошёл, пусть сам находит место или ждёт – на него обращать внимание не надо.

Очень важно при изложении материала не давать оценок другим методикам и системам знаний, деликатно избегать сравнений.

Вообще, воспитание в себе бесстрастности и наблюдательности идёт долго и не без срывов. Но при каждом новом осознании ваше психоэнергетическое пространство всё больше очищается от помех, привлекая силу. На этом пути каждый выбирает разные методы тренировки. Но всем одинаково хорошо помогают аффирмации – напоминки, которые можно закрепить над рабочим столом.

\*Будь краток!

\*Если ты мастер-учитель, умей слушать и наблюдать.

\*Оставайся бдительным в переменчивых обстоятельствах.

\*Ты не сможешь накопить опыт мастера, если не научишься молчать.

\*Сила и покой внутри. Время от времени погружайся в собственную глубину. Все ответы на все вопросы находятся там.

\*Не откладывай запись пришедших мыслей.



\*Держи ответ каждый день: что ты сделал из того, что тебе поручено?

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### Концепция Единого Мира

Как мы и договорились в Первой главе, я продолжаю цитировать профессора Л.П. Гримака из книги «Магия биополя» для научной аргументации методик, применяемых в Школе Рэйки Риохо. Поэтому, прежде чем описать некоторые случаи регрессии памяти в прошлые жизни, я приведу следующее высказывание уважаемого учёного.

Цитата.

«На основе анализа квантово-механических взаимодействий физических полей живых и неживых объектов создаются, в частности, варианты моделей, основанные на признании единой во Вселенной, бесконечной во времени и пространстве многомерной причинно-следственной сети взаимосвязей, в которой все взаимодействует со всем с различной степенью интенсивности. Представляется, что эти взаимосвязи образуют некое бесконечное энергоинформационное поле, своеобразную сеть, каждая многомерная точка которой связана со всеми остальными ее точками, воздействует на них и испытывает на себе их влияние. Из этого положения вытекает очень важное для нас следствие: каждая точка содержит в себе информацию о всех других точках пространства-времени и, в свою очередь, имеет «информационное представительство» во всех других точках пространства-времени.

Указанное положение имеет много общего с известной в науке концепцией о ячеистой структуре мирового пространства. Согласно этой концепции, в общей сети взаимосвязей образуется множество отдельных сгустков сетевых первично-следственных зависимостей, ло-



кализованных вокруг однородных групп наиболее связанных между собой процессов и цепочек событий. Считается, что в зонах сгущения причинно-следственных связей создаются предпосылки для концентрации материи».

Всё сказанное вполне объясняет эффект дистанционного лечения Рэйки. Особенно обращаю внимание на слова о «зонах сгущения причинно-следственных связей». На мой взгляд, работая дистанционно с фантомом пациента сконцентрированным лучом Рэйки, целитель как раз и находит эти самые «зоны сгущения» на разных уровнях, как плотные узлы «концентрированной материи», и луч Рэйки расщепляет, разрушает эти негативные уплотнения и гармонизирует биоэлектрические связи.

А теперь посмотрим на карму с точки зрения концепции Единого.

Цитата.

«Концепция Единого, служащего основанием всеобщей связи вещей в мире, объясняет и эффект кармы, представляющий собой своеобразный энергоинформационный «продукт» моральности действий каждого живущего. Стремление уменьшить отрицательный груз кармы имело следствием разработку системы требований к индивидуальной жизни личности, к межличностным, социальным взаимоотношениям.

С точки зрения лечебной биоэнергетики, важно определить психологические причины отягощения кармы, выяснить ту первооснову греха, на которую в течение жизни наслаивается непомерный ком недостойных действий. В Гите недвусмысленно утверждается, что источником греха для человека является вожделение (кама). Этим всепожирающим и ненасытным врагом опутано всё проявленное, подобно тому как зародыш окутан оболочками. И как дым, застилая пламя, скрывает его свет, так и кама скрывает свет человеческого разума. Каждый должен знать этого врага и научиться его побеждать. Знание заключается в умении видеть за сильным зовом чувст-



ва стоящий выше разум (манас). Еще выше разума находится сознание (буддхи) — оно способно не только познавать, но и давать нравственную оценку познанному. Выше буддхи стоит то, Сверхличное, которое определяет деятельность человека, подчас даже вопреки его эгоистическим интересам. Оно детерминирует высшее социальное поведение человека, дает ему силу жертвовать собой ради высшего блага — блага народа, блага человечества.

Сохранение кармы в неотягощенном состоянии, ее «изживание» — основная забота того, кто стремится к освобождению. Однако это удается лишь тому, «кто сам себя победил, стал себе союзником» и ни при каких обстоятельствах не забывает об основных препятствиях на пути к освобождению: «Трояки врата преисподней, губящие человека: похоть, гнев, алчность; эти три подобает бросить».

С точки зрения концепции энергоинформационных взаимодействий, эти пороки являются следствием избыточной «привязанности», ослабляющей все иные контакты с миром. Поэтому от привязанности рождается гнев, от гнева — заблуждение, от заблуждения — гибель. Но даже без таких роковых последствий гнев — это мощнейший выброс биоэнергии, приводящий к слабости и опустошению, к потере жизнеспособности. Йоги отмечают, что созидание несовместимо с раздражением. Гнев, злоба, вспыльчивость истончают, разрушают ауру, разряжают энергетические центры.

В качестве путей совершенствования Гита указывает не только на йогу, но и на такие виды духовных упражнений, как углубленное чтение, медитация, добросовестное выполнение повседневной работы. Всё пригодно для высоких целей, которые ставит перед собой человек, и не следует ограничивать себя рамками догм и обрядов. Гита советует человеку искать в себе и самому определять свои способности: попробуй все, выбери то, что для тебя наиболее приемлемо, что соответствует твоему духовному складу. Однако твоим внутренним двигателем должно быть стремление к Единому, без этого любые внешние формы, даже самые действенные, оказываются бесполезными».



Итак, подытожим. Карму, как «своеобразный энергоинформационный продукт моральности», надо рассматривать в рамках «всеобщей связи вещей в мире». С этим нельзя не согласиться. Есть карма не только личная, но и семейная, родовая, карма целых народов и стран. Так же верно и то, что изживание кармы, наработанной в череде воплощений одного человека, связано с победой над грехом и пороками, которые вызваны излишней привязанностью к разного рода желаниям и вожделениям.

Но в этой цитате, к сожалению, не упоминается о таком мощном инструменте исцеления кармы, как покаяние и прощение. А ведь именно этот «хирургический скальпель» является основным помощником в сеансах регрессии памяти, проводимых с целью обнаружения причин негативных событий и взаимоотношений в прошлых жизнях. При работе с текущей кармой (созданной в этой жизни) нужны осознание и воля. А вот с кармой прошлого намного сложнее. Нередки случаи, когда при всём желании и усердии ни терапевтические, ни психологические методы не могут избавить человека от физической или моральной проблемы, и лишь покаяние и прощение, совершаемые в регрессии, приносят облегчение. Я попытаюсь подкрепить это положение документальными рассказами.

### ***Связи, прорастающие через века***

#### *Случай первый.*

Даша – 17-летняя студентка, имеет инициацию Рэйки. Умная, красивая, отзывчивая, во всём полагается на себя. Когда я узнала, что она переживает сложные проблемы первой любви, то отнеслась к этому, как к естественному процессу, - все проходят через опыт счастья и муки. Но однажды Даша сама пришла ко мне и попросила о регрессии памяти (прочла книгу «Рэйки. Ты не один»).





Выяснилось, что со своим молодым человеком она встречается два года, но его периодически уводит его прежняя подруга, а он не может ей отказать по природной деликатности. Однажды их отношения с Дашей прервались на полгода, и когда, пережив стресс, Даша почти привыкла жить без него, он снова появился. Она воспряла духом, летала на крыльях любви, как вдруг ей сообщили, что видели его с той же девушкой. Рыдая, Даша позвонила своему другу и высказала всё, что пережила за два года общения с ним. Ещё не оправившись от сильных эмоций, она и пришла ко мне. «Я всё ему прощаю, - сказала она, - он по натуре мягкий человек. Да и на его бывшую подружку не обижаюсь. Только почему у меня самой такая реакция бывает? Истерика, горло перехватывает, грудь сжимает, будто умираю. Ведь я довольно уравновешенная, а тут не знаю, как с собой справиться».

Действительно, что-то не так. Даша выросла в простой семье: мама-учительница, отец-строитель. Но есть в ней некие аристократические черты: врождённый вкус, тяга к искусству, неприятие дурных привычек и сомнительных компаний, снисходительность к слабостям друзей, деликатность. Есть склонность к роскоши: любит, например, пить воду из хрустального бокала и может купить со стипендии какую-нибудь изящную кухонную утварь. Словом, девочка непростая, и что-то унаследовано ею не от нынешней семьи. При своей контактности, она, между тем, предпочитает посидеть дома за чтением, рукоделием или просто в своё удовольствие попеть. И вдруг эта эмоциональная взрывчатость! Интересно поработать. И мы начали сеанс с намерением: «Даша, ты идёшь в ту прошлую жизнь, где встретишь своего нынешнего друга, чтобы исцелить причины ваших негармоничных отношений, лучше понять себя и свою кармическую задачу».



Даша легко вошла в суггестивное состояние. Оказавшись на площадке со множеством дверей в прошлые жизни, быстро нашла ту дверь, которая отвечала поставленной задаче. Однако войти в неё долго не могла. Я заметила, что она начала волноваться, лицо покраснело, из уголков глаз потекли ручейки слёз.

- Что происходит? Что тебя сдерживает?

- Не знаю. Не могу.(Голос тихий, сдавленный).

- Как себя чувствуешь? Где-нибудь болит?

- В груди.(Кладу руки ей на грудь, даю Рэйки).

- Тебе легче?

- Немного.

- Ты чего-то боишься?

- Не знаю.

- Ты боишься встретиться с тем, что когда-то причинило тебе душевную боль?

- Да.

- Но ведь это только фантом, призрак, его можно легко убрать. Давай попробуем?

- Да.

- Представь, что за этой дверью раскинулась красивая зелёная поляна... Посреди неё растёт могучее дерево жизни... Встань к нему спиной. Оно наполнит тебя силой, чтобы преодолеть страх... Ты стоишь у дерева?

- Да.



- А теперь представь, что перед тобой появился твой страх в виде надутого шарика... Видишь?
- Да.
- Какой он?
- Большой, тяжёлый.
- Теперь возьми в руку что-нибудь режущее или колющее и проткни его.
- Да, проткнула иголкой, из него вытекла чёрная грязь.
- Видишь, как хорошо, весь страх вылился, его больше нет. В груди стало легче?
- Да.
- Теперь эту грязь ты можешь превратить в цветы. Какие хочешь посадить?
- Фиалки. Они уже растут, много-много.
- Они выстилают для тебя дорожку. Иди по ней... Где ты?
- В горах.
- Кто ты?
- Девушка лет 20-и.
- Что ты делаешь в горах?
- Гуляю, смотрю на снежные вершины.
- Как ты сюда пришла?
- Не знаю.



- Вернись на ту дорогу, по которой сюда пришла...Идёшь? Куда-то приходишь?

- Да.

- Что ты видишь перед собой?

- Большой дом, очень красивый, двухэтажный, усадьба большая.

... Даша оказывается в убранной со вкусом гостиной, сидит у окна с книгой. Родители занимаются делами в кабинете отца. Я прошу Дашу войти туда под каким-нибудь предлогом, чтобы узнать о их быте и отношениях. Но она не соглашается, воспитание не позволяет ей беспокоить старших, когда они заняты.

- Как ты сама выглядишь?

- Ухоженная. Одежда красивая, аккуратные туфельки без каблуков, волосы светлые в причёске.

- Как ты себя чувствуешь?

- Голова кружится.

- Ты кого-нибудь зовёшь на помощь? Что делаешь?

- Прилегла на подушку.

- Почему тебе плохо?

- Не знаю, болит голова.

- У тебя до этого были какие-нибудь недомогания?

- Нет.

- У тебя есть молодой человек, с которым ты встречаешься? Есть любимый?

- Не знаю...



- Ну, ладно. Предположим, прошёл год. Где ты сейчас?
- В своём доме.
- С кем?
- Одна.
- А родители где?
- Их нет, уехали, они часто уезжают.
- Ты им говорила о своём головокружении?
- Нет.
- Почему?
- Не хотела расстраивать.
- Ты их так любишь?
- Да.
- Чем ты занимаешься?
- Учусь.
- Чему?
- Рисованию.
- Ходишь в какую-то школу?
- Нет, дома учусь.
- Что делаешь сейчас?
- Читаю книгу.
- На каком она языке?
- Не вижу.



- Тебе не скучно одной?
- Нет.
- У тебя есть друзья?
- Не знаю...нет.
- Ты что-нибудь по дому делаешь?
- Нет.
- Ты белоручка? Всё делают слуги?
- Да.
- На каком языке вы говорите?
- Не знаю.
- Позови служанку и попроси её принести попить...Она приходит? Как выглядит? Что говорит?
- Приносит воду в красивом хрустальном бокале, говорит по-французски: «Пожалуйста, госпожа». Женщина средних лет, кружевной передник...кажется, это 18-й век.
- Ты молодая красивая девушка. У вас в доме бывают праздники? Или вы сами ездите на балы?
- Да, это было недавно во дворце у короля.
- Опиши, что происходило.
- Большой зал с высокими потолками, много света, много молодых людей.
- Родители были с тобой?
- Да.



- Как они выглядели?
- Папа в парадном фраке. Мама очень красивая. У неё тоже светлые локоны, как у меня.
- Тебя приглашают танцевать?
- Да, многие.
- Кто-нибудь особенно волнует твоё сердце?
- Нет.
- Твоя жизнь идёт как-то уж очень бесппроблемно. Мне кажется, что тебя что-то гнетёт, но ты не говоришь об этом. Так?
- Да.
- Почему? Тебе больно? (Даша начинает всхлипывать). Нам придётся всё же найти эту боль. Давай прервём повествовательную цепочку и перенесёмся в тот момент жизни, когда ты умираешь. Как это происходит? Где ты находишься?
- В реке.
- Ты утонула?
- Да.
- Как это произошло?
- Гуляла одна по берегу реки и оступилась.
- Ты любила одиночество?
- Да.
- Сколько лет тебе было?
- 22.



- Какие у тебя сейчас ощущения, эмоции?
- Темно и холодно, страшно. (Продолжаю давать ей Рэйки).
- Твоя душа отлетела. Где ты сейчас?
- Высоко.
- Но надо спуститься к земле, проститься с родителями. Ты нашла их?
- Да, они очень расстроены.
- Подойди к ним, обними, попроси прощение за то, что так рано их покидаешь, скажи, что любишь их. ...Как они выглядят?
- Успокоились, улыбаются мне.
- Хотелось бы ещё с кем-то попрощаться? У тебя были друзья?
- Нет.
- Почему ты предпочитала одиночество? Ты не доверяла молодым людям?
- Я не хотела беспокойства.
- Ты не хотела любви потому, что она приносит беспокойство?
- Да.
- Ты испытала такую любовь?
- Не знаю (плачет).
- Что за тревогу ты прячешь в сердце? Что такое случилось, что ты перестала общаться с молодыми людьми?
- Не знаю.





- Но твоя душа обязательно вспомнит человека, к которому ты испытала любовь, и эта любовь принесла тебе страдание.

- Ты нашла его?

- Нет.

- Дашенька, ты боишься его найти? Боишься снова испытать боль?

- Да.

- Но его надо найти, чтобы исцелить эту боль, которую ты так глубоко запрятала. (Даша плачет, а я даю ей Рэйки на груди). Душа твоя знает его, просто ты боишься встречи с человеком, который ранил твоё сердце. Так? (Даша плачет всё сильнее). Ты должна его увидеть, чтобы простить, и отпустить свой страх. Иначе наше путешествие не достигнет поставленной цели. Ну, так что?

- Я прощаю...(лицо залито слезами, всхлипывает).

- И ты его видишь?

- Да.

- Это он причинил тебе боль?

- Да.

- И после этого ты полюбила одиночество?

- Да.

- Но ты и себя должна простить. За неведение. У тебя просто не было опыта, и тебе никто, по-видимому, не помог разобраться с чувствами...Простила себя?

- Да (успокаивается, вытирает слёзы).



- Ну, а всё-таки, вспомни ту ситуацию с молодым человеком, когда ты испытала сильную боль. Что произошло?

- Он умер! (Снова заливается слезами).

- Ах, вот как! Значит, из-за его смерти твоя боль, и ты не смогла смириться с утратой?

- Да.

- Ты скажи ему: «Любимый, я прощаю тебя, ты не виноват, что меня покинул, так судьба распорядилась. Мы обязательно встретимся на небесах». Ещё раз прости себя за то, что выбрала одиночество, убежала от жизни. Но это не грех, это твой опыт... Тебе стало легче?

- Да.

- Теперь можешь лететь высоко... Где ты? Что вокруг?

- Звёзды.

- Это духовное небо. На нём есть частица твоей души, которая сияет, как звёздочка. Ты только о ней подумаешь, сразу её узнаешь. Видишь?

- Да.

- Можешь с ней поговорить. Скажи ей: «Звёздочка-душа, ты знаешь, как я прожила, как чувствую себя сейчас. Помоги мне, очисти моё сердце от печали, от обиды». Как звёздочка поступает?

- Обнимает... и я её обнимаю (улыбается сквозь слёзы).

- Ты сливаешься со своей душой, и сейчас можешь спросить её, какое твоё главное предназначение на земле, какую задачу ты должна выполнить... Слушай, что она скажет.

- Она говорит: «Научиться прощать».



- Поблагодари её и попроси: «Звёздочка-душа, помогай мне, веди меня по жизни за руку, оберегай от серьёзных ошибок»...Что она отвечает?

- Обещает помогать.

- Скажи «спасибо» и попрощайся.

**Резюме.** В этом, довольно длительном, сеансе нам удалось обнаружить глубоко спрятанный страх потери любимого человека. В жизни Даши он проявлялся как взрыв эмоций, сердечной боли и протеста, когда возникала угроза потерять любимого (с появлением его старой подружки). Но этот же страх подсознательно создавал своими вибрациями и саму ситуацию потери, привлекал прежнюю подружку (по закону резонанса) и вызывал неуправляемые эмоции. Убрав этот страх через осознание его присутствия в памяти и исцелив прощением, Даша освободилась от скрытой сердечной боли. На место страха пришли любовь и свободное дыхание, пришло доверие и спокойствие – вообще, в её жизни стало происходить много хорошего.

*Случай второй.*

Яна—22-летняя студентка художественного училища. Она образованна, хорошо воспитана, красива. Обратилась за помощью, когда собственная всесторонняя психологическая работа и советы мамы-педагога не дали облегчения и понимания. Её любимый молодой человек вынужден временами уезжать в другой город, и разлука для неё бывает невыносимой. Она даже звонить ему не может: ей кажется, что он её бросил, и она готова страдать, но не унижаться. Потом отношения со скрипом налаживаются, и всё опять идёт по кругу. Она устала от подозрительности, и это лишает её радости и лёгкости, свойственной молодости. Итак, идёт сеанс.



- Где ты?
- В каком-то городе, иду по пыльной дороге, босая.
- Кто ты? Как выглядишь?
- Девушка, в длинной холщовой юбке, кофта простая, фартук...волосы рыжие, распущенные...
- Лет сколько?
- Шестнадцать.
- Какие у тебя чувства?
- Радостные.
- Где ты сейчас?
- Рынок.
- Какие люди, язык?
- Люди бедные... на французском говорят.
- Ты куда направляешься?
- В храм.
- Пришла?...Как он выглядит?
- Высокий, крыша остроконечная, окна-розетки красивые, с мозаикой.
- Ты пришла сюда молиться или встретить кого-то? (Яна долго молчит, лицо начинает краснеть, появляются слёзы).
- Тебя что-то тревожит...Скажи, зачем ты пришла в храм?
- Я пришла к Марии, Матери Божьей.



- О чём-то попросить хочешь? Почему плачешь?
- Не знаю.
- Тебя молодой человек бросил?
- Не знаю.
- Ты войди в храм...подойди к алтарю..
- Не могу...не идётся...
- Почему же? Есть какой-то грех?
- Я некрещёная.
- Тебя родители не крестили в церкви?
- У меня нет родителей.
- Кто же тебя воспитал?
- Бабушка.
- Она тебя не покрестила?
- Да. Но крестик у меня есть.
- Как же так? В церкви не крестили, а крестик есть? Кто твоя бабушка?
- Цыганка.
- Так тебя цыгане воспитали?
- Наверное.
- А что же тебя в храм привело? Что-то же заставило тебя пройти большой путь, да ещё и босиком. О чём ты хочешь говорить с Богородицей?



- Не знаю. (Яна становится всё более взволнованной).
- Почему изменилось твоё настроение? Ты сказала, что испытывала радость, когда сюда шла, и вдруг стала печальной. Почему?
- Не знаю. (Голос сдавленный).
- Ты считаешь себя красивой девушкой? Какие у тебя глаза, нос, губы, ты себе нравишься?
- Острый нос, небольшой...глаза голубые, рот большой...
- Ты себе нравишься?
- Нет (плачет).
- Ах, вот как! Ты обижена на свою внешность?
- Да.
- Но ведь ты не из-за этого сюда шла. Какая ещё обида гложет твоё сердце? Расскажи об этом. Войди в храм...(Входит). Поговори с Божьей Матерью, как простая девушка. «Меня воспитали цыгане, я некрещёная, но верю в Бога. Прошу, защити меня, от всякого зла сохрани» - говори обо всём, что у тебя на душе.
- Обида...(горько плачет).
- Что это за обида? Любовь несчастная?
- Нет.
- Не было любви?
- Нет.
- Так из-за чего обида? Из-за того, что ты сирота?
- Нет.



- Ладно. Успокойся. Пройдись по храму, осмотришься. Что ты видишь? Есть тут другие люди, служители?
- Нет никого.
- Так ты найди кого-нибудь. Зайди за алтарь, по двору походи.
- Не могу (плачет).
- Почему?
- Мне тяжело.
- Отчего тебе тяжело?
- Мне стыдно.
- Стыдно? Милая моя, ты согрешила?
- Нет.
- Тогда что?
- Я бедная.
- Вот оно что! Ты стыдишься своей изодранной одежды, грязных босых ног?
- Да (плачет).
- Ты молодая, тебе хочется быть красивой, а ты чувствуешь себя униженной, так?
- Да (плачет навзрыд).
- Так вот о чём ты пришла рассказать Богородице! О том, какая сильная обида у тебя на свою бедность...А ты знаешь, что Божья Матерь тоже была небогатой, и тоже босиком ходила, и юбку свою, наверное, тоже изодрала, когда убегала от царя Ирода в Вифлеем, и сына своего родила в хлеву...Мы не вспоминаем, какая у неё бы-



ла одежда, но знаем, какая у неё была красивая, сильная душа, и как она переносила тяжкие страдания...Расскажи Богородице про свою бедность, говори от сердца...Выговорилась?

- Да (всхлипывает, а я даю Рэйки).

- Есть у алтаря скульптура Иисуса Христа?

- Да.

- Подойди к ней, помолись, скажи: «Господи Иисусе, помилуй меня грешную, прости мои заблуждения, освободи моё сердце от обид, помоги обрести радость и любовь»... Тебе становится легче?

- Нет.

- Что ж, тогда покидай храм, выходи на улицу... Что происходит дальше?

- Туман...

- Где ты?

- Не знаю... тела нет...

- Ты умерла?

- Наверное... вижу своё тело сверху.

- Какое оно?

- Та самая девушка, рыжая, босая...

- Ты себя чувствуешь лёгкой, поднимаешься свободно?

- Да, легко.

- Но ведь у тебя были родители. Твоя душа их может найти, и ты узнаешь, что случилось на самом деле, почему ты осталась сиротой. Спустись и поищи отца и мать...Что ты видишь?





- Это моя мама...она призрак...
- Пусть так, ты всё равно можешь с ней пообщаться... Как она выглядит?
- Красивая.
- Попроси у неё прощение за то, что жила с обидой в сердце... Изменяется ли она?
- Улыбается...
- Скажи, что прощаешь её за то, что оставила тебя сиротой...Как она реагирует?
- Протягивает ко мне руки, обнимает.
- Скажи: «Дорогая мама, я хочу знать, почему мы разлучились?»
- Она при родах умерла.
- Скажи: «Тогда мне и прощать тебя не за что, это я прошу у тебя прощение»... Что она делает?
- Обнимает.
- Тебе становится легче?
- Да (глубоко вздыхает).
- Теперь попрощайся с ней.
- Она обнимает меня, улыбается.
- Вот и хорошо. А теперь найди отца... Находишь?
- Вижу человека...высокий, с усами...свободная одежда...вроде рясы.



- Он священнослужитель? Или художник? Они тоже носили свободные блузы.
- Не знаю.
- Ладно. Подойди к нему, скажи: «Отец, я твоя дочь, хочу попроситься с тобой и простить тебя». Как он реагирует?
- Признал меня.
- Скажи ему, что хотела бы знать, почему он тебя оставил.
- Он артист. Приезжал с театром, познакомился с мамой, потом уехал... он не знал о моём рождении.
- Скажи, что благодаришь его за жизнь, прощаешь, и что тебе очень трудно было жить с обидой в сердце, и пусть он тебя простит и сам тоже покается.
- Он говорит, что у него есть свой ребёнок, приглашает к себе в дом...Деревня какая-то, комната скромная, маленький ребёнок плачет. Отец не обращает внимания ни на него, ни на меня.
- Подойди к нему и скажи решительно: «Отец, ты признаёшь свою вину пред моей матерью и передо мной? Ответь честно»...Сказала? Как он себя ведёт?
- Как сумасшедший...или прикидывается...говорит: «Ты мне не дочь» и уходит.
- Ладно, скажи: «Бог тебе судья» и покинь этот дом. Ты сделала всё, что могла, на тебе вины нет. Ему даже посочувствовать можно: не ведает, что творит, неразумный. Как ты себя чувствуешь?
- Стало легче. Обиды нет.
- Лети в небеса. (Яна сразу попадает в следующую жизнь, минуя переходную стадию в духовных сферах).



- Сейчас ты где?
- Большой длинный коридор...похоже на гостиницу...двери, двери...всё сверкает белизной. Это корабль, мы плывём на корабле.
- А ты кто?
- Девушка, 20 лет.
- Одежда, причёска?
- Длинное платье с корсетом, большой бант сзади, каштановые кудри.
- Ты с кем путешествуешь?
- С мамой.
- А папа где?
- Он умер, мы решили переехать. Мама в трауре. Она в чёрном платье, на груди большая брошь.
- Ты образованная девушка?
- Да.
- Чем занимаешься здесь?
- Играю на пианино, рисую.
- Куда вы едете?
- В Нью-Йорк.
- Откуда?
- Тоже из Америки, из другого города.
- Какой сейчас год?



- 1912-й.
- А корабль как называется?
- Не знаю... «Титаник»?
- Это мы узнаем позже...Что происходит на корабле?
- Он тонет... я потеряла маму... корабль накренился... паника... ночь... шлюпки... давка сильная... помощи нет... стреляют (плачет).
- Есть ли мужчины, которые хотят тебе помочь?
- Нет.
- Ты стоишь на палубе раздетая?
- Да, очень холодно.
- У тебя есть спасательный жилет?
- Нет...на всех не хватило.
- Ты видишь маму?
- Кажется, она в шлюпке. Я наклоняюсь... падаю... в воде... свет на-  
верху... дышать не могу... и всё.
- Где твоя душа?
- Там, на дне.
- Поднимайся со дна, там только тело останется, поднимайся.
- ...Мама...она спаслась.
- Ты можешь приблизиться к ней, попрощаться, сказать о своей  
любви.
- Она плачет, обнимает меня.



- Лети в небеса, пусть душа отдыхает...Где ты сейчас? (Яна снова быстро нырнула в следующую жизнь).
- ...Стою на балконе. Я девочка лет 12-и.
- Родители где?
- Дома. Мама очень красивая, папа в белом морском мундире.
- Сейчас у тебя какие эмоции?
- Я счастлива.
- Не будем задерживаться на годах взросления. Перенесись в то время, когда тебе 20 лет... Что происходит? Ты где?
- На том же балконе.
- Как ты выглядишь?
- Я в белом длинном платье, веер в руке, волосы каштановые.
- Ты себе нравишься? Ты красивая?
- Да.
- Наверное, и поклонники у тебя есть?
- Да, жених, он рядом стоит.
- Как зовут?
- Пьедро.
- О чём вы сейчас разговариваете?
- Мы поссорились.
- Из-за чего? Он тебя обидел, вёл себя неделикатно?
- Нет, он относится очень бережно ко мне.



- Тогда в чём дело?
- Не знаю, какое-то отчуждение. Он говорит: «Мари, перфо порте». Не понимаю. Упрекает меня в чём-то.
- Может, состояние семьи его не устраивает?
- Нет, мы живём в достатке.
- Может, он в плавание собирается, а ты не хочешь этого?
- Да, друзья его зовут...
- Ах, вот оно что...ты его не отпускаешь. Вы давно знаете друг друга?
- С детства, вместе росли.
- Так привыкли уже. Отпусти его, всё равно свадьба скоро.
- Я не верю, ревную.
- Тогда выбирай: или расстанёшься с ним или доверяешь. Расстанёшься?
- Нет, не могу...Девушка Калисто возле него ходит, бросает взгляды.
- Понимаю. (Похоже на ситуацию в нынешней жизни). Ты пробовала говорить с ним?
- Да, он сказал, что хочет уехать, что устал от всего, хочет свободы.
- А как же свадьба?
- Хочет отложить свадьбу. Я люблю его.
- Тогда уступи, отпусти его, пусть подышит свободой. Если ты его будешь держать на привязи, он устанет и всё равно уйдёт. А если будешь смотреть на его причуды сквозь пальцы, он будет с тобой. Может, выберешь примирительную позицию?



- Он уехал... я не пошла провожать. (Точь- в- точь, как в этой жизни).
- И что ты получила от своей гордости? Сидишь теперь и мучаешься. Ты же его любишь, так зачем против сердца поступила? Думаешь, за время отсутствия Пьедро у тебя другой поклонник появится?
- Нет, я люблю только его (всхлипывает).
- Яночка, я тебя очень хорошо понимаю. Послушай меня внимательно. В первой просмотренной жизни ты была лишена родителей, пережила унижение бедностью, и это нанесло тебе тяжёлую сердечную рану. В следующей жизни ты обрела и любовь родительскую, и богатство, но умерла страшной смертью, потеряв всё. Твоя околосмертная память запечатлела момент потери. И вот сейчас ты имеешь и достаток, и обоих родителей, и любимого жениха. Но подсознательная память о потере говорит тебе: держи это крепко, не отпускай. Так рождается ревность и недоверие. Но это просто испытание, и его можно пройти грамотно. Знаешь, что надо сделать? Пойти на компромисс, пусть даже с хитростью. Давай переиграем, перепрограммируем создавшуюся ситуацию. Ты согласна?
- Да.
- Вернись в тот момент, когда жених говорит тебе, что хочет уехать...Скажи ему: «Мой милый, я приду тебя проводить». Смогла сказать?
- Да.
- Как он на это реагирует?
- Он улыбается.



- Вот видишь, как хорошо. Мужчины, они ведь как дети, с ними можно играть. И любить их надо, они достойны этого. А сила женщины в её слабости, уступчивости...И ты приходишь провожать его в порт...Что там происходит?

- Я вредная какая-то.

- А ты не будь вредной, изменись. Подойди к жениху и скажи: «Дорогой мой, видишь, я тебе доверяю, потому что люблю. Желаю тебе удачи и буду очень-очень ждать твоего возвращения»...Что происходит?

- Мне хочется сказать всё наоборот.

- Ну, уж нет, так дело не пойдёт, надо пересилить себя. Иначе не изменить эту карму, и она будет повторяться... Ну, как?

- Чувствую в себе бешеную истеричку.

- Бешеной истеричке счастья не будет. Стань покладистой, ломай гордыню. Сама не можешь, проси у Бога: «Господи, помоги мне сейчас измениться, стать добрее! Пресвятая Богородица, огради меня от зла! Помоги преодолеть упрямство, принять любимого человека таким, какой он есть. Научи терпеть и прощать»...Изменилось ли что-то?

- Да, я обнимаю его.

- Скажи: «Пьедро, любимый, ты дорог мне такой, какой ты есть, и никто другой мне не нужен».

- Она не хочет.

- Так она – это ты и есть. Твоя душа-хозяйка может всё изменить, победить твоё тщеславие. Позволь ей это сделать. И ты сможешь стать мягкой, покладистой. Ревность – это чувство самки: моё, ни-





кому не отдам. Это не любовь. А Пьедро не твой, он тебе не принадлежит, и не надо его переделывать под себя. Пусть остаётся самим собой, ведь ты его таким и любишь.

- Да, я его сильно люблю.

- Это замечательно. Теперь скажи ему все самые хорошие слова...Говоришь?

- Да. Обнимаю его, говорю, что буду ждать, буду ему верной.

- Очень хорошо. Пойми, мужчины по природе своей добытчики, путешественники, их нельзя удерживать силой. Скажи ему, чтобы берёг себя, был здоров... Всё сказала?

- Да. Он удивлён, смотрит на меня по-новому.

- Скажи ему: «Я обещаю дождаться тебя, а когда вернёшься, мы поженимся и будем счастливы. И никого другого мне не надо»...Что происходит?

- Мы обнимаемся... я плачу... он смотрит на меня с печалью... я не верю...

- Чему ты не веришь? Глазам своим? И с чем лучше жить – с неверием и тоской или – с верой и надеждой?...Ну-ка, переиграй это настроение. Помаши кораблю вслед и скажи себе: «Я верю, что он вернётся, и мы будем счастливы»... Я скучаю. (Плачет, всхлипывая, как девочка).

- Но это же хорошая эмоция, искренняя, люби и жди...Чем ты занимаешься?

- Рисую, за цветами ухаживаю, книги читаю.

- Ты получила хорошее образование?

- Да, хорошее.



- А что-нибудь полезное для других людей ты делаешь?
- Нет, я как-то выше других себя ставлю.
- Вот оно что! Гордыню можно побороть, только если научишься служить другим людям, добро делать. Ты можешь быть образованной аристократкой из высшего общества, но при этом помогать приютам, заниматься благотворительностью. Тогда не будет времени для недоверия и ревности... Попробуй найти себе такое занятие, создай его в воображении. Ты сама в прошлой жизни сиротой была. Иди в сиротский приют, помогай детям всем, чем можешь, найми работников посуду мыть... Ну, как?
- Я так всё и делаю (голос тихий, серьёзный)...
- Молодец! Ты многое изменила в своей жизни...Теперь давай перенесёмся в то время, когда твой любимый возвращается...Что происходит?
- Корабль причаливает... Я стою на берегу. По трапу спускается Пьедро, подходит, берёт меня на руки...Я очень счастлива.
- Ты создала новую реальность! Ты победила ревность, аристократический снобизм, научилась заботиться о других людях – и получила награду. Теперь новый стереотип поведения перейдёт в следующую жизнь. Победила любовь.

### *Случай третий.*

Алёна в Рэйки Риохо четыре года, имеет Вторую ступень. Худенькая, эмоционально уязвимая, обидчивая, она, между тем, героически преодолевала свои комплексы, не пропуская ни одного группового занятия и упорно практикуясь самостоятельно. Закончила институт, устроилась на хорошую работу, вышла замуж – вполне, казалось бы, счастлива. Однако, нет-нет да и «затуманит-



ся» сознание, и она забывает, по старой привычке, контролировать свои слова и эмоции – возникает конфликт, вспыхивает обида. Опомившись, осознаёт, начинает исправлять положение. Конечно, таких вспышек стало меньше, чем прежде. Но они есть, и даже кажется, что их кто-то нарочно подсовывает: посмотри-ка, что это у тебя внутри сидит. А главное: почему сознание в такие моменты как бы выключается? С этим вопросом и пришла Алёна на сеанс регрессии памяти. Волновало её и другое: надо ли принимать гормональные препараты, которые врач рекомендовал после удаления кисты на яичниках?

Эти два вопроса, на первый взгляд, могут показаться не связанными друг с другом. Однако, вспышки обиды у Алёны бывают именно при мужском общении. Более того, возникают не из-за капризного характера, а вдруг, неосознанно, сопровождаются удушьем, сдавленностью в груди, отрыжкой и болями в животе, а теперь и на яичниках. Всё указывало на кармические истоки проблемы.

...Ещё до того, как войти в суггестивное состояние, Алёна покраснела, горло её напряглось, дыхание стало затруднённым. Наконец, расслабление стало полным, дыхание спокойным...и она открыла дверь в прошлую жизнь, «чтобы найти и исцелить причину своей неуправляемой обидчивости и связанных с ней физических недугов, и создать гармоничные отношения со своим мужем».

- Где ты находишься?

- Темно (волнуется, прерывисто дышит), я бегу... боюсь... какой-то проулок узкий, каменные дома... прячусь под лестницей, трясусь от страха.

- Кто ты?

- Девочка.



- Сколько лет?
- Двенадцать.
- Как зовут? Как одета?
- Сюзанна. На мне ночная сорочка с рукавами, светлые волосы ниже плеч.
- Что на ногах?
- Я босая.
- Ты не бродяжка? Чистенькая?
- Да, я аккуратненькая.
- От кого ты убежала?
- От моего отца (плачет навзрыд). Он хочет меня догнать, поколотить... сижу и плачу, боюсь.
- Всё пройдёт скоро, не бойся, это же в прошлом... Он тебя догнал?
- Нет, погрозился, покричал, он пьяный... я отсиделась под лестницей (облегчённо вздыхает).
- Ты домой вернулась?
- Я на улице, никого нет, темнеет, холодно, я иду и плачу (по-детски хлюпает носом; сопровождавшая Алёну тётя, мастер-целитель Рэйки, сидит рядом, кладёт одну руку на шею в область причинной чакры, другую на грудь; она будет помогать в течение всего сеанса).
- Так ты вернулась?
- Да... деревянный дом двухэтажный, дверь отворяю... всё тихо. Стол, скамейки, небогатая комната... какая-то женщина... тёмненькая, в длинной юбке, простой кофточке, тесто месит... она помощ-



ница в доме, Маргаритой зовут. Спрашиваю: «Где отец?», говорит: «В свою комнату пошёл спать, опять нажрался, как свинья».

- Спроси её, почему он тебя обижает?

- Говорит, он кричал: болтается по дому без дела, толку от неё никакого нету, зачем тогда нужна, если ничего не умеет (снова рыдает).

- Эта буря первый раз случилась?

- Нет, уже не первый.

- А мама твоя где?

- Не знаю.

- Спроси Маргариту.

- Говорит, умерла давно. Поэтому отец пьёт и срывает зло на мне (плачет).

- Ну, ладно, оставим это время и посмотрим, что происходит через несколько лет... Сколько тебе сейчас?

- 25 (голос спокойный, дыхание ровное).

- Где ты?

- По улице иду...кажется, это Париж. Женщины красивые, в платьях с рюшечками, с зонтиками, и у меня красивое платье.

- Как ты себя чувствуешь?

- Вроде радостная. Мне хорошо. Солнышко светит, кареты едут.

- Что ты здесь делаешь?

- Похоже, я недавно вышла замуж... сейчас гуляю по городу.



- Кто твой муж?
- Работает в конторе, может, в банке, в костюме всегда должен быть, отутюженный.
- Представь, что ты пришла в свой дом, и муж там. Что происходит?
- Он пришёл с работы, я его кормлю. Немножко устал, день был трудный... зовут Марсель... похож на моего нынешнего мужа, даже волосы такие же.
- Вы любите друг друга?
- Да.
- А отец где?
- В том же доме остался.
- Какие у вас с мужем взаимоотношения?
- Хорошие. Но мне иногда бывает скучно, потому что я не работаю, подружек нет. Только гуляю, по дому что-нибудь делаю.
- Ну, ладно, прошёл год, тебе 26 лет. Что произошло?
- Появился ребёнок, держу его на ручках, укачиваю.
- В ребёнке ты узнаёшь кого-то из нынешней жизни?
- (Не сразу отвечает, потом смеётся и плачет). Это мой папа, я его качаю.
- Конфликты с мужем бывают?
- Так, мелкие, незначительные.
- ...Тебе 30 лет. Где ты сейчас?
- Дом новый, большой, лужайка, мальчик бегает.



- Вроде, всё благополучно. Есть ли у тебя какие-то недомогания?
- Низ живота болит часто.
- К врачу обращалась?
- Похоже, что нет.
- Есть ли у тебя домработница?
- Да, кто-то ходит, вижу, убирается.
- Ну, давай ещё продвинемся вперёд. Сейчас тебе 35 лет. Как ты себя чувствуешь?
- Неважно, всё тело болит.
- К врачу обращалась?
- Да, он говорит, что не может понять, в чём дело.
- Какие симптомы можешь назвать?
- Живот болит, слабость в теле, угнетённое состояние, сил нету, лежать трудно (начинает тяжело дышать), удушье бывает, подташнивает (мы корректируем лечебные позиции Рэйки).
- Где твой сынок сейчас? Как его зовут?
- В школе учится, хорошо, зовут Виктор. Он ко мне уважительно относится.
- А муж как воспринимает твоё состояние?
- Очень расстраивается, что ничем не может помочь.
- Перенесёмся ещё на пять лет, тебе сейчас 40.
- Высохшая, жёлтая (плачет, говорит шепеляво, как старуха).
- Врачи поставили диагноз?



- Они не знают: то ли малярия, то ли желтуха.
- Ты умираешь? С какими мыслями?
- Простите ... у меня нет сил больше жить... Муж, сын стоят, жалко их.
- Отца нет?
- Нет, он там, у себя в доме.
- Он тебе напоминает кого-нибудь из этой жизни?
- Кажется, деда...да, такой же был угрюмый, замкнутый... жил с женой, а был сам по себе...очень тяжело умер.
- Твоя душа отлетела... Что ты видишь?
- (Голос умиротворённый, тихий). Солнце светит, луга зелёные. Вижу внизу своё тело, мужа с сыном, служанку... скорбят.
- Нужно спуститься, попрощаться с ними, попросить прощения.
- (Прощается, плачет). Лица близких меняются, они успокаиваются. Служанка, похоже, моя нынешняя мама... улыбается мне.
- Где сейчас твой отец?
- За столом сидит, пьёт, постарел сильно. (Ритуал прощания и прощения... плачет). Говорю ему: «Не горюй, я стану тебя поддерживать, будь сильным», изменился в лице, сказал, что бросит пить. Говорю, что люблю его, ведь он дал мне жизнь... обнимает меня (тихо плачет).
- Тебе легче стало? Нет на душе обид?
- Нет. Отпустило.
- А Маргарита, что была служанкой в доме отца, где она?





- Не вижу.
- Надо её тоже найти. Кого она тебе напоминает?
- Бабушку мою.
- Постарайся её найти.
- Постарела, сидит на лавочке возле какого-то дома (прощается, благодарит за всё, просит прощения)... обнимает меня.
- А теперь надо найти свою мать, которая умерла... Нашла?
- Да (горько плачет)...красивая такая...умерла от сердца, я крошкой была, горе какое-то случилось. (Ритуал прощания и прощения, просит также простить отца)... Смотрит ласково, гладит по голове..
- Теперь можешь лететь... Где ты сейчас?
- Летаю наверху.
- Живот болит?
- Да, сильно.
- Что вокруг?
- Простор, облака, свобода.
- Звёзды видишь?
- Нет пока.
- Лети выше. Что сейчас?
- Вижу звёзды.
- Ты знаешь, что в духовном мире есть частица твоей души? Она сияет, как звезда, и ты можешь её узнать. Видишь? Попроси её о помощи... Она откликается?



- Угу... (в задумчивости). Звёздочка-душа, помоги устранить боль в низу живота, тяжесть в груди, сдавленность в горле. Мне не понятна причина моих недомоганий. (Начинает тяжело дышать, сильно втягивает носом воздух, вздымает грудь).

- Что в твоём теле происходит?

- Грудь... будто пронизывает током, горло обволакивает... горячо... боль в животе, справа от крестца пульсирует боль, в яичнике...

- Обратись к звёздочке-душе с благодарностью за помощь и попроси назвать причину твоего состояния.

- Ой-ё-ёй (начинает стонать, поджимает, обхватывает колени, раскачивается, плачет). Тяжёлые роды были в прошлой жизни, умерла, а ещё раньше я была мальчиком, меня били в живот ногами, мальчишки пинали (рыдает).

- Теперь обратись к Душе: «Я не знаю тех, кто это сделал со мной, но ты знаешь. Прости их, пожалуйста, они не ведали, что творили. Прости моих обидчиков»... Что происходит?

- Прости, прости... они сорвали на мне зло...им самим было плохо... прости их (успокаивается, с облегчением вздыхает)... всё, легче стало, боль ушла.

- Звёздочка-душа с тобой ещё?

- Да.

- Скажи ей о своём желании иметь ребёнка.

- (Со слезами просит о помощи, тихо плачет)... Вниз поток пошёл... Зелёный шар от груди спустился вниз... Конечно, говорит, помогу, у тебя будет ребёнок. Благодарю, прощаюсь.

- Ты хочешь лететь?



- Да, хочу (когда пациент хочет полетать ещё, исцеление не завершено).
- Где ты сейчас?
- Светло (сильно вдыхает носом, расправляет плечи и грудь)... хорошо... блаженство... (обнимает себя за плечи).
- Любовь к себе проснулась?
- Да (улыбается).
- Замечательно! Всё, что мешало, исцелилось и трансформировалось в любовь. И новые знания получила о себе самой, о духовном мире. Так?
- (Мурлычет что-то, как маленький ребёнок). Да.
- Где ты сейчас паришь? Кого видишь?
- Ангела большого вижу.
- Спроси, кто он, и можешь с ним поговорить.
- (Смеётся). Говорит: «Я охраняю тебя». Я его благодарю за то, что привёл меня сюда и позволил получить новый опыт. Прошу у него здоровья для себя и чтобы родить здоровых детей... Говорит, что поможет мне.
- А ещё спроси: «Что я сама должна сделать для себя? То, чего я ещё не знаю, а ты знаешь. Подскажи мне как наставник».
- Он говорит: «Надо стараться всё в жизни принимать как есть. Ни в коем случае не обижаться, со всех сторон смотреть на людей и на ситуацию. Всех любить и прощать всех. Где прощение, там любовь. Эта мощная сила все преграды разрушает. Но ею надо уметь управлять. Потому что она может и разрушить, если переступить грань. Надо учиться контролировать свои силы и эмоции. Надо



уважать всех людей без исключения, будь то богатый или какой-нибудь бездомный – всех надо любить одинаково. Для Бога нет разницы, он на равных всех любит. Так же и ты должна принимать всех с любовью». (Это наставление я передаю без редактирования, как, впрочем, и весь наш диалог).

- Есть у тебя ещё какой-нибудь вопрос?

- Нет, я просто благодарю его.

- Хочешь побыть в духовном мире?

- Конечно. Лечу ... (вздыхает и говорит тихо, таинственно)... поёт кто-то, ангельский хор (некоторое время молчит, улыбается)... голоса красивые. Дивный сад, цветы искрящиеся, белые замки с башнями, фонтаны...

- Небесный Иерусалим?

- Пожалуй, да.

- Видишь кого-то?

- Ой, много...души чьи-то, много-много душ.

- Как они выглядят?

- Как вертикальные удлинённые стаканчики... или медузы, подвижные, прозрачные.

- Ты можешь подойти к кому-то и спросить: «Кто ты?»

- (Смеётся). «Душа»,- говорит.- «А меня ты знаешь?» - «Тут все друг друга знают».

- Спроси, почему они здесь находятся?

- Они отдыхают, наслаждаются этим прекрасным миром.



- А где до этого были?
- Говорят, что некоторые находились в очень плохих условиях, в нижних мирах.
- А сюда попали за какие заслуги?
- Очищение они прошли. Только покайся и очистившись можно сюда попасть. Просто так сюда не пустят. Это райское место - как награда.
- Ты хочешь здесь задержаться или полетишь?... Где ты?
- Нахожусь в мощном потоке света.
- Какой он?
- Я пока только кружусь в нём.
- Есть какие-то телесные ощущения?
- Спокойствие. В низу живота тепло. Отголоски боли ещё есть, но они мягко растворяются, уходят.
- Как ощущается воздействие света?
- Будто под душем стою. Это очень тонкие вибрации. Действуют почти незаметно, но проникают всюду.
- Это похоже на Рэйки?
- Чувствую ответ: эта энергия идёт свыше, там есть не только Рэйки, но и много разных других потоков, у каждого своё назначение.
- А какая функция у потока света, в который попала ты?
- Очистить от негатива, как будто грязь смыть, всю-всю. Своего рода душ, он пронизывает насквозь, проникает в каждый атом.
- Наслаждайся.



- Чувствую, как поток промывает меня со спины справа, проникает в живот, растворяет остатки боли... я вся погружаюсь в свет и покой.

Алёна ещё полчаса пребывала в очищающем свете, пока не вышла из него естественно. Глубоко вздохнула и открыла глаза.

**Резюме.** В этом сеансе подтвердилось предположение о связи эмоциональных сбоев в поведении Алёны с болями в животе через мужскую энергию. Источником боли, как мы видели, стало нанесение побоев по животу мальчишками (и сама Алёна тогда была мальчиком), боль трудных родов в следующей жизни, а также страх и ожидание боли от преследования и грубости отца в просмотренной жизни. Таким образом, причина проблемы связала, включая сегодняшнее, четыре воплощения Алёны. Её негативные состояния были окрашены сильными эмоциями протеста, невысказанными и «запертыми» в горле (ощущения удушья), унижением и обидой (давление в груди). Из жизни в жизнь негативная мужская энергия собиралась в поле сознания. В определённый момент (в период 30-35 лет, как и сейчас) эта негативная сила начинала проявляться болями в животе, горле, груди, и врачи, как мы видели, не могли установить её причину (как и сегодня, впрочем), ведь они обучены лечить только физическое тело, не принимая во внимание то, что «записано» в тонких энергоинформационных полях.

Для исцеления, как мы убедились, понадобились не только прощение и покаяние, но и помощь Высших сил: Души, Ангела, Света. Мы старались также не упустить из ритуала прощения ни одного из окружавших тогда Алёну людей: все они оказались её родственниками в нынешней жизни и, таким образом, прошли через очищение семейной кармы.

Кто-то спросит: а зачем человеку даётся боль, унижения, тяжёлая смерть из жизни в жизнь? Ответ знает только тот, кто задум-



мал наш мир таким, какой он есть. Ну, а мы смогли понять то, что всё переживаемое человеком неизбежно ведёт его по духовной лестнице к Истине.

P.S. Мы прорастаем в самих себя и друг в друга через века, рождаясь и умирая на земле бесчисленное количество раз. Задаём вопросы: почему я такой? почему это со мной происходит? Ответ знает та искорка божественного разума, что есть в каждой душе. Она участвует в кармической игре, задуманной для нашего совершенствования. Чтобы угадать характер роли и достойно её сыграть, надо напрягаться, прислушиваться к сигналам из глубины души. У одного хватает на это сил, другого надо слегка подтолкнуть, а третьему оказать помощь, потому что силёнок ему не хватает.

Преодолеть страхи, обиды, эгоизм и гордыню можно, конечно, и без регрессии памяти в прошлую жизнь. Нужны сильное желание и упорство. Каждый выбирает по себе способ самовоспитания. Но бывает так, что желание есть, но проблема очень глубока. Тогда почему бы не помочь человеку заглянуть в себя? И что он увидит? Неразрывную связь времён, перетекание причин в следствия, главенствующую роль любви в духовном развитии.

Кто осуществляет этот процесс связи всего со всем? Что это за сила? Можно сказать: Бог, эволюция. А вот талантливый современный писатель высказался по-своему. Описывая экскурсию по развалинам древнего Рима, он видит здесь присутствие вечного объединяющего начала.

Цитата.

«Я тебе покажу самое главное, вот здесь, где боковая и задняя стена из кирпича, а потом вдруг — скала из розового известняка, на ней - капители колонн, обломки фриз с дельфинами, и все это оде-



то мхом и заросло, видишь, богом, легким, курчавым. У нас — комнатное растение (иначе не выживет, без человеческого тепла), а здесь сорняк. Так вот, это на мертвом языке, обозначающем живое, — *Adiantum capillus veneris*. Травка-муравка из рода Адиантум. Венерин волос. Бог жизни. Чуть шевелится от ветра. Будто кивает, да-да, так и есть: это мой храм, моя земля, мой ветер, моя жизнь. Трава трав. Росла здесь до вашего Вечного города и буду расти после. А тех, бородатых в хламидах, которые придумали порочное зачатие, рисуйте, ваяйте сколько хотите. Я прорасту сквозь все ваши холсты и пробьюсь сквозь весь ваш мрамор. Я на каждой руине на Форуме и под каждым кирпичом под флоксами. А где меня не видно, там моя пыльца. Где меня нет, там я была и буду. Я там, где вы».

### ***Сознание-Сила или Дух-в-действии***

Цитата.

«В последние годы в исследовании динамики нейроэнергетических процессов у экстрасенсов применяется метод так называемого топографического картирования. Его преимущество состоит в том, что он даёт возможность наблюдать не только интенсивность биоэлектрических процессов мозга, но и их пространственное распределение по поверхности полушарий».

Именно о таком «методе топографического картирования мозга» и думала я, когда звонила в Санкт-Петербургский НИИ и договаривалась об исследовании непонятных процессов в моей голове. Я надеялась, что учёные люди объяснят мне, почему происходит то, что происходит: надавливание на различные точки мозга, массажирование и соединение их жёсткими силовыми линиями, «замирание» одной половины мозга и активность другой, потрескивания, щелчки, перетирание «песка» в мозжечке, сжатие черепной коробки и растягивание в стороны, «просверливание» и много-много других почти не передаваемых словами ощущений. Но мне





не удалось получить ответы на свои вопросы в том НИИ, и я осталась один на один с ощущениями, объяснение которым находила по крупицам в разных источниках (Дуглас Делонг, Мантэк Чиа, Сат-прем, Шри Ауробиндо, А.Клюев).

*Начались эти непонятные ощущения через полгода после инициации на Первую ступень Рэйки. Сначала я заметила некое спиральное движение по часовой стрелке от макушки до горла. Потом к этому прибавилось потрескивание в голове, точечное надавливание, соединение трёх Даньтяней биоэлектрическими импульсами. Происходило это особенно интенсивно после 11-и вечера, когда я лежала на спине расслабившись и сконцентрировавшись в низу живота. Всё многообразие ощущений я пыталась запомнить и утром записать, но оставались лишь общие впечатления, детали ускользали. Тревога, недоумение, растерянность уходили постепенно, и так же постепенно складывалась привычка вслушиваться и всматриваться в сигналы, посылаемые телом... Так прошли десять лет.*

Самонаблюдение и самоисследование позволили мне выявить некоторые закономерности в происходящем энергетическом процессе по мере освоения Рэйки.

**Первый этап. Эмоциональный.** Энтузиазм, уверенность в себе при виде результатов применения Рэйки.

**Второй этап. Психоэнергетический.** Возникают первые трудности, обнаруживаются физические и психологические проблемы, обостряются хронические заболевания. Болезненный период проходит быстрее, если проанализирована и осознана его причина. На этом этапе углублённая психоэнергетическая работа становится неременной составляющей духовного роста.



**Третий этап. Переходный.** Он резко отличается от всего пережитого до сих пор. Кажется, что вся энергия, работающая в голове, концентрируется в макушке и начинает вдавливаться в мозг, вызывая тяжесть и боль, пробивается к основанию черепа и там вращается, давит, сверлит, ломает. Может появляться кратковременное головокружение, как бы замутнение сознания, усиленное сердцебиение. Может резко, без видимых причин, подняться температура, а потом исчезнуть, и самочувствие улучшится. Психологически человек чувствует себя потерянным и одиноким. Иногда подступает отчаяние: всё напрасно, больше нечего ждать, жизнь кончена, страх смерти. Это период разрушения эго-ума, эго-личности и его многочисленных привязанностей. Иногда этот период проходит быстро, принося глубокие осознания, но чаще растягивается надолго, разбиваясь на небольшие внутренние этапы, каждый из которых становится новой ступенькой духовного развития.

**Четвёртый этап. Пробуждение.** На этом этапе вдавливание энергии в макушку головы становится постоянным, непрекращающимся – Силой, которой невозможно управлять, ей можно только довериться и подчиниться. Эта Сила способствует вспоминанию Себя, того, кто ты есть на самом деле. Ты – не личность, не тело, ты – Душа, живущая в теле, чтобы выполнить свою собственную задачу в этом воплощении. На этом этапе организм полностью переходит на режим саморегуляции.

Рождение Души, то есть главного внутреннего существа, происходит тогда, когда умирает ложное эго. Это может быть одномоментно (экстремально и очень трудно) или постепенно, с возвратом немного назад для осознания и исцеления старого мышления. В любом варианте, если человек ощутил однажды присутствие Силы, непрерывно вдавливающейся в макушку, он неизбежно будет идти к пробуждению Души и подчинится действиям Духа, своего истинного Хозяина.



Названные этапы не соответствуют ступеням Рэйки. Пробуждение Души может начаться и на Первой ступени, и на Третьей, а признаки Переходного периода проявиться уже в Сёдэн. Более того, эти этапы не являются результатом действия исключительно Рэйки. Мне известны люди, обретшие способность жить в здоровом теле с пробуждённой Душой, которые шли Путём Сознательной Эволюции (А.Клюев), Тропы Трояновой (А.Шевцов), Школы Холлистической Психологии (А.Пинт) и дугими путями. Одним из них может стать и Система естественного исцеления Усуи Рэйки Риохо. Возможно потому, что энергия Рэйки естественным образом, ненавязчиво пробуждает в человеке его природное свойство – быть частью единого вселенского организма, единого мирового сознания, и через это единство помогает ему обрести Силу.

Цитата.

«О животворящей силе сознания подробно говорил Шри Ауробиндо. Исходный пункт его рассуждений состоит в следующем. Сознание есть Сила. Эти два понятия неразделимы, равнозначны и взаимозаменяемы. Это, отмечал он, было хорошо известно еще древней мудрости Индии, основным понятием которой был термин «Чит-Агни», обозначающий «сознание-жар», «сознание-энергия». Эта сущность – фундаментальная субстанция Вселенной, единый ток, проходящий через нас и все другие предметы, основа всех энергий, известных и неведомых нам.

На определенном этапе своего развития и духовного роста человек входит в контакт с током сознания-силы в себе самом. Тем самым он подключается к системе Всеобщей Силы (Всеобщего Сознания) и получает возможность целенаправленно воздействовать на материальные и энергетические конструкции окружающего мира. Когда человек постигает великую истину, что сознание – в силе, он по-настоящему начинает овладевать материальными энергиями, обретая прямую власть над ними.

С этой точки зрения, история нашей земной эволюции есть не что иное, как постепенное, медленное превращение слепой Силы в Сознание (точнее, «медленное воспоминание Сознанием, погружен-



ным в свою Силу, самого Себя»). По мере того как Сила вновь обретает свое Сознание, Сознание вновь обретает господство над своей Силой, а значит, и над всеми силами в пространстве. Быть сознательным — значит обладать Силой. На этой сознательной стадии человек становится истинным хозяином своих действий, причем, не только физических, но и умственных, психических.

Более того, эта Сила является осязаемой и конкретной, и не только по своим результатам, но и в своих движениях. Когда я говорю об ощущении Силы или энергии, я не имею в виду лишь смутное ее ощущение, но ощущение конкретное, а следовательно, способность направлять её, манипулировать ею, наблюдать ее движения, осознавать ее массу и интенсивность».

В этом высказывании профессора Л.П. Гримака, очень убедительном и точном относительно рассматриваемой темы, не могу согласиться лишь со словами о способности «направлять» силу и «манипулировать ею». Может быть, здесь подразумеваются некие сверхспособности, которые обретает человек, достигший полного овладения Сознанием-Силой? Но до этого пока далеко. Мои же попытки такого рода наталкивались на сопротивление: например, написать символы Рэйки в заблокированных местах или протащить поток Силы вниз. Можно было лишь, сконцентрировавшись, например, на сердечной чакре, ощутить некоторые тянущие вниз движения, но не более, и тогда ощущался какой-то дискомфорт. Однажды я, наконец, сдалась и сказала: «Уважаемый Дух, я вверяю себя твоей воле. Как знаешь и как хочешь, да будет так!» А если мне хотелось поэкспериментировать, я спрашивала разрешения. Иногда я обращалась к нему с просьбой. Например, так: «Уважаемый Дух! Я знаю, что в основании черепа, где ты усердно работаешь, находится чакра Причинного тела. Я, кажется, отмолила все осознанные мною грехи и заблуждения, но по-прежнему в этой области остаётся плотный, как пробка, блок. Пожалуйста, устрани его, даже если будет больно и трудно, я потерплю. Мне так хочется освободиться



от оков и обрести ясное сознание. Помоги, уважаемый Дух!» И он мгновенно откликнулся, а мне оставалось только наблюдать.

Мгновенный прорыв в свободу не состоялся, но было несколько близких к умиранию состояний, когда Сила, заполнив всю голову и горло, затуманивала мозг, перехватывала дыхание, переполняла бухающими ударами сердце, растекалась жаром по всему телу и, дойдя, кажется, до грани переносимого, отпускала. Дух как будто дозировал Силу по возможностям моей адаптации. Наверное, у каждого человека на пути эволюции будет свой неповторимый опыт.

### ***Обратная связь.***

\*- Это Раушания, - раздаётся в трубке.

- Давно тебя не слышала. Что случилось?

- Так ведь кризис.

- Тебя он тоже коснулся?

- Я же предприниматель, у меня магазин одежды. Товар хороший, а покупателей всё меньше, доходы падают. Не знаю, что делать.

- Ты поэтому звонишь?

- Да не совсем так.

- Чувствую, что не так. Рассказывай.

- Со мной что-то непонятное происходит. По ночам в макушке становится горячо и словно сила какая-то вливается в голову. Всё тело наполняется жаром, я потею, как в бане.

- Это случилось вдруг?



- Не совсем так. Началось с давления в макушку, а потом четыре дня сильно болела голова, на разных точках в голове ощущала давление. Потом боль стихла, одновременно с макушкой загорелись пятки, жар от головы спустился в грудь и живот. Так было некоторое время. Я испугалась, звонила вам, но вы трубку не брали. А теперь вот по ночам этот жар во всём теле и испарина.

- Тебе от этого плохо?

- Не то чтобы плохо, а непонятно, тревожно. И ещё бывает, когда раздражаюсь, эта энергия, что входит в макушку, как будто сильнее давит.

- Замечательно! Поздравляю тебя с новым этапом духовного роста!

- Как это понимать?

- В тебе пробудилось Высшее духовное тело, это твой истинный хозяин. Он теперь «берёт руководство в свои руки», а тебе остаётся только внимательно прислушиваться к его «голосу». Он не только подготовит твоё тело к освоению новых вибраций и будет очищать его на всех уровнях сознания, но и подаст идеи. Не игнорируй его сигналы, а слушай и разгадывай. Что касается болей в голове, то это закономерный процесс активизации центров головного мозга, надо его перетерпеть, потому что такая перестройка во благо духовного развития.

- Неужели это так? Даже не верится. А впрочем, в ту ночь, когда я впервые ощутила горячую точку на макушке и лежала в жару с тревожными мыслями, передо мной возник мой отец. Я его никогда не видела, знала только по описаниям. И вот он стоит, смотрит на меня приветливо и говорит: «Что ты паникуешь? У тебя есть 100 тысяч, купи на них хороший товар и продолжай работать. Не опускай руки, верь в себя. Всё будет хорошо».



- Так это же и есть подсказка Духа, он уже тебя направляет, в данном случае через родного человека, чтобы ты лучше поняла.
- Выходит, мне надо прислушаться к совету отца?
- Не знаю, решай сама.
- А ещё было такое видение. Накануне я была на кладбище, ограду красила, и там выронила деньги, значительную сумму. А поскольку, как говорят, с кладбища уносить ничего нельзя, то я деньги и не взяла. После этого и начались нелады в магазине. И вот я лежу в жару и словно слышу (не буквально слышу, а вроде как мысль в меня входит), что я не уважаю энергию денег, и что те деньги с кладбища должна забрать. Что мне делать?
- Ну, вот опять не доверяешь подсказке. Конечно, нельзя брать с кладбища цветы, еду, оставленные кем-то. Но деньги-то твои, и ты их обронила случайно. Приди, подними их и скажи: «Уважаемые денежки, простите за небрежное к вам отношение. Я поняла свою ошибку. Приглашаю вас домой, в свой кошелёк, чтобы вы и дальше хорошо работали и доставляли мне радость». Ну, что-нибудь в таком духе. Не надо быть рабом всяких догм.
- Ой, я так и сделаю. Спасибо большое.
- Только помни, что период, в который ты вступила, не только несёт благо, но и требует от тебя ещё большей ответственности за свои мысли и поступки.
- Я уже почувствовала это. Как только подступает раздражение, так в макушку ударяет горячая волна.
- Вот-вот, чтобы сразу вспомнила 1-й принцип Рэйки «не гневайся».
- Действительно, Дух так и учит.



- Вот и хорошо. Поблагодари энергию Рэйки за то, что с её помощью в тебе пробудилась Сила. Удачи тебе!

\*Вечером того же дня ещё один звонок, с другого конца страны. Марина, успешно работающий мастер-учитель, голосом упавшим, чуть ли не умирающим, говорит: «Помогите, мне совсем плохо. Голова сильно болит, во всём теле ломота, есть ничего не могу. Три дня уже так, и Рэйки не помогает, не знаю, что делать, будто умираю».

Поговорив немного с Мариной, я соглашаюсь провести ей несколько дистанционных сеансов. После каждого она перезванивала и рассказывала о самочувствии. Не буду останавливаться на физических ощущениях: жар, работа энергии в разных центрах и органах – это хоть и важный исцеляющий показатель, но в данном случае не первостепенный.

В итоге оказалось, что Марина переживала Рождение в Духе. Первый признак – умирание – был налицо. В дистанционном сеансе она увидела себя в образе мумии, готовой к погребению. В следующий раз – оказалась в пространстве сердца: в центре его была алмазная гора, излучающая радужные цвета; потом она попала в пространство Души, наполненное спокойным голубоватым свечением. После третьего сеанса голос Марины был абсолютно другим: свежий, радостный, свободный. Она за три дня пережила так много осознаний, что ей не терпелось рассказать о своих внутренних открытиях: «Я взялась перечитывать вашу книгу «Рэйки. Свет и Сила» и сразу нашла ответы на свои вопросы, хотя раньше этого не видела. Я действительно будто родилась заново, меня радость переполняет».





## ***Переходный период: умирание и пробуждение***

...Весна притормозила своё скороспелое наступление, подсушившее дороги и тротуары. Когда стала подниматься пыль и оседать серой плёнкой на автомобилях и окнах домов, она вдруг уступила свой трон вернувшейся ненадолго зиме. Та вспомнила свои неотработанные долги и начала усердно сыпать спасительный снег, очищая воздух крупными белыми хлопьями два дня без перерыва. Всем стало легче дышать.

Новое время года никогда не приходит враз, в законченном виде, оно наступает постепенно. Как и человек, в преддверии нового уровня развития, не сразу расстаётся со старыми привычками. Весна духовная может быть и затяжной, как весна в природе.

... В университете латинский язык нам преподавал профессор из Ленинграда. Сутуловатый, седой, доброжелательный. Вокруг него ходили слухи: якобы «сидел», якобы «диссидент». Он был «последним из могикан» старой питерской интеллигенции. Тогда, в 17 лет, мы все робели перед ним, он был для нас словно «терра инкогнита». Сегодня я сожалею, что не попыталась узнать его поближе, согреть вниманием, но уже ничего не исправить. И хоть мы были отдалены, каким-то необъяснимым образом в меня вошла через него заинтересованность латинской древностью: языком, культурой, литературой. Перечитывая «Письма Плиния Младшего», я не ощущаю границ времени, будто и нет двух с половиной тысяч лет. А сам язык открывает такую глубину мудрости, которую мы сегодня постигаем заново. Читая латинский словарь, я с удивлением узнавала множество привычных, знакомых с детства выражений. Например, всем известное «В здоровом теле – здоровый дух» ( менс сана ин корпоре сано). Или такие: «Метать бисер перед свиньями»



(маргаритас анте поркос), «Врач, исцелись сам» (медице, кура те инсум). А вот это уже из области самопознания: «Не согрешишь – не покаешься», а в более точном переводе – «В грехе – преддверие заслуги» (пеккандо промеремур). Действительно, ведь если ты ошибся и, проанализировав, осознал свой поступок, то ты уже не ошибся, а поднялся на ступеньку выше в познании себя. И ещё из области самопознания: «Привычка – вторая натура» (консуэтуда эст альтера натура). Если уж привычка стала характером, изменить его ох, как трудно. Для этого в Рэйки и введён символ Сейхеки, который буквально переводится как «индивидуальность, привычка» и предназначен разрушать и гармонизировать. Эффективность его больше проявляется при участии анализа и осознания. Так, перелистывая словарь латинских крылатых слов и выражений, я остановилась, наконец, на том, что отвечало моему внутреннему состоянию: «Рождаясь, мы умираем» (нансентес моримур).

...Уже месяц, как вернулась из Москвы. Сдала в издательство новую книгу, побывала в музеях, пообщалась с друзьями по Школе Риохо. Несмотря на все приятные внешние обстоятельства, внутри было ощущение непроходящей усталости. Друзья сказали, что я выгляжу измождённой, и меня это немного задело. Но ведь это правда: в глазах нет радости, потому что внутри нет огня. Ощущение такое, что всё исчерпано до дна, что жизнь кончается, ресурсов нет. Неужели всё? Несколько изданных книг, годы семинаров и самопознания? Или они не в счёт? Что, собственно, они дали? Размышления, озарения, кризисы. А в итоге? Всё равно некому рассказать, что у тебя внутри, да и о чём, собственно, рассказывать? Как общаюсь с Духом? Или как ещё его назвать – Силой, Энергией? Если у человека нет подобного переживания, он меня не поймёт. Да и кому нужны мои внутренние наблюдения? Если у кого-то об-



наружатся похожие процессы, мы с ним станем родными душами. А пока...

Телефон, до моего отъезда трезвонивший не умолкая, будто умер: я оказалась никому не нужна. Словно там, наверху, кто-то оберегает меня от вмешательства, чтобы дать возможность разобраться в том, что со мною происходит.

Разобраться нужно самой. Некоторые мои друзья говорят, что я чрезмерно опекаю своих учеников, преподношу им всё «на блюде» и тем самым воспитала иждивенцев. Нет, не согласна, это просто их мнение. А я знаю, что всё делала с интересом, радостью и энтузиазмом исследователя. Это мой опыт, и без моих учеников и пациентов, именно в таком режиме и в таком стиле, он бы не состоялся.

Тогда откуда вялость, нежелание кому-либо звонить, организовывать занятия? С этим как раз полная ясность – чрезмерная усталость, перегрузка. А вот почему Дух допустил эту перегрузку? Ведь он сам буквально гнал меня вперёд все эти годы, подсовывал идеи, решения, обучал, посылал на семинары и даже обеспечивал «благоприятный расклад» событий и разных бытовых мелочей и потребностей. Мог бы и не нагружать меня новой книгой, однако использовал мой интерес к исследованию кармы, заставив испробовать все методики на практических занятиях, подготовить иллюстративные материалы, записать наиболее интересные результаты, а потом усадил за компьютер: пиши, мол. И ведь я его спрашивала, надо ли писать, и он отвечал «да». Подождите, подождите... Свободный выбор! Вот в чём дело! Я же сама выбрала напряжённый ритм своей жизни, эту чрезмерную ответственность. «Динара, как дела?. Нет времени? Как же так? Рэйки надо давать себе в любой удобный момент»... и начинается лекция, а то и дистанционный сеанс. «Как там наши молодожёны? У Оли опять депрессия?...



Управляемый сон? Расскажи подробно, я запишу. Очень интересно. Ты попробуй ещё вот такую визуализацию...ну, удачи вам, звоните». И так без передышки. Ответы на электронные письма, долгие беседы с абонентами из разных городов, обязательная запись в дневнике интересного опыта. От чего-то, возможно, надо было и отказаться или быть менее заинтересованной, отстранённой, но меня «несло», я была всецело поглощена каждым делом. Ну, вот этот «итальянец», скажем. Он прочёл все мои книги, много раз звонил, наконец, приехал в отпуск, чтобы помочь здесь дочерям и непременно обучиться Рэйки Риохо, потому что был разочарован в том, что получил ранее. Я с ним встретилась, побеседовала, вижу – человек искренне и вполне осознанно заинтересован в Рэйки. Но я уже чувствовала себя усталой, тем более до отъезда в издательство оставалось всего ничего. Отказаться? Не смогла, занималась с ним с полной отдачей и получила удовлетворение, потому что видела его неподдельный интерес. Ну, а Дух? Что он мог сделать? Только позволить мне реализовать свой выбор – поступать так, как мне свойственно: скрупулёзно, въедливо, нередко как педагог, проверяющий домашнее задание, обеспечивая информативный материал, предлагая помощь. Но Дух, позволяя мне осуществлять свой свободный выбор, всё-таки вмешивался – тем, что поддерживал баланс здоровья.

И вдруг, когда все дела были закончены, и я вернулась домой, «стоп, машина!» - не хочу заниматься ни учительством, ни целительством, ни писательством, вообще, ничем. В голове, всегда наполненной идеями и размышлениями, нет ничего, даже планов на очередной день. С трудом «собираю себя» по утрам, делаю то, что «на автомате»: зарядка, гигиена, завтрак, уборка, магазин, прогулка. Подъём на пятый этаж с привычным выдохом «ха-а» уже не кажется лёгким, я себя с трудом втаскиваю наверх. Да и с аппетитом



перемены: ем совсем мало. Зато сон стал более долгим, глубоким и спокойным.

Что ещё изменилось? При неспешности внешней жизни что-то новое появилось и внутри: исчезло привычное нетерпение, стремительность, азарт (успеть, успеть) – а вместо этого то ли смирение, то ли просто некое спокойствие, когда принимаешь то, что есть, без суждения и оценки. Это так здорово, оказывается. Я отметила, что слушаю как-то по-новому, наблюдаю, а не стремлюсь, как прежде, назидать. Я и раньше, конечно, замечала, что именно самые близкие люди являются тем «камнем преткновения», который обнаруживает мои существенные недостатки. Но теперь действительно что-то решительно изменилось внутри меня – без размышлений и анализа, просто враз изменилось, и всё. Появилось равновесие, принятие, золотая середина. Можно сколько угодно рассуждать об этом на уровне ума, всё равно, если равновесие не стало телесным о-щу-ще-ни-ем, оно, при определённых обстоятельствах, нарушится. А я именно о-щу-ща-ю внутреннее равновесие, и это похоже на тихую радость. Это новое, совсем новое состояние. Нет даже намёка на обидчивость, раздражение, гнев, осуждение, бр-р, и писать-то такие слова не хочется. Но что-то ускользает, надо разобратся до конца.

Вернёмся к началу, к исходной точке «я устала, смертельно, до умирания устала». Вот оно! Умирание! Пробудиться, умереть, родиться – известная с древности формула просветления. Я умерла для старого, чтобы дать родиться новому. Господи, так просто. А вообще, «за что боролась...». Ведь несколько лет я твердила в медитациях намерение: «Во мне рождается, растёт и крепнет новый человек, разрушая старую личность». Не зря, видать, твердила. И хоть новое собиралось крупными, старое, однако, умирать не спешило, и иногда я его «вылавливала» из глубины.



Это не всё, что-то ещё надо поймать... Но ведь подобное уже случалось! Именно так. Каждый раз, после очередного кризиса (болезнь, психологический тупик), когда был распутан клубок причин и следствий и наступало некое новое понимание, происходил закономерный переход с одного уровня сознания на следующий, более высокий. Это подтверждалось энергетикой, изменением качества вибраций. И происходило уже несколько раз! И состояние приятя мира, любви к миру тоже переживалось. Я хорошо помню, как однажды сердце моё вдруг наполнилось такой большой, неизмеримой любовью к людям, растениям, животным, птицам, к талантам человеческим, ко всему мирозданию, что я приняла это состояние за конечное – вот оно, единение с Единым. Но продлилось оно недолго. И хоть продвинуло меня, убрав некие помехи в сердце и подарив новый опыт, истинным равновесием, золотой серединой, увы, не стало. Но движение вперёд (или вглубь?) продолжалось уже на другом уровне.

### ***Что сверху, то и внизу***

Тот опыт обратил моё внимание на единый закон, равнозначный как для Земли, так и для живущих на ней людей. Этот закон – наличие у Земли атмосферы, а у человека – биополя, или ауры. Кто-то скажет, мол, такого закона нет - пусть так, пусть будет просто моё наблюдение. Если оно мною пережито, значит, для меня имеет силу закона.

А наблюдение такое. Атмосфера Земли имеет четыре слоя газов. Тропосфера - первый слой, самый плотный, включает в себя биосферу и содержит 80% воздушной массы всех слоёв. Горы, моря, реки, леса, животный мир – собственно природа, и небо с облаками и воздушными течениями, формирующими климат. Тропосфера – физическая жизнь Земли.



Человек имеет четыре уровня сознания. Первый – витальный, от слова «вита» - жизнь, т.е. жизненный, физический слой. Это собственно тело-плоть и питающее его эфирное тело, или энергетическая матрица; к физическому уровню относится также эмоциональное тело и тело умственное, или ментальное.

Для Земли роль эмоционального тела выполняют, по видимому, облака с воздушными течениями, а ментального, по определению В.Вернадского, - ноосфера, или сфера разума.

Следующий слой не начинается сразу, переходную роль берёт на себя Тропопауза.

Стратосфера – второй газовый слой Земли, высота от 30 до 40 км. А на уровне 50 км начинается Стратопауза, очередной переходный слой. Она защищает Землю от ультрафиолетового излучения и отделяет Стратосферу от следующего слоя.

Тут ненадолго остановимся. Как попасть в космос с Земли? Надо преодолеть земное притяжение и прорваться через Стратосферу! Мы все знаем, какие мощные ракетные двигатели выносят земные корабли за пределы Стратосферы. А для человека разве иначе?

Астральное тело, по-другому Звёздное – это уровень сознания, находящийся как бы между телом и душой, на уровне сердечной чакры Анахата. Отсюда должен быть совершён рывок от физических привязанностей эго к чистой любви, т.е. принятию мира таким, каков он есть. Но ценой такого прорыва может быть целая жизнь, а усилия равнозначны ракетному двигателю. Надо выйти через очищение сердца к душе-сознанию, многое переосмыслить. И человеку для этого нужно время, роздых, тишина, молитва и медитация. Нужен постепенный переход к новым энергиям. Там ок-



рашенная розовым цветом сердечная чakra наполнится золотистыми искрами гипофиза.

Мезосфера – третий газовый слой Земли. Здесь разреженность воздуха резко возрастает, и температура падает до -50. Перед следующим слоем – Мезопауза, в ней самая низкая температура в атмосфере – минус 90.

У человека третий уровень сознания начинается от горла и поднимается над головой примерно на 15-20 см до чакры души. Это самый трудный уровень восхождения, где есть и подъём, и спад, где земной и духовный потоки энергии взаимодействуют в борьбе, примиряясь на короткое время. Этот уровень может вывести духовного искателя к Себе истинному, к Я ЕСМЬ, или только приоткрыть такую возможность. Может удерживать «у ворот» довольно долго, чтобы дать возможность очиститься и приспособить тело к новым, необычайно высоким вибрациям. Совсем как у Земли.

Термосфера – четвёртый газовый слой, она содержит всего одну тысячную процента воздушной массы атмосферы Земли, а температура здесь плюс 750 – 1200 градусов. В её состав входят ионосфера, полярное сияние, магнитосфера и экзосфера. (Ну, чем не Вишудха, Талу, Аджна и Сахасрара? Это вольность, конечно, домысел, и все же...)

Четвёртый уровень человеческого сознания – тело духовное. Как его характеризовать? Не знаю, хоть и есть некоторый опыт. Только описать его невозможно, а другому человеку нужен свой.

Для чего я затеяла аналогию Земли и человека? Какая в этом польза? А вот какая: надо понять, что паузы в духовном развитии предопределены самой природой, они как ступеньки в период кризисов, размышлений и осознаний, чтобы постепенно перейти от старых энергий к новым.





Смотрите, как интересно: у Земли собственно жизненный слой – Тропосфера с Биосферой – занимает около 12 км при средней температуре +18. Хорошая жизнь: «ешь, пей, веселись, на молоденькой женись.» А вот если захочешь «подняться над собой», то чем выше, тем холоднее. Изучать Термосферу – вообще, дело опасное: адский огонь, как в домне. Не так ли и с человеком? Ближе к земным потребностям приятно и безопасно, а чем выше к огню сознания (Агни), тем труднее и тревожнее.

Но есть паузы – ступени, вот что важно. Их может быть много, не только четыре или семь. Важно, что на каждом новом уровне – новые вибрации, а в переходной зоне успеваешь что-то переосмыслить, подготовиться к рождению на новом уровне.

...Вот оно, наконец-то, ухватила. Перед началом этой последней паузы, месяца два назад, я почувствовала себя умирающей. Не было привычного азарта, стремительности, заинтересованности, лидерства, желания общаться, анализировать, писать – всего того, что являлось характером, индивидуальностью, составляло суть моей работы и жизни. В медитации, погружаясь всё глубже и глубже, спокойно отметила, что сейчас совершу переход «на ту сторону» безболезненно и без сожалений. Мысли стали растворяться, в голове туман. Слабый проблеск: «И это всё»? И тут ощущаю, что в макушку, голову, горло, вдоль позвоночника вдавливается мощной силы энергия, гудит, вибрирует, производит во мне жёсткие манипуляции с треском, хрустом, щелчками, сдавливанием и растяжением черепа. Для описания всех ее действий не хватит ни слов, ни памяти. Правда, похожие процессы я наблюдаю уже много лет. Но то, что происходило в тот момент, имело качественно новые вибрации. Старое Я умерло, реализовав все свои лучшие (и даже не лучшие) качества сполна в творческом процессе, исчерпав себя до последней капли, и это было уместно. Теперь появилась новая



энергия. Осваивайся, приспособляйся. Милости просим в Новое начало. А куда денешься? Мы обречены на самопознание. Это не красивая фраза, это грустный факт.

Почему грустный? Да потому, что нет у тебя на этом пути помощников, ты проходишь его один-одинёшенек. Было время, когда ты шёл с толпой (разные семинары, собрания единомышленников) и испытывал подъём и радость, получая некие толчки к развитию. Но вот настало время, когда ты стал погружаться внутрь, всё глубже и глубже, а там кроме тебя самого и нет никого, есть лишь пугающая и завораживающая пустота, и только у неё ты спрашиваешь, и только она тебе отвечает, только ей ты доверяешь, она одна твой поводырь и наставник. И чем глубже погружаешься и больше доверяешь, тем сильнее пронизывающие тебя вибрации Силы.

«Esse–percipi» - говорили древние латиняне. «Быть – значит, быть в восприятии». А ещё у них было такое выражение: «Veni, spiritus creator», что значит «Приди, Дух творящий». Это невероятно! Спустя тысячелетия русский святой батюшка Серафим Саровский скажет: «Цель жизни человеческой – в стяжании Духа Божьего», а иранский пророк Баха-Улла повторит почти то же самое: «Только благодаря дуновению Святого Духа возможно развитие человечества». И это факт: подлинное восприятие жизни, то самое «Esse – percipi» возможно лишь в состоянии Бытия, под руководством Духа-в-действии, Сознания-Силы. Для пробуждения этого состояния и нужен переходный период, наподобие внутриутробного развития перед рождением.



## ***Во сне и наяву***

В каждый Переходный период, перед очередной ступенькой к новому уровню сознания, появляется острая надобность в самонаблюдении и самоисследовании с применением разнообразных психотерапевтических и энергетических методов. Особо значимыми могут стать и сны, их полезно поутру быстро записать и проанализировать.

Мой последний переходный период, затянувшись на два месяца, однажды начал подавать признаки приближающихся родовых схваток – в голове стали проклёвываться росточки мыслей об очередной книге. Не может быть, подумала я, ничего не хочу, писать не о чем, и углубилась в чтение Л.Гумилёва и М.Шишкина. Блестящий историк-этнограф и один из самых ярких современных писателей каким-то непостижимым образом вывели меня из длительного оцепенения, и я вдруг стала разрабатывать новый психологический семинар, а вскоре уехала с ним в город, где у меня была группа учеников, пригласивших провести с ними занятия. И вот подхожу я к дому, где должна жить, и на первом этаже вижу вывеску парикмахерской «Для тебя». Я долго смотрю на неё и вдруг понимаю, что надпись относится лично ко мне: то, что будет происходить в этом доме, предназначено именно для меня. И действительно, за три дня напряжённой работы я получила так много осознаний и нового опыта, что почувствовала себя на качественно другом уровне. Даже появились смутные очертания плана вот этой самой книги. В ночь перед отъездом мне приснился весьма символический сон. Я расскажу его коротко. Возможно, кому-то его расшифровка будет полезна, как пример самоисследования.



**Сон.** Незнакомый город. Улица. Справа какое-то низкое здание, вроде бы, Дом быта, но я знаю, что мне туда не надо, и иду на противоположную сторону. Там строится новое здание, и я почему-то знаю, что называться оно будет Домом Бытия, а я в нём буду работать, служить. На нём ещё нет надписи, бетон ступеней не высох, штукатурка сырая, но его строгие классические формы без излишеств и ненужных украшений вызывают восхищение. Я убеждена, что это мой будущий дом. Но пока он не доделан, сыроват и красив, как оказалось, только снаружи. Захожу внутрь. Неказистая лестница с железными ступенями ведёт наверх, по ней поднимается какая-то моя давняя знакомая, и я кричу ей вслед: «А я здесь буду работать!» Она не реагирует. Я поднимаюсь на один пролёт, оттуда-то веет подземельным холодом и чем-то затхлым и старым. Нет, пока мой новый Дом Бытия не готов, мне здесь делать нечего. Я перехожу на противоположную сторону, к старому Дому быта, и оттуда люблюсь новым.

Какой-то строительный вагончик, захожу в него. Повсюду разбросаны вещи, развешены полотнища, деловые парни снуют туда-сюда, один пытается ко мне приставать, другой его вразумляет и приказывает ехать. Мне, оказывается, надо туда же. Прошу подвезти, усаживаюсь на мотоцикл. Приезжаем в большую деревню на высоком берегу, и она мне кажется знакомой. Говорю парням, что могу всё показать, но они отказываются и уезжают. Я брожу одна, что-то щемящее связывает меня с этим местом. Но вдруг я вспоминаю, что оставила свою сумку возле старого Дома быта, когда стояла и любовалась на новый. Её могут унести. Меня охватывает паника: в сумке все заработные деньги, визитки, билеты, справки – всё, что необходимо мне в этой жизни! Надо немедленно ехать! Но когда я нахожу парней,



*они совершенно пьяны и отказываются уезжать. Я мечусь в отчаянии.*

Просыпаюсь с чувством горечи от потерянного. Тут же возникает понимание: новый Дом Бытия ещё не достроен, сыроват, а в старом Доме быта бардак, довериться некому, заработанное не умею беречь, страшно потерять прежние привязанности. Словом, сон этот дал мне новую пищу для размышлений, и я его разгадала.

Для тех, кто исследует себя в Рэйки, часто на помощь в трудных ситуациях приходят карты Ошо Таро или Китайская Книга Перемен «Ицзин». Я тоже к этим духовным советчикам обращаюсь, и ни разу они меня не разочаровали. Приведу последнюю запись из дневника.

*«Наблюдаю, что прежний стиль жизни разительно поменялся. Я не готовлю никаких семинаров, и мне редко кто-то звонит. Понимаю, что так лучше, иначе теряется сосредоточенность на главном. Изредка появляется слабая мысль о том, что надо как-то и деньги зарабатывать. Но опять нет беспокойства, вроде все сыты-здоровы и даже счастливы.*

*Всё внимание концентрируется на движении Силы, улавливании её интенсивности и глубины. Это настолько мощная сила, что я всё больше поглощена ею, и не только новым ощущением, а больше предвосхищением чего-то великого, значительного. Возможно, это ожидание приближающегося свидания с Душой, то есть с самой Собой? Но для этого должна окончательно разрушиться преграда, которая всё ещё «держит оборону» в зоне шейных позвонков. Когда я наблюдаю за действиями Силы в этом месте, испытывая иногда удушье, боль, давление «помпы» сверху вниз по центральному каналу, и вообще такую гамму состояний, что никакими словами не передать, то начинаю иногда терять надежду, что это «действие», этот «театр теней» когда-*



*нибудь закончится. Ведь уже 15-й год пошёл с момента нашего первого знакомства. Тогда «эти ребята сверху» сказали: «Мы твои друзья» - и больше никогда ни одного слова я не слышала. А только действие, точнее, воздействие, постепенное-постепенное, и никаких видений-сообщений: сама, мол, разгадывай загадки. Суровые ребята, суровая школа.*

*И я искала ответы, ищу постоянно. В трудные или особо значимые моменты обращаюсь к «Ицзин». И вот сейчас выпала гексаграмма «Творчество». Это невероятно!*

*«Вы находитесь в контакте с фундаментальной творческой энергией. Будьте динамичны, сильны, неутомимы и настойчивы».*

*«Сила выявляет изначальный дух всех вещей. Пользуйтесь Силой для того, чтобы создавать идеи, которые вдохновляют людей».*

*«Встречайтесь с людьми, позволяющими вам увидеть великое в мире и в себе».*

*«Необходимо повернуться спиной к прежней жизни и отдаться непрерывному созиданию, но сохранять бдительность».*

*Ночью пред сном энергия Силы работала наиболее мощно в области мозжечка...и увидела я сон... Он был ярким, детальным, будто это и не сон, а явь. Утром, размышляя, я поняла, что каждый увиденный образ был символическим выражением какой-то части меня самой, моих суждений и желаний. Три особенно значимых символа, три сцены, обнажили то, что я наяву не осознавала, а оказалось, что в подсознании эти помехи преспокойно себе лежат. Теперь, когда муть поднялась со дна, вымытая Силой-Сознанием, будто дышать стало легче.*



*...Можно уделить внимание и семейным делам. Еду с Сашей на консультацию. Пока ожидаю её в холле, начинаю чувствовать непонятное раздражение, не хватает воздуха, выхожу на улицу. Когда она появляется, опираюсь на её руку, чувствую, что силы будто вытекают из меня, ноги едва передвигаю, говорить не хочется. Дома начинается озноб, поднимается температура, сильная боль в затылке, ложусь в постель. К ночи давление Силы в голове становится опять качественно иным, как бы более сконцентрированным и жёстким. Вот оно что! Очередной этап Пробуждения: умирание и смена вибраций. Приснился сон: он высветил через свою символику одно моё существенное качество, которое я накануне «сыграла» в одной неприятной ситуации. Умом понимала, почему «ввязалась», а вот на глубинном уровне мне это продемонстрировал сон.*

*Итак, что же надо понять? Почему одни стереотипы мышления и поведения исчезают, а другие, казалось бы, проработанные раньше и осознанные, где-то застревают? Они вдруг всплывают в неожиданных, будто специально для этого придуманных ситуациях, показывая всю твою «дурость», и расшифровываются символикой снов. А потом Сила начинает работать по-новому в шейном отделе, стараясь протолкнуться через 7-ой позвонок, и ты ощущаешь: вот-вот всё закончится и наступит освобождение.*

*Я начинаю понимать кое-что. По терминологии Барбары Бреннан и Мантэка Чиа, через шейный отдел проходит высшее эмоционально-ментальное тело. Есть и низшее, от Свадхистаны до Манипуры, с его причудами мы уже справились в психологической работе, очень нелёгкой. Потом прошли через Анахату, очистив сердце от обид и претензий к миру, даже ощутили вкус безусловной любви. И вот приблизились к Причинному телу, можно сказать, своему истоку, и...у ворот стража: не пущать.*



*Почему? За что? Да просто ещё не вся работа сделана. Кое-что надо поднять со дна, проветрить и трансформировать во что-то полезное: Сила поможет, сны покажут».*





## ПРИЛОЖЕНИЯ

Для тех, кто ведёт групповые занятия по базовым техникам Рэйки Риохо, пользуется методами направленной визуализации с целью диагностики и психотерапии, а также для индивидуальной работы я предлагаю

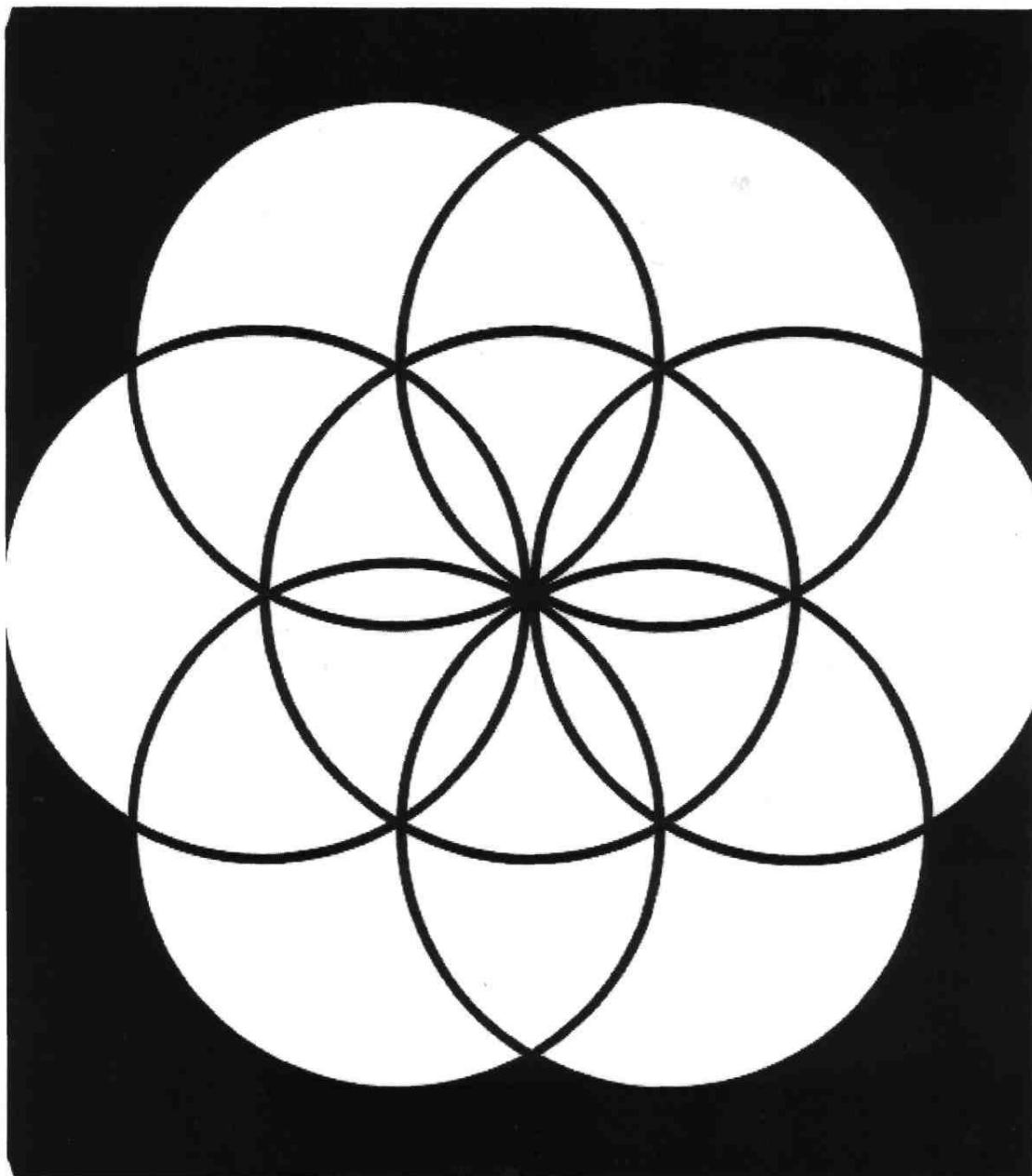
### Семинар-тренинг «**Как исполнить свои желания**»

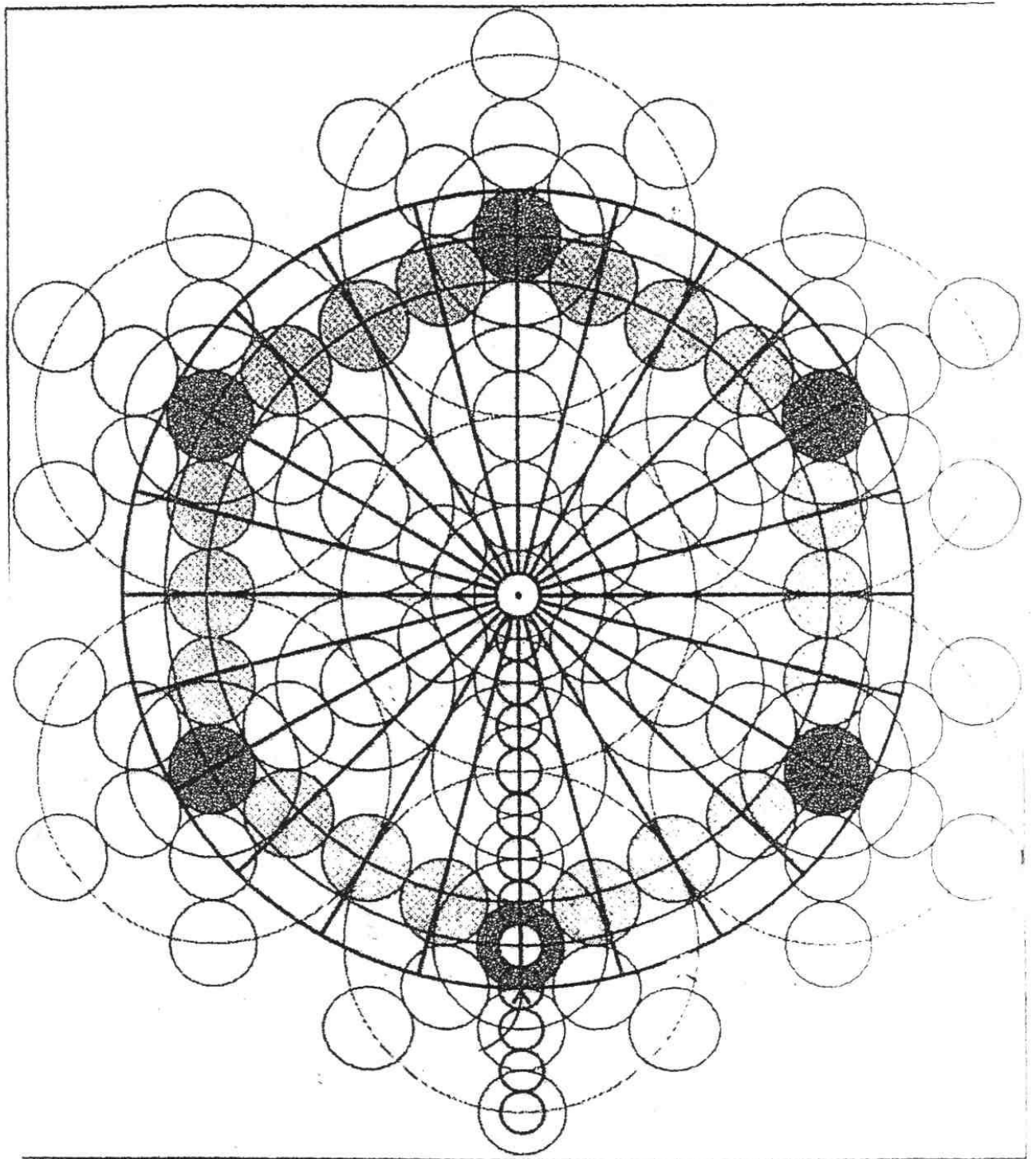
В ходе этого семинара мы постараемся исследовать качества нашей личности и те суждения, которые блокируют исполнение желаний. В обстановке напугавшего многих финансового кризиса это особенно актуально, потому что наша стратегия должна быть наиболее точной. Так что самое время заняться самоисследованием, чтобы принять правильные решения. Как пишет «Современный толковый словарь русского языка» (М. Ридерз Дайджест, 2004, - 960 с.), слово *krisis* (греч.) в переводе – решение, поворотный пункт, исход. Получается, что первоначальный смысл слова предполагал принятие важного решения для поворота, исхода из прежней ситуации. Если посмотреть таким образом на кризис вокруг нас, то это просто поворот к изменению жизни. И мы можем в него вписаться, можем проверить, какое решение способны принять прямо сейчас.

*В этом нам поможет медитация. Прежде чем начать её, войдём в состояние Рэйки. Сделайте глубокий вдох в живот и с выдохом отпустите всё напряжение, укоренитесь в земле, сложите ладони перед грудью в Гассё и вдыхайте свет через ладони в сердце. Настройтесь на любовь и понимание предстоящих про-*



цессов, которые будут происходить на этом семинаре. Поднимите руки к горлу, ко лбу, затем высоко над головой, представьте их длинными, уходящими ввысь к источнику жизни Вселенной, визуализируйте там символ-иероглиф Рэйки, трижды произнесите его имя. Почувствовав нисходящий поток энергии, соедините ладони над макушкой, затем опустите их ко лбу, горлу, к сердечному центру и положите на бёдра ладонями вверх. Продолжайте вдыхать свет через макушку - по позвоночнику, в низ живота, Тандэн - и выдыхать через всё тело в ауру. Посидите так две-три минуты. Теперь вы чувствуете, что ваше тело расслаблено и ум спокоен.





Затем мы проделаем ещё одно упражнение – для расширения сознания. Этой цели безусловно соответствуют рисунки «Цветка Жизни», которые имеют свойство пробуждать в нас объёмное видение. При этом, смотря на рисунок рассеянным взглядом, мы можем отмечать его энергетическое воздействие на тело. Вот перед вами эти рисунки. Смотрите несколько минут сначала на один, потом на другой, отмечайте ощущения в теле. (Потом краткий опрос).

Итак, мы готовы к работе. Предстоящая медитация ставит целью выяснить, как вы можете повести себя в экстремальной ситуации, предпримете что-то, переждёте или поддадитесь панике.

Медитация «Колесо обозрения». *Расслабьтесь, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, заземлитесь, соединитесь с энергией Рэйки и опустите свой ум в Тандэн.... Дышите спокойно, всё глубже расслабляясь... А теперь представьте себя в парке развлечений... Вы покупаете в кассе билет на колесо обозрения,... подходите к контролёру, вручаете его... Потом рабочий, обслуживающий этот аттракцион, подводит вас к кабине, показывает, что надо делать, вы закрепляете ремни... К вам никто не подсаживается, или подсаживается, и тогда вы разглядываете своих соседей.... Колесо потихоньку двигается, и когда все пассажиры заняли свои кабины, начинает набирать скорость.... Вы испытываете захватывающие эмоции. Наслаждайтесь ими...*

*Вдруг на полном ходу колесо со скрежетом останавливается, кабинки раскачиваются, вы зависаете на самом верху. Оттуда видите, что внизу рабочий пытается выяснить причину остановки: оказывается, отключили свет... Через некоторое время электричество появилось, но колесо не движется – обнаруживается поломка в двигателе... Рабочий куда-то убегает... приходит*



*снова с помощниками... они начинают что-то делать, но не ясно, что они чинят, и починят ли вообще... А на колесе паника. Люди ведут себя по-разному... А как ведёте себя вы всё это время? Что-то предпринимаете? Наблюдаете? Как чувствуете себя? Чем заканчивается эта ситуация?*

После медитации – обсуждение впечатлений, анализ. В качестве иллюстрации приведу краткие отзывы участников одного из семинаров.

Виктор. Высоты боюсь с детства. Подшучивал над собой. Хотя и паниковал, но старался обуздать страх. Перетерпел, дождался, когда всё завершится.

Аня. С детства любила Чёртово колесо, и здесь обрадовалась, что оно остановилось, можно было сверху любоваться раскинувшейся внизу красотой и не платить деньги за дополнительное время. Работники всё равно должны были что-то предпринять. Прибыла служба спасения, и хотя колесо не поехало, нам с вертолётá спустили верёвки, и я спокойно сошла вниз. (Здесь проявилась чёткая позиция: что бы ни случилось, не суетись, любуйся, наслаждайся жизнью, всё равно придёт момент, когда всё разрешится).

Дина. Со мной рядом были муж и сын. Раз мы все втроём, я себя чувствовала спокойно, любовалась видами окрест. (Для неё важна семья, тогда она спокойна и уверена в себе. А если она в подобной ситуации окажется без родных, что будет? Это одна из её зацепок: страх потери семьи, боязнь быть одной).

Вера. Было очень хорошо, любовалась пейзажем. Даже благодарила рабочих за эту аварию. (Значит, кризисная ситуация даёт возможность остановиться, наблюдать и получать удовольствие от жизни).



Катя. Была спокойна. Ощущение близости искрящегося неба. Никакого волнения. Ничто меня не задело.

Влад. Вначале испытал дискомфорт. Потом собрался с духом, по металлическим радиусам спустился вниз и даже попытался помочь рабочим-ремонтникам.

Сергей. Страх не было, наслаждался красивой панорамой. Подумалось: сначала отдохну, а если долго не будет помощи, попробую сам спуститься.

Никто сверху нашу жизнь не планирует, это было бы скучно и не способствовало развитию души. Поэтому мы интуитивно нащупываем свои задачи, цели, действия, бывает, ошибаемся, получаем сюрпризы, нередко негативные. Но развитие и идёт через противоречия. Тут каждый использует разные подсказки: советы экстрасенсов, астрологов, прогнозистов, маятники и рамки. Но главный советчик – наше подсознание. Это высшая оболочка нашей сущности, называемая интуицией. Давайте настроимся на неё, погрузившись в энергию Рэйки.

*Соединившись с землёй, нарисуйте горизонтальные восьмёрки последовательно, неспешно, сначала под ступнями, потом на уровне коленей, копчика, крестца. В ходе медитации наблюдайте за ощущениями в теле, возможно, вы обнаружите некоторые блоки. Например, возникло першение или напряжение в горле – это проявление проблемы общения или сигнал щитовидной железы; неприятные ощущения в правой почке – нехватка мужской, духовной энергии, денежные проблемы или предупреждение о том, что не следует затягивать обращение к врачу; то же в левой почке – блокировка женской энергии, или обиды на женщин, или недостаточное выражение женской сути. Но это*



*очень приблизительный анализ. Хотя свои наблюдения полезно записать.*



## ОПРОСНИК *Ситуативной тревожности*

СУЖДЕНИЕ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4





19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4



## ОПРОСНИК *Личностной тревожности*

СУЖДЕНИЕ	Никогда	Почти, никогда	Часто	Почти всегда
1. У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2. Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3. Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5. Я сильно переживаю, неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6. Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4



Следующий шаг. Перед вами - опросники личностной и ситуативной тревожности. Отметьте на них галочками цифры в каждой графе, а потом суммируйте. Итоговая цифра покажет уровень тревожности.

Если при подсчёте вы получили до 30 баллов, то вы имеете низкий уровень тревожности, если от 31 до 44 – умеренный, а от 45 и больше – высокий.

Затем снова вернитесь к перечню суждений и назовите одним-двумя словами тот или иной блок, вызванный определёнными суждениями. Например, «я бываю раздражительным», «сильно переживаю неприятности», «всё принимаю близко к сердцу» и т.д.

Эти эмоции можно назвать так: раздражительность, обидчивость, уязвимость. За суждением «чувствую себя неудачником» стоит боязнь риска, за «беспокойством о своих делах и заботах» - беззащитность. Пройдитесь по всем пунктам опросников и честно назовите негативные блоки. Например, внутренняя скованность, несвобода, зажатость, озабоченность и т.д., затем напишите их на отдельном листке. Полезно связать эти блоки с обстоятельствами, в которых они проявляются. Например, что именно вызывает раздражение, что заставляет переживать, обижаться? Чем искреннее и точнее вы определитесь с блокирующими ситуациями, тем больше вероятность их исцеления.

*Следующий шаг – исцеление. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, заземлитесь, слейтесь с энергией Рэйки и сконцентрируйтесь в Тандэне. Теперь положите ладони на свой листок с аналитическими записями, а у кого они не получись, прямо на листы-опросники. Вдыхая через макушку в низ живота, выдыхайте в ладони. Наблюдайте ощущения в теле. Потом запишите их, возможно, они скажут что-то важное. Далее – опрос: у кого какие наблюдения и выводы?*



Теперь, когда мы проработали некоторые свои блоки, стоящие на пути нашей реализации, надо определиться с жизненными целями и желаниями. Но прежде постараемся ещё раз увидеть и исцелить свои страхи. В этом нам поможет следующая визуализация, которая так и называется «Освобождение от психологических блоков».

*Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, укоренитесь в земле и погрузитесь в пространство внутри себя, в туман... Представьте, что вы должны прибыть в некую счастливую страну, где обретёте ясность и широту сознания, радость понимания и материальное благополучие, т.е. гармоничную жизнь. Но для этого надо пересечь широкую реку.*

*Итак, вы намерены придти в счастливый город. Представьте на уровне переносицы горящую свечу. От неё идёт световая дорожка. Идите по ней... Она приведёт вас сначала в пространство сердца, потом в пространство души, а потом выведет на Волшебную поляну, в центре которой растёт могучее дерево силы. Прислонитесь к нему, впитайте в себя силу земли и неба, потом идите вперёд.*

*Вы оказываетесь на высоком берегу широкой реки, внизу видите лодку, спускаетесь и садитесь в неё. Начиная грести вёслами, вы замечаете, что вам очень тяжело. Оказывается, на корме лодки сложены какие-то мешки с балластом. Вы идёте туда, поднимаете один мешок с надписью «Тревога» и с усилием бросаете его за борт.*

*Снова грёбёте. Стало легче, но не намного. Вы поднимаете следующий мешок, читаете надпись и – за борт. Так вы избавляйтесь от всех маленьких и больших мешков, читая надписи на них.*

*Наконец, лодка легко скользит по воде. Стоит прекрасный день. Вы причаливаете к новому берегу вашей жизни, освободившись от налипших к вам помех... Что за город предстал перед ва-*



*ми? Как вас встречают и кто? Как вы себя чувствуете?... Затем виденные вами образы рассеиваются, исчезают, вы делаете глубокий вдох и с выдохом открываете глаза.*

Некоторые впечатления от медитации.

Виктор. На мешках были надписи: страх высоты, бедности, физической немощи, страх за родных и близких.

Аня. Страх бедности, смерти, потери близких и даже страх за котёнка, который недавно упал с балкона. Очень тяжёлые мешки. Когда подошла к реке, было темно, а когда сбросила все мешки, вокруг просветлело. Пошла к городу. Мне открыли ворота, пригласили, как почётную гостью, провели в дом. Снаружи дом похож на гриб, как в сказке, а внутри – двухъярусная квартира, изобилие угощений, фруктов. Там была огромная розовая кровать, и как только я легла на неё, сразу уснула.

Вера. Мешки большие-ребольшие. Особенно был тяжёл страх неуверенности: не туда иду, не то делаю. Когда побросала все мешки за борт, лодка легко поплыла в город. Люди встречали приветливо, улыбались. Ощущала себя легко и свободно.

Дина. Мешки лежали небольшой кучкой, а когда я их брала, увеличивались до гигантских размеров, и мне было очень тяжело их сбрасывать. Когда тонул очередной мешок, я чувствовала резкое облегчение. У меня есть страхи, связанные с людьми, которые причинили мне боль в детстве, и я до сих пор не до конца простила их. Так вот эти мешки были полны теми страхами и обидами, и сбрасывая их, я освобождалась от старых негативных эмоций.

Катя. Страх бедности, смерти, нездоровья, каких-то душевных тревог. Особенно тяжёл был мешок с неуверенностью в себе. Сбросив все мешки, я ощутила лёгкость. Ступив на другой берег, увидела



яркий свет, и солнечные лучи озаряли дорогу в город. На его улицах – цветущие розы, чистота и спокойствие.

Влад. Самые тяжёлые мешки были с обидчивостью и раздражительностью. Город был светлый, люди красивые, приветливые. Моё тело растворилось в свете и радости, просто исчезло.

Сергей. Выбросил в воду обиды и неуверенность. Город оказался старинным, люди добрые, приветливые. Встретил своих родителей. Ощущение спокойствия, свободы, любви. Казалось, что попал в рай.

Из этих кратких свидетельств напрашивается очевидный вывод. Нам мешают смотреть на людей - как прекрасных, добрых, отзывчивых, готовых предоставить нам плоды своего творческого труда - только наши собственные страхи и ограничения. Стоит от них избавиться, и мир наполняется светом и радостью.

У каждого человека свой мир, не похожий на мир другого. Чем больше мы постигаем эти другие миры, тем больше расширяется для нас общая реальность. Если, к примеру, каждый из присутствующих здесь опишет, что он видит примечательного в этой комнате, то получатся совершенно разные реальности, что покажет как узость, так и широту видения. Одни привыкли к привычному, к тому, что знают и умеют, а другие могут по-другому увидеть, по-другому подумать и по-другому сделать. Каждый создаёт свою реальность, а, значит, и свои возможности материального благополучия.

Энергия денег - это энергия изобилия, и она повсюду. Главный вопрос: как ее взять, если она везде? Преградой являются блоки, выросшие из претензий и стереотипов мышления, сформированные воспитанием. Вспомните, какие понятия о деньгах вам прививали родители, как они сами к ним относились, как реагировали на богатство других. ( Короткий опрос).



В предыдущей работе вы уже выявили страх бедности. А вот страшно ли быть богатым? Подумайте. Кто ощущал себя и богатым, и бедным в разные периоды, и ничего не боялся? Больше денег, больше богатства - это благо? Как вы думаете?

Может, кто-то из вас хочет быть миллионером? Вы не сможете стать им: если не уверены в себе; боитесь ответственности; не умеете тратить; если страх нищеты или банкротства не позволяет рискнуть; не знаете, что делать с деньгами. Посмотрите на себя в этих ракурсах.

Если человек испытал нужду и стал хорошо зарабатывать, но не смог вовремя рискнуть, он может потерять всё и сломаться. А тот, кто стабильно богат, уже накопил опыт богатства и нищеты в прошлых жизнях, поэтому и рождается в богатстве. Те, кто заработали богатство, обязательно проходили опыт падения и восхождения, и если они дойдут до опасной черты, у них хватит сил преодолеть страх, потому что они уже испытывали подобное в прошлом.

Но не всем людям суждено стать миллионерами. У каждого есть своя задача на Земле. Однако ничто не мешает любому человеку взять то, что к нему идет. Кроме собственных страхов. Есть блоки-архетипы, которые укоренились в подсознании и подсознательно же нами руководят (один первоклассник часто говорит учительнице : «У нас нет денег», а девочка из другой семьи сказала, что у них на разных полочках металлические монетки лежат, а ёлка украшена бумажными деньгами).

К примеру, с детства вам внушали, что «деньги достаются только тяжёлым трудом». Составьте другое утверждение: «Большие деньги приходят ко мне легко и без особых усилий». Вместо «Деньги мне не нужны» - «Деньги - важная часть моей жизни. Я трачу их с удовольствием. Они дают мне полную свободу в реализации всех моих замыслов».



Энергия изобилия повсюду, и большинство людей на словах и в мечтах вроде бы хотят материального благополучия. Но если в их руках вдруг появится 1 млн. рублей, может оказаться, что они с ним не справятся. Подсознательно они не хотят таких денег и не умеют с ними обращаться.

Чтобы узнать свой потолок материальных потребностей, проведём такую медитацию.

\*Вы получаете в месяц 10 000 руб., и нет других источников. Проживите год, запишите ощущения.

\*Вы получаете в месяц 100 тысяч, 300 тысяч, 1 млн. рублей. Проживите эти состояния, запишите ощущения, сделайте выводы. Отметьте, на каких моментах вы чувствовали себя хуже или лучше, где вам было комфортно, а где нет; может, вы нащупали свой потолок возможностей, но что-то вас не пускает, сдерживает.

\*Проанализируйте свои наблюдения. Вы по-прежнему хотите стать богатым? Вас устраивает то, что есть? Или у вас появились новые мечты и цели?

Что такое мечта? Это цель? Нет, конечно. Мечта - это мысль, начало цели.

Мечты бывают разные.

- Ты просто любишь помечтать, но знаешь, что мечта не сбудется. Это фантазия.

- При определенных обстоятельствах ты мог бы осуществить свою мечту, но если нет соответствующих обстоятельств, ты продолжаешь просто мечтать. Эта мечта - вещь в себе.

- Есть такая мечта, когда ты знаешь, где взять, куда пойти, что сделать, но ты не действуешь. Это мечта, ограниченная твоим бездействием (знаю, но все равно просто сижу и мечтаю).





- Есть мечта осуществимая. Это уже начало цели, с ней можно что-то делать.

Жизнеспособна только формула: мечта - желание - сила. Ты, например, хочешь поработать, но подруга зовет в ресторан. Что выберешь? Чтобы погасить силу «ресторана», надо приложить силу безотлагательного желания. Если у тебя ограниченное обстоятельствами желание, то сила, необходимая для его осуществления, отбрасывает тебя, и может начаться внутренний конфликт и даже болезни.

Когда желание станет безотлагательной целью? КОГДА БУДЕТ СФОРМИРОВАНО НАМЕРЕНИЕ! Желание приведет к результату, когда ты НАМЕРЕН что-то получить.

Многие желания бывают абстрактны, обтекаемы. Намерение же - это всегда «как», это планирование. Поэтому следующий закономерный шаг - это ДЕЙСТВИЕ. Если намерение не подкреплено действием, это тупик. Если же намерение подкреплено действием, к нему подключается сила. Тогда возникает результат.

Результат не всегда означает 100% осуществления мечты. Все зависит от того, как ты прошел все этапы: мечта-желание-цель-намерение-действие-сила-результат. Отличие может быть существенным: мечтал иметь 100 тысяч, а заработал 20, мечтал сделать супер-ремонт в квартире, а денег хватило на одну комнату.

Припомните некоторые ваши желания и отметьте, как они соотносятся с намерением. Сколько времени вы имеете эти желания? Иногда не один месяц и даже не один год.

А что придает намерению силу? Безотлагательность! Что придает действию силу? Вера и уверенность! Любые сомнения закрывают путь. А что испытывает человек, достигший результата? Радость и



вдохновение! Это стартовая площадка для дальнейшего продвижения.

Бывает, что мечта-желание дает результат даже без действия. В этом случае работает сила желания, сила веры, сила духа. Когда человек идет через все этапы, он получает развитие, опыт. Но если он получает результат, минуя этапы, это может быть как приз, подарок. А если поэтапно - идет развитие. Когда накоплена большая сила через опыт, то у человека мечта и желание имеют результат почти без усилий (сказывается даже опыт прошлых воплощений).

Почему человек не всегда получает тот результат, который хотел? Большое значение имеет сила намерения. Если она мощная, то результат возникает почти автоматически, а если слабая, то дела идут через пень-колоду. Когда сила желания слаба, тогда сил на действия не хватает (то ли надо, то ли нет, да, ладно, завтра...). Преграды на пути действия: неуверенность, лень, время, сомнения, страхи, нет опыта, нет ресурсов, нет поддержки, стеснение, стыд... Разберемся.

Есть желание заработать 100 тысяч. На этом этапе перечисленные выше моменты уже могут сказаться. Но желание настолько сильно, что ты готов преодолеть свои сомнения.

В состоянии намерения могут возникать те же страхи: опыта нет, близкие не поддерживают. И если намерение не сильное, то ты уже не уверен, сможешь ли заработать 100 тысяч: жил же без них и т.п.

Действия сами собой складываются при 100% намерении. Нет опыта? Буду искать тех, у кого он есть. А лень - это универсальная отговорка, часто за ней стоит страх. Заработать страсть как охота, но человек говорит «лень», когда подсознательно просто боится: «Да я хоть завтра, но лень...». Но вот если жизнь «приперла», то куда деваются нерешительность и страх. Эту потенциальную силу можно использо-



вать всегда. И ты будешь думать, действовать, и попросишь, и поклонисься.

Чтобы перевести намерение в действие (ты не только пожелал, но и решил), нужна безотлагательность, нужно делать первый шаг, приемлемый в данное время, в данном месте. Потом ты уже будешь другие шаги предпринимать.

Накопление нереализованной силы, незавершенности на разных этапах опасно, оно рождает блоки, которые не пропускают энергию денег и энергию успеха вообще.

Пожалуй, к наиболее типичным блокам можно добавить следующие страхи: страх совершить ошибку, страх несчастного случая, страх смерти, страх хамства, страх за детей. Они тоже парализуют энергию изобилия. Эти блоки находятся в психике и физическом теле, и уходят через болезненность. Они как раз и защищены подобными суждениями. Стоит чуть подумать, поработать, отпустить - и пространство освободится, вы сможете принять новую материальную энергию.

Представь, что ты стал миллионером. Что придет не только богатство, но и то, что требует риска, ответственности, нового мышления т.п. Может, эти блоки как раз и защищают нас? Если ты их не преодолешь, не видать тебе 1млн - страх будет бежать впереди тебя. Испытание деньгами сильнее, чем испытание бедностью. Надо понять, насколько ты готов не испугаться, быть стрессоустойчивым, изменить мышление и т.д. Важно еще осознать, через что ты можешь приобрести 1млн. или 100-200 тыс. Лотерея или определенный план? И задай вопрос: а зачем мне эта головная боль? для чего мне большие деньги?

Но уж если ты действительно хочешь чего-то добиться, то важно обрести способность отделять иллюзию от реальности. Иллюзия – это вымышленная реальность. Есть ли у вас опыт обнаружения ил-



люзии? Кому-то иллюзия помогает выжить в его собственной реальности. А для кого-то иллюзия - тормоз. Рано или поздно иллюзии раскрывают себя. Один молодой человек твердо верит в то, что станет миллионером. Он так и говорит: я - миллионер. Эта энергия иллюзии ему поможет в развитии, создаст имидж. Но эта энергия недолговечна и быстро рассеивается, если ничем не подкреплена. Этот механизм можно использовать как урок, а можно и укрепиться в своей иллюзии, затормозиться.

Рассмотрим такую цепочку: информация (идеи), анализ (обработка информации), выбор решения, действие, результат. Определить, где больше блоков, можно по тому, где у тебя больше всего не получается. Больше всего блоков проявляется в результате. Если вы получили неудовлетворительный или маленький результат, то причины могут быть следующие: ты живешь иллюзиями, главное для тебя - процесс: создал иллюзию деятельности, буду бегать, уставать, как на работе. Ты, по большому счету, не хочешь результата, подсознательно оттягиваешь этот момент - предвкушение счастья или предвкушение страха. Очень важно понять, где какие блоки сидят.

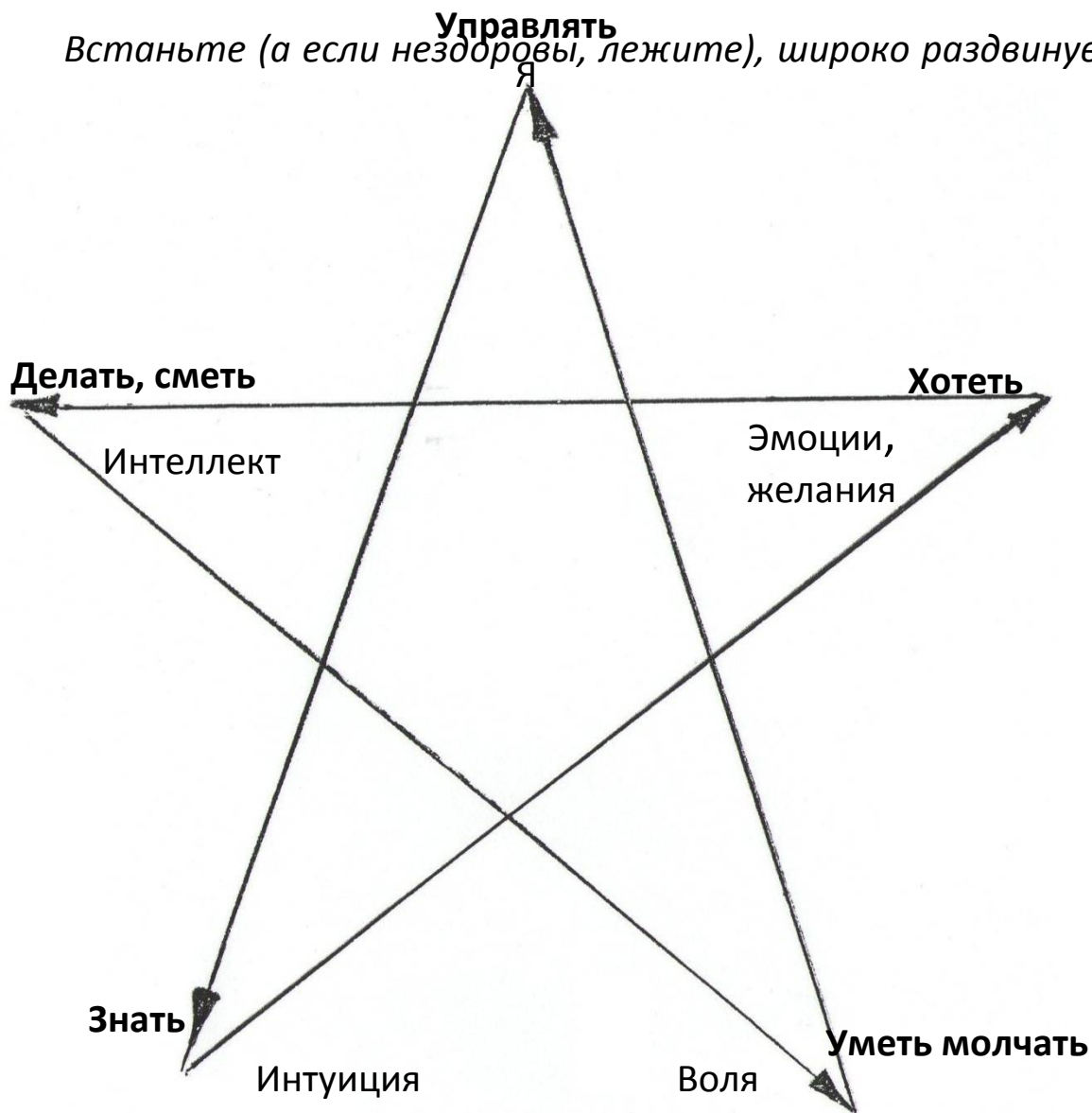
Каждому из нас наверняка знакомо состояние внутреннего противоречия, когда чувства не дружат с разумом, когда «и хочется, и колется», не знаешь, с чего начать, что важно, а что нет, словом, нет сбалансированности.

Попробуйте в таком случае проделать упражнение «Звезда». Оно привлечёт психоэнергетические силы, которые дадут позитивную программу сознанию.



Представьте, что в левой ладони вы держите свои эмоции и желания, в правой – интеллект, способность действовать, правая ступня связана с интуицией, истинным знанием, а левая – с волей. В голове – центр управления, хозяин, который видит все свои качества и из точки разума наблюдает и управляет.

Встаньте (а если нездоровы, лежите), широко раздвинув руки



и ноги, и некоторое время осознавайте то, чем владеете в каждой руке и ноге. Запомните, отдохните, опустив руки. Затем сделайте глубокий вдох и полный выдох, заземлитесь, соединитесь с энергией Рэйки.

Снова раздвиньте в стороны руки и ноги. Мысленно из точки «третьего глаза» начинайте соединять концы рук и ног линиями,



*создавая фигуру звезды: лоб – правая ступня – левая ладонь – правая ладонь – левая ступня – лоб. Когда чётко ощутите рисунок звезды, пошлите из точки во лбу серебристый огонёк, который, как по бикфордову шнуру, побежит по линиям звезды. Вы ощутите себя в сиянии, ваше тело выстроится, вы почувствуете необычайную собранность, силу и радость. Если руки устанут, можете их опустить и сохранять в воображении их энергетическую матрицу. Находитесь в сиянии звезды сколько сможете.*

А теперь настал момент определиться с нашими желаниями и целями, учтя то, над чем мы работали. Возьмите лист бумаги и разделите его с лицевой и с обратной стороны на три столбца, их получится шесть. Над каждым сверху напишите: Здоровье, Взаимоотношения, Семья, Карьера и Деньги, Любовь и Партнёры, Интересы. Теперь сосредоточьтесь, углубитесь в себя и начинайте записывать свои желания в каждый столбец под номерами (номера переходят из одного столбика в другой). Например, в столбце Здоровье вы записали два желания, в столбце Взаимоотношения тоже два, а в Семье - три, то есть их номера будут 5, 6 и 7. Ну, и так далее. А теперь, по количеству столбиков, вырежьте шесть бумажных кружочков (диаметром см 8-10) и впишите туда номера ваших желаний. Например, 1,2; -3,4; -5, 6, 7; - и т.д.

Встаньте и расположите на полу вокруг себя эти круги. Соединитесь с энергией Рэйки, закройте глаза. Сосредоточьтесь внутри себя на вопросе: что важно для меня именно сейчас и в какой последовательности? Слушайте свою интуицию и поворачивайтесь вокруг своей оси, пока энергия вас не остановит. И тогда возьмите тот кружок, против которого остановились. Снова сосредоточьтесь и вслушайтесь в ощущения. Если вы не чувствуете потребности двигаться, значит, другие желания надо оставить «на потом». Если тело поворачивается, снова вслушайтесь в ощущения и остановитесь против дру-



гого круга. Собрав все круги-желания (или один-два), поставьте на них цифры в той последовательности, в которой вы их выбрали. Может оказаться, что желание, которое вам поначалу казалось самым неотложным, займёт последнее место, а то, которое можно было делать неторопливо, окажется под первым номером. Так что придётся кое-что переосмыслить и поменять приоритеты.

В завершение сядьте на стуле с прямой спиной, спокойно подышите, погрузитесь в энергию Рэйки, соедините ладони в Гассё и осознанно, вдумчиво произнесите про себя следующие слова:

**Я заслуживаю того, чтобы быть счастливым и процветающим человеком. Я готов(а) принять всю радость и процветание, которые мне предлагает жизнь. Энергия изобилия приходит ко мне с легкостью и без усилий. Я един(а) со своей высшей природой и обладаю безграничной творческой силой. И это так и есть!**

P.S. Предлагаемый семинар можно провести в изложенном порядке, а можно проявить творческий подход (например, заменить опросники на другие тесты и т.п.), посвятить ему весь день (что вообще-то весьма трудно) или разбить на двухчасовые занятия. Но в любом случае ведущий семинара должен сначала «прожить» его сам во всех деталях.



**Обратная связь** (с благодарностью тем, кто читает мои книги, пишет, звонит, обращается за помощью, делится своими наблюдениями и открытиями на дороге самопознания, обогащая также и мой личный опыт)

По электронной почте, Алла П.

«Прочитала все ваши книги, использую все описанные вами медитации. Всё, чего мне не хватало в моём познании Рэйки, я нашла в ваших книгах. С нетерпением буду ждать новых! Я много читаю, помогаю друзьям, родным. Сначала некоторые относятся с недоверием, а после сеанса даже по-другому на меня смотрят, а я им говорю: « Это не я, это Рэйки».

Мне неприятно затрагивать этот вопрос, но, к большому сожалению, есть целители, и я их знаю, которые сделали Рэйки средством зарабатывания денег. Нет, я не против того, чтобы труд оплачивался, мне не по душе только то, что Рэйки для некоторых людей становится бизнесом или обростаёт разной «отсебятиной». Я же беру за основу всё, что передал Микао Усуи: принципы, упражнения, медитации, наложения рук, символы. После инициации в Окудэн мне явился новый символ, напоминающий крестное знамение в Православии, после чего мы с мужем построили церковь. Рэйки помогает мне в рисовании картин, в работе (я продюсер), защищает и укрепляет. Что же касается денег, то Рэйки и тут «распорядится». Нужно только жить по Принципам и по Заповедям, и будет всё хорошо: и заработок, и здоровье, и успех».

Письмо-исповедь из Ближнего Зарубежья.

«Прочитала вашу книгу "Рэйки. Ты не один. Опыт регрессии памяти» и ощутила большую потребность написать. Начала читать "Рэйки Риохо.Путь к себе», очень заинтересовало множество простых и доступных способов расслабления и медитации по японской традиции. Но опыт регрессии меня просто потряс!





Я имею инициацию Первой ступени по западной традиции, практикую Рэйки, занимаясь собой, родными, знакомыми. Полностью доверяю этому учению, оно и впрямь универсально. Моя мама и дочь тоже рэйкисты и применяют эту практику.

Моя мама инвалид детства, перенесла несколько операций на лёгких. Врачи констатировали : до 20-ти лет проживет, но ни о какой семье и детях речи не может быть». Но в 19 лет она встретила моего отца и в 20 лет родила меня. Папа был в это время в армии, а маме пришлось трудиться на двух работах. По возвращении отца из армии родители поженились.

Вкратце расскажу историю нашей семьи. Приехав сюда в 1978 году, мы поселились в монтажном поселке, где домами служили вагоны, переоборудованные под жилые. Туалеты во дворах, ни воды, ни газа, ни отопления. Да еще и папа работал вахтовым методом, а мотался он по трассам иной раз по полгода. Хозяйство и ребенок были на маме.

Жили мы с мамой душа в душу. Единственное, что меня напрягало, что не всегда я могла убежать на прогулку с другими детьми. В периоды обострений или легочных кровотечений я сидела рядом с мамой, как маленькая сиделка.

Когда мне было семь лет, родился братик. Сейчас ему уже 24, и у него растёт сын. В 1989 году мы получили квартиру в новостройке и переехали туда. Какое-то время отец еще работал в своей организации, но он всегда отличался продвинутым мышлением и желанием иметь собственное дело. Тогда советский человек еще не мог себе представить, что это возможно вообще. А у папы в голове была тьма всяческих планов, которые он со временем претворил в жизнь. Сейчас он успешный бизнесмен, хозяин нескольких фирм, крупный инвестор. Конечно, это не пришло в один день, пережили мы времена, когда деньги только вкладывались и ничего не имелось в кармане - "они работали", как говорил папа. Брались кредиты в банке под



большие проценты, и выплатам не было конца! Всё это время мама была рядом с отцом и верила, что у него все получится.

Как только дела пошли в гору, появились деньги и возможность потратить их на свои нужды, у отца появились и ...женщины. Наверное, это банально, но так часто случается. Он ходил на сторону, каялся перед мамой, обещал быть прилежным семьянином. Но в 1996 году он в соседней области встретил женщину, которая перевернула всю нашу жизнь (в последствии маме сказали, что она будто бы применила магию). Отец ездил туда «в командировки», как оказалось, жил на две семьи. А мама стала очень сильно болеть в это время, буквально чахнуть...

В 2000 году он привез ту женщину в наш город и снял квартиру, где они встречались. Мама подозревала, но доказательств не было. Они постоянно ругались, чуть не до драки дело доходило. Мама стала выпивать, и после очередной ссоры отец ушёл.

Замуж я выскочила рано, еще и восемнадцати не было, из-за беременности. Роды начались преждевременно, ребенок оказался мертв, меня всю искромсали, я еле выжила. В истории родов значилось: бесплодие в результате неудачной операции. Но моя мама денно и нощно молилась о даровании мне радости материнства... и в 97-ом году я родила дочку, не сама, конечно, опять кесарево. В это время я уже училась на 2-ом курсе медколледжа, изучая акушерское дело... Именно появление моей дочки помогло маме вытянуть себя из бездны. Алкоголизм она переборола и с тех пор только и занимается духовными поисками: много читает, изучает астрологию, нумерологию, хиромантию, медитативные техники, а два года назад к ней пришло фиолетовое пламя. Она еще ничего тогда о нем не знала, но, закрывая глаза, с удовольствием разглядывала причудливые подвижные узоры на сиреневом фоне. Потом стали появляться какие-то видения в этом пламени. А позже ей случайно попала в руки книжечка Клэр Профферт "Как работать с фиолетовым пламенем", из нее она и узнала, что это такое. Потом приобрела другие книги по этой тематике и стала развивать и отра-



батывать эту технику. Она очень интересный человек, тонко чувствующий. Но последние два года мы с ней совсем перестали ладить, живем, как враги.

Началось это после моего развода, когда я ушла от мужа с двумя детьми к маме, с ней и живем до сих пор. Проблема в том, что мама считает, что она лучше знает, что мне нужно в жизни, контролирует каждый мой шаг и все время упрекает в полной бездуховности. А еще она – «бабушка с большой буквы», а я плохая мать, безответственная, эгоистичная, думающая только об удовлетворении своих низменных инстинктов. И мужчины мои не могут быть другими, они просто обязаны быть под стать мне. И вообще, мама считает, что я должна жить, думая только о своей душе и больше ни о чем, должна посвятить свою жизнь служению людям. Больше в нашем доме ни о чем не говорится, одно и то же с утра до вечера. С этим ложимся и с этим встаем.

Я понимаю, что можно просто съехать от мамы и жить отдельно, строить свою жизнь самостоятельно, но почему-то не получается. Мы как будто связаны невидимой нитью. Эту проблему не решить переездом, она имеет какие-то глубокие кармические корни. И чем дальше, тем больше я убеждаюсь в правоте своих предположений. Мы уже совсем не можем, а иной раз, мне кажется, что и не желаем слушать и слышать друг друга. А ведь между нами оказываются мои дети, ее внуки, они страдают от таких отношений.

Удивительно, что две разумные, занимающиеся самопознанием женщины, не могут договориться. Значит, корни уходят очень глубоко. И найти их нам может помочь техника регрессии памяти. Ведь не зря же эта книжка оказалась у меня в руках именно в тот момент, когда я уже потеряла последнюю надежду найти общий язык с мамой и собиралась разъехаться с ней. Но я твердо знаю, что нельзя вот так обрывать отношения с человеком, не решив проблемы взаимопонимания. Так и будем тащить этот хвост из одной жизни в другую. Если согласитесь помочь, я даже готова приехать к вам».



**Ответ.** «Дорогая Д! Я позволю обращаться к тебе на «ты», как к дочери, думаю, это уместно. Во-первых, благодарю тебя за твой читательский отклик. Во-вторых, как филолог, благодарю за интересно рассказанную семейную историю – прямо сага какая-то.

Ну, а теперь о сути. Приехать ты, конечно, можешь: если будет, где остановиться на, возможно, продолжительное время. А вот относительно регрессии памяти ... Не всё тут однозначно. Во-первых, регрессия проводится тогда, и это главное, когда проблема не решается никакими другими средствами. Но даже и в этом случае она не исчезает сама по себе, лишь приходит понимание её причины, отсюда – облегчение, а через прощение – новый взгляд на себя и свои взаимоотношения. Во-вторых, иногда случается так, что намерение идти за решением проблемы в прошлую жизнь неведомым образом трансформируется в процессе сеанса - пациент не попадает в прошлое, а обнаруживает некие блоки в теле и сознании, и мы их исцеляем. Рэйки как бы говорит: «Решай проблему здесь, смотри в себя, осознавай, прощай прямо сейчас». В-третьих, и это очень важно, у каждого члена вашей семьи такая сложная карма, что исследовать надо не только твои взаимоотношения с матерью, они лишь следствие сложных переплетений судеб.

Мы все кармически связаны со своей семьёй, для этого не надо искать доказательств в регрессии, это и так ясно. Твоя душа, избрав своих родителей, избрала и обстоятельства, через которые она сможет духовно вырасти. И у тебя, и у твоей мамы, должно быть, очень сильные, опытные души, если они избрали такие жизненные перипетии. И через них надо пройти! Мобилизовав все духовные силы и любовь сердца. Попробуй практиковать медитативные, энергетические, очистительные и прочие техники из книги «Рэйки Риохо. Путь к себе», многие убедились в их эффективности при регулярном применении. В письме ты пишешь, что ты, твоя мама и дочь практикуете Рэйки. Но почему это не согласуется с результатами? Тут что-то не так.



*Возможно, регрессия памяти и смогла бы пролить свет на ваши проблемы, но всё равно решать их придётся тебе самой: через искренность покаяния и прощения, через принятие жизненных уроков с благодарностью. Это трудно. Но духовный рост по-другому не происходит. Вот ты называешь духовностью занятие астрологией, хиромантией, нумерологией, фиолетовое пламя. Нет, это другая энергия. На первом месте должны быть любовь, смирение, прощение и терпимость. Искренне с тобой. Л.В.»*

Казань, Марина К.

*«Здравствуйте, Лия! Я имею Третью ступень Рэйки, учусь по вашим замечательным книгам, которые помогли мне найти свой путь. Для продвижения Рэйки в Татарстане прошу вас дать рекомендации по открытию школы, и какой перечень документов для этого требуется».*

**Ответ.** *«Спасибо за письмо, Марина. Твоё желание «эффективного продвижения Рэйки на территории Татарстана» кажется мне несколько наивным. В Рэйки не годятся методы какого-либо маркетинга. Если мастеру-учителю есть что передать людям, то его первые ученики или пациенты донесут свои отзывы до других, а те выразят своё желание учиться или лечиться, и так круг единомышленников будет расти, будет создаваться школа. Школа – это именно стиль обучения и коллектив его приверженцев. Если ты хочешь зарегистрировать какой-нибудь оздоровительный или просветительский центр, то в районной администрации тебе всё объяснят, можешь и Рэйки там применять. А вот специальную школу Рэйки, увы, зарегистрировать не получится. Но если у тебя ещё нет достаточно чёткого намерения, то пока накапливай опыт и доверься жизни, она всё расставит по своим местам. Всего доброго! Л.В.».*



То же - от другой Марины.

«Лия, здравствуйте! Прочитав вашу книгу, заинтересовалась Школой Рэйки Риохо. Где она находится?»

**Ответ.** *«Дорогая Марина! Школа Рэйки Риохо – это не учебное заведение с расписанием занятий, не здание, которое имеет адрес. Это направление, стиль обучения Рэйки японской традиции (не западной или какой-нибудь другой из многочисленных стилей и направлений). Рэйки Риохо я стала обучать с 2000 года, в том числе и тех, кто пожелал переобучиться, имея инициацию западного Рэйки. Для занятий я арендовала помещение, где мы еженедельно проводили тренинги базовых техник, медитации - так и сформировалась Школа как стиль обучения Рэйки японской традиции и применения методик расширения сознания. Удачи!».*

Свердловская область, Д.К., семейные проблемы.

«Здравствуйте, Лия Вениаминовна! Мне 43 года. Имею Первую ступень традиционного Рэйки, постоянно тренируюсь на себе. Прочитала много книг о Рэйки, но у нас в городе нет учителей, у которых можно поучиться медитациям и т.д., очень хочу пройти Вторую ступень. Прочитала вашу книгу "Рэйки. Свет и Сила" и сразу решила написать.

Всё в жизни дается мне с трудом. Старшему сыну 20 лет. С самого детства он был гиперактивным ребенком. Я старалась как можно больше дать ему. В два года он знал все буквы и цифры, читал наизусть много стихов, пел песни. Мы восхищались им. Когда он пошел в садик, сначала всех забавляло, что он без стеснения может спеть песню и рассказать большой стих. Но потом на него внимания обращали меньше, а он всячески старался вернуть его. Воспитатели стали постоянно жаловаться на его поведение. Я, конечно, по молодости и неопытности, ругала его за это и наказывала. В школе с пятого класса он уже был переведён на домашнее обучение. Он



не мог высидеть урок, выкрикивал, пел, вставал, всем мешал. Психологи и другие специалисты ничего особенного не находили. Я сама стала читать книги по психологии и воспитанию детей. Но ничего не изменилось. Сын еле закончил 8 классов, пошел в вечернюю школу и там не доучился, т.к. пропускал занятия, и его отчислили. Сейчас нигде не учится и не работает, живет с женщиной, которая пьет. Дома антисанитария, родители ее тоже пьют. Стал воровать у нас из дома вещи и продавать, т.к. жить им не на что. Я не знаю, как ему помочь, на мои уговоры оставить эту семью, идти учиться, он не реагирует, придет домой, помоеется, постирается, поест и снова уходит, что-нибудь прихватив с собой.

Моей дочери Елене 14 лет. У неё тоже начались проблемы: хочется свободы, тянется к девочкам из неблагополучных семей. Несколько раз не ночевала дома, грубит. Мой муж часто уходит в запои. Развестись раньше боялась, т.к. дети были маленькие, и идти было некуда. 20 лет живем в общежитии, но мечтаю о своем доме, родовом поместье (начиталась книг Владимира Мегре). Читаю аффирмации, составила карту мечты, меняю сознание, прочитала много книг о том, как изменить жизнь к лучшему, как добиться успеха и т.д.

Я предприниматель, открыла сервисный пункт обслуживания по продукции "Эдэльстар". Ко мне приходят люди со своими проблемами, и я стараюсь им помочь, успокоить, поднять настроение. Но у меня собственная жизнь не складывается. Что-то я делаю не так. Уважаемая Лия Вениаминовна, пожалуйста, помогите мне. О регрессии памяти в прошлые жизни я давно читала, и тут попала ваша книга. Мне кажется, что регрессия поможет мне понять, как помочь своей семье. Заранее благодарю».

**Ответ.** *«Дорогая Д.К.! Письмо твоё и взволновало, и огорчило. Честно скажу: я не знаю, как тебе помочь. То есть помочь быстро и результативно, как ты того хочешь. Конечно, можешь приехать в Уфу, и мы позанимаемся. Но всё равно основная работа останется за тобой, и результат зависит от твоей осознанности и понимания.*



*Тебя волнует вопрос, как помочь своей семье. А мне думается, что прежде надо помочь себе: разобраться в сложившейся путанице причин и следствий и понять, с чего и как всё начиналось, а уже потом последовательно и упорно распутывать клубок. Ты пишешь, что имеешь Рэйки, однако слабо верится, что ты прилежно практикуешь. Надо искать хорошего учителя, может быть, заняться йогой, цигун, во всяком случае, тем, что поможет идти вглубь себя, наблюдать и исследовать. А это возможно на данном этапе только под руководством опытного специалиста.*

*Проблемы сына начались тогда, когда вы все им восхищались, а его надо было с пелёнок учить простым вещам: дисциплине, аккуратности, уважению других людей, обычным правилам общежития, помощи по дому, усидчивости и т.д. Не зря ведь сказано «Не сотвори себе кумира». То, что было тогда упущено, уже не восполнить.*

*Судьба редко бывает лучезарной. Ну, а если твоя судьба – это и твой урок, то попробуй понять, чему она учит. Это, конечно, слабое утешение. Молись, ищи, терпи, прощай. Я знаю, что это нелегко. Но вот тебе в утешение высказывания мудрых людей. Писатель - гуманист эпохи Возрождения Эразм Роттердамский сказал: «Даже в самой худшей судьбе есть возможности для счастливых времён». Не правда ли, обнадеживает? А французский художник-романтик Эжен Делакруа в своём «Дневнике» написал: «Несчастье возвращает нам все те добродетели, которых нас лишает благополучие». Так что будем жить в предложенных обстоятельствах и не вешать нос. С наилучшими пожеланиями. Л.В.»*

Звонок из Хабаровска.

- Моя ученица Сёдэн за три занятия усвоила все упражнения, хорошо чувствовала энергию, а сегодня позвонила и сказала, что на четвёртую инициацию не придёт, сильно разболелась голова. Как мне поступить? Может, последнюю инициацию давать не надо?





- Ничего страшного не произошло, просто идёт адаптация к энергии, а она у каждого человека проходит по-своему. У меня был ученик, который пришёл на четвёртый день с высокой температурой, но остался, и к концу занятия уже чувствовал себя хорошо. Думаю, вам надо сделать перерыв на несколько дней. Кстати, нелишне вспомнить, как работал сам сэнсей Микао Усуи, теперь это достоверно известно. Он собирал своих учеников Сёдэн раз в неделю, они делали дыхательные упражнения, размышляли о Принципах Рэйки в Гассё, медитировали, вместе занимались лечением Рэйки, учитель давал им Рэйдзу – технику энергетической поддержки. На последующих встречах Усуи отмечал, кто насколько продвинулся в работе и особенно в наблюдении за психологическими помехами в свете Принципов. Одним он давал инициацию раньше, другим позже, учитывая степень готовности ученика. Так что работа Мастера была индивидуальной. Школа Рэйки Риохо должна придерживаться той же традиции. Хотя, как это ни прискорбно, многие учителя и ученики Первый Уровень изучают быстро, у них не хватает времени, чтобы обращать внимание на своё тело, свои мысли, свою интуицию, наблюдать за своей собственной энергией. Путь японской традиции сложнее, но и результативнее, и тот, кто это почувствовал, уже не хочет с него сворачивать. Думаю, ты действуешь правильно.

Повторный звонок.

- Мы встретились через четыре дня. Я повторила все упражнения, провела инициацию, девушка хорошо работала. Но теперь она говорит, что руки стали холодные, а были горячие.

- Это тоже адаптация, ведь идёт перестройка на всех энергетических уровнях. Но надо учиться накапливать силу через Тандэн. В дополнение к прочим, очень эффективно упражнение, которое как бы соединяет две техники: Дзёсин кокю-хо и Гассё – это «Накапливание энергии в Тандэне». Полезна и обычная физическая подготовка тела: растирание, массаж рук и ног.



- И ещё. Одна моя ученица говорит, что почувствовала себя очень плохо после двух бокалов шампанского на Новый Год. Это как-то связано с Рэйки?

- Если исключить плохое качество шампанского или пищевое отравление, то, пожалуй, да. Многие из занимающихся Рэйки начинают замечать изменение прежних вкусовых пристрастий, иногда полный отказ от спиртного или других нежелательных привычек.

Звонит одна ученица, получившая накануне первую инициацию.

- Когда ехала в автобусе, меня всё раздражало, а дома поссорилась с мужем. Потом вспомнила все ваши слова, попросила у мужа прощение (он весь день провёл с ребёнком ради меня), приготовила ужин. Почему так произошло?

- А это такое терапевтическое свойство Рэйки – вымывать на поверхность залежалые психологические блоки. Как заставить тебя обратить внимание на то, что причина твоего недуга – в раздражении и злости на людей из-за тех, кто когда-то сделал тебе больно? Надо сделать больно тебе самой, клин клином это называется.

- На вчерашнем занятии меня так раздражала эта Гузель, что я даже не могла сосредоточиться на своих ощущениях. Всё-то она воспринимает ярко, всё у неё получается лучше, так она собой гордится! Пожалуйста, пусть её не будет завтра, занимайтесь только со мной.

(Мне действительно пришлось уступить, случай был особый. Эта молодая женщина, прежде чем решиться получить Рэйки, обратилась за помощью по поводу эпилептических припадков. В процессе психологического исследования мы с ней докопались до детских и подростковых травм, не забытых и не исцелённых. Женщина живёт в непроходящей обиде не только на тех, кто сделал ей больно, но вообще на жизнь и всё мироустройство. После нескольких сеансов она была готова получить Рэйки и самостоятельно-



но работать со своими проблемами. И вот уже первая инициация их обострила.)

- Ты пойми: Гузель для тебя оказалась «лакмусовой бумажкой», она своим присутствием выявила твой главный блок – неприятие других людей, которые, как тебе кажется, преследуют тебя. Ты почувствовала себя униженной, как когда-то давно перед одноклассниками. Зачем тебе это надо? Ну, было и сплыло, забудь. Но ты не хочешь забывать и прощать, а в итоге – болезнь, припадки. Говоришь, таблетки мало помогают. Тогда сама себе помоги. Если перевернёшь привычное мышление с негативного на позитивное. Вот ты просишь, чтобы Гузели на занятиях не было. Хорошо, я пойду тебе навстречу, понимаю, что пока тебе трудно перестроиться. Но ведь всё равно придётся, никто за тебя этого не сделает. Ты рассказывала, что недавно встретила своих школьных обидчиков. Они уже взрослые люди и забыли свои детские шалости. Они обрадовались встрече, расспрашивали тебя, были приветливы. Ты же стояла, как ошестившийся ёжик, и ждала удара. Двадцать лет прошло, пора бы простить и забыть. Но нет, тебя не радует даже их приветливость. Отец тебя обижал. Но ведь сегодня он изо всех сил тебе помогает, а ты ненавидишь его жену. С такими чувствами тяжело жить. Всех, кто тебе не нравится, надо, как эту Гузель, убрать из жизни, чтобы не мешали? Пойми, 6 млрд людей в мире просто иные, чем ты, они другие, непохожие. Если всех убрать, не будет и тебя. Вокруг ненависти ничего построить нельзя, только разрушить. Созидание возможно только вокруг любви, то есть принятия жизни, какой она есть. Равновесие внутри себя – это и есть любовь.

Когда Иисус пришел к людям, то сказал: «Новую заповедь принёс я вам: любите друг друга». Прежде люди жили в страхе Божием, преклонении перед высшими законами, а теперь нужно было заменить страх любовью человека к человеку, потому что Бог находится в каждом живом существе.



*О том, что надо менять не мир, а самого себя, говорили не только мудрецы. В одном хорошем современном романе я обратила внимание на такую фразу: «У молодого учителя только что вышел в одном журнале первый рассказ, от чего должен был перевернуться мир, но, вопреки ожиданиям, не перевернулся. Его, к счастью, ничто не перевернёт». Как правильно замечено: «к счастью, ничто не перевернёт»! Те, кто хотели перевернуть мир под свои представления, приносили людям неисчислимые беды, да и сами плохо кончали. В истории много таких примеров.*

*Ты обнаружила в себе болезненную точку? Очень хорошо. Теперь ты сама знаешь, через своё тело, что боль эта порождена нелюбовью к другим, осуждением других. Тебе кажется, что все преследуют тебя, не только люди, но и вообще всё вокруг, даже здания, автобусы, всё некрасивое, неудобное, неправильное. Получается, что сам момент жизни, здесь и сейчас, ускользает. Очнись. Посмотри, как много в твоей жизни радостного, как близкие любят тебя. Я верю, что всё у тебя получится.*

Так и вышло. Усердная работа этой молодой женщины дала хорошие результаты. Как в семейной жизни, так и во взаимоотношениях с другими людьми всё изменилось в позитивную сторону. А главное – она чувствует себя здоровой.

Телефонный звонок.

Соня - рэйкистка с большим стажем, но Окудэн освоила недавно, и её особенно вдохновляют дистанционные сеансы. Работая «концентрированным лучом», она делает открытие за открытием. Но сегодня жалуется на плохое самочувствие.

- Почему-то сил нет, разболелись плечевые суставы, локти.

- Перетрудилась?

- Да нет, всё, как обычно, домашняя круговерть, нескончаемое однообразие. Правда, делаю иногда дистанционные сеансы своему внучатому племяннику, он у нас болезненный. Очень интересные наблюдения, и результа-



ты хорошие. Да вот на днях позвонил знакомый: отдыхает на даче с внуком, и у того вдруг температура высокая поднялась, он в панике, помощи, говорит. Ну, как тут откажешь? С тех пор мне как-то худо.

- Расскажи подробнее.

- Когда я начала делать сеанс, «луч» сразу ушёл вправо по каналу, а потом опустился вниз, будто провалился в землю на несколько уровней, и зацепился за что-то. Я даже руку не могу поднять, пробую – тяжело, кажется, что сорняк вытаскиваю. И долго так было, рука стала болеть. Проблема, которую я зацепила на земном канале, связана, как мне показалось, с кармой ребёнка. Спросила, так ли это, и Учитель ответил: «Нет». Спросила, связана ли она с семейной кармой, и он ответил: «Да». Я сразу вспомнила, что бабушка мальчика не брезгует колдовством и магией, и мать тоже занимается приворотами. Так что блокировка земного канала вызвана скорее всего этим.

- Давай разберёмся. Во-первых, этот знакомый, как ты знаешь, человек довольно путаного мировоззрения. Он увлекается всяческой второсортной эзотерикой, считает себя духовным, конфликтует со всей роднёй. Да и о снохе его ты, оказывается, знала. Тебя это не насторожило?

- Но ведь ребёнок, ночь, помочь некому...

- Помогать надо. Важно знать, как. Начнём с того, что ты устала после трудного дня и уже легла спать. После звонка тебе нужно было серьёзно подготовиться к сеансу. Как? Подышать спокойно, сосредоточиться, почувствовать ситуацию со всеми присущими ей качествами, а потом сделать себе не только Кэнёку, но даже Рэйдзи-хо, накопление энергии в Тандэне с привлечением символов. Безусловно, нужна была охранительная молитва и даже охранный круг огня, с которым ты знакома. Ведь ты знала, с чем имеешь дело, и всё-таки поддалась первым же эмоциям.

- Да, мне хотелось поскорее помочь. И ведь мальчик к утру выздоровел.



- Это хорошо, но ты сама вышла из этого сеанса обессиленной, что совсем не хорошо. Через эмоции сочувствия и беспокойства, минуя разумность, ты прямиком вошла в резонанс с негативными энергиями своего пациента.- Ну, что ж теперь делать... Значит, я получила новый опыт.

- Именно так. Как у поэта: «И опыт, сын ошибок трудных...»

Повторный звонок через несколько дней.

- Это снова я,- сказала Соня,- хочу поделиться одним интересным наблюдением. У меня, как ты знаешь, есть родственник алкоголик. Жена всю жизнь вытаскивает его из этой ямы, а он, едва поправится – и снова за своё. Я раза два давала ему Рэйки, но он скептически относится, хотя ему, говорит, было приятно, но не больше. Я отступилась: насильно мил не будешь. А тут снова он пять дней пил беспробудно, уже и из дома не выходит. Жена звонит : «Зовёт он тебя, помоги». И пошла я делать ему контактный сеанс. Даю Рэйки на голове, как обычно, с закрытыми глазами, и вижу, как из его лба вырывается серый дым, поднимается вверх, а за ним вылетают камни и пламя – ну, прямо извержение вулкана. А потом этот серый дым посветлел, свернулся спиралью, и её засосало обратно в лоб. Я закончила с головой и больше не стала делать, не хочу, очень неприятное чувство.

- Давай разберёмся. Наблюдение, конечно, феноменальное, но поговорим о другом. Во-первых, твой пациент наконец-то, впервые за много лет, сам попросил тебя о помощи, это важно. И то, что у него вырвалось из головы, можно принять за начало изменения сознания. В этом его надо поддержать. Ты не хочешь давать ему контактный сеанс? Делай дистанционно, это даже более эффективно и информативно. Конечно, когда пациент неприятен, не надо работать. Но у тебя другой случай, и это, во-вторых. Ты – его родственница, понимаешь? У вас общая карма. И она требует исцеления. Вспомни визуализацию «Дерево рода», где ты увидела, как повреждена семейная карма. А в регрессии памяти этот родственничек прямо издевался над тобой. И вот теперь он просит твоей помощи! Значит, помощь нужна и тебе



самой. А теперь, в- третьих. Рэйки, как ты знаешь, во время сеанса воздействует не только на пациента, но и на самого целителя.

- О, это мне подойдёт, - откликнулась Соня.- Буду давать сеанс и получать поддержку Рэйки.

- Именно так. Пусть это будет приятным компромиссом.

От Ирины из Дальнего Зарубежья.

Она написала о том, что ещё до переезда в чужую страну с её дочерью, вполне здоровой, образованной и воспитанной девушкой, случился непонятный психологический надлом после прочтения популярного эзотерического бестселлера. С тех пор уже больше десяти лет никто не может ей помочь, да и сама она не хочет, чтобы ей помогали. Замкнулась, не работает, погружена в странные видения. Только по утрам гуляет с собакой, ни с кем не общается и даже не хочет, чтобы мать давала ей Рэйки. В этой стране умерли родители Ирины, её муж, и она сама теперь стала болеть. Только ради дочери она получила три ступени Рэйки, но не практикует. Обращалась к экстрасенсам, которые обещали «снять порчу» за очень большие деньги, но у неё их нет. Обращалась к кому-то по поводу регрессии памяти, но сеанс не получился. Неотступная мысль о том, как помочь дочери, не даёт ей покоя, а невозможность это осуществить, ослабляет здоровье. Теперь она пытается заниматься по моим книгам, но опять на первом месте у неё мысль только о дочери, но не о себе. Уставшая и отчаявшаяся, она восклицает: «Разве жизнь должна быть похожа на бесконечный кошмар? Это же несправедливо! ... Я много всего прочитала, обращалась к религии, вроде бы простила всех, кого считала виноватыми, осознала все свои грехи, покаялась, а воз и ныне там, жизнь не меняется в лучшую сторону...Дочь опутана страхами, чувствует свою незащищённость...За что это ей? А несчастья сыплются на нас... Ведь есть же какая-то цель моего существования, но я не могу её увидеть. Остаётся только одно – надеяться, искать и не сдаваться».



**Ответ.** «Ирина, тебе надо просто перестать «бороться» и принять случившееся как данность, и с этим жить. Постоянно находясь в беспокойстве, думая только о том, как помочь дочери, и как жизнь несправедлива, ты теряешь здоровье. Твоё напряжение передаётся ей – это неизбежно – и рождает ответное напряжение. Попробуй смириться (жить с миром в душе). Пусть будет, что будет. Судьбу изменить нельзя, её можно только принять.

Тебя, как и многих читателей Крайона, прельстила информация о возможности получения нейтрального импланта путём высказанного Намерения, и карма тогда изменится. Скажи, можно ли вырвать дерево с корнем, чтобы оно после этого осталось живым? Можно лишь осторожно полечить надломленную ветку, можно постараться привить свежую, но не более того. Даже сеансы регрессии памяти по исследованию и исцелению одной-единственной проблемы проходят нередко весьма болезненно. Поверь моему опыту (телесному, в частности): самый сильный и почти непреодолимый блок – на границе кармического тела – поддаётся разрушению только чередой постоянных усилий, не только покаяния и осознания, но и энергетических, физических и психотерапевтических практик. Даже святые изживали свою карму страданием. Но им на то и силы были даны особые.

Могу тебе посоветовать только то, чем воспользовалась сама. Это описано в моих книгах. Шаг за шагом, начиная с осознанного дыхания, медитаций Випассана, Земля-небо, с простых психологических приёмов до более сложных, - всё, что я описала, было моим личным опытом, и мне он помог. Просто в речку с моста, так говорят. А путь к Истине простым не бывает.

И ещё. Перестань себя в чём-нибудь винить, даже в малом. Сделай своим девизом: «Я люблю и одобряю себя. Меня ценят и уважают другие люди». Ты ни в чём не виновата, ни в чём. А если и есть что-то, что ты называешь виной, это просто необдуманый поступок, опрометчивость,





*ошибка. Если ты увидела ошибку, значит, уже не ошиблась, а даже выросла. Всё есть только опыт. Мысленно посылаю любовь твоей маленькой семье. Любовь поможет вынести всё, даже невыносимое. Л.В.»*

Для тех, кто хочет получить инициацию и пройти обучение в Школе Рэйки Риохо, сообщаю следующее: вам не обязательно приезжать в Уфу, вы можете выбрать мастера-учителя Рэйки Риохо из тех, кто проживает в ближайшем к вам регионе, кто уже прошёл обучение в нашей Школе и успешно практикует. Вот их имена:

\*г. Санкт-петербург. Доронин Михаил. 8 (812) – 55 -55 - 904; 8 -911-245-38-95

Email: doronine @ mail.ru.

\*г. Всеволожск Ленингр. обл. Иконенко Татьяна. 8 - 911-77- 44 -267

\* г. Омск. Аникина Людмила. 8 (3812)- 41- 60 – 79; 8 - 904 - 322- 67- 61.

Email: selens@yandex.ru.

\* г. Хабаровск. Дёмина Наталья. 8 (4212)- 603- 777; 8 – 962 - 220 – 37 – 77

\* г. Хабаровск. Черненко Марина. 8 – 924 – 21 – 70 – 812.

\* г. Магнитогорск. Троянова Любовь. 8 (3519) – 31 – 57 – 93.

\* г. Магнитогорск. Бохан Валентина. 8 (3519)–23– 26 –11; 8 -922 – 69 – 83 -205

\* г. Учалы. Беспяева Сильвия. 8 (34791) – 68 – 613; 8 - 896 – 08 -03 -42- 89.

\* г. Учалы. Даянова Ямиля. 8 (34791) – 62 – 777; 8 - 927 – 346 – 77 – 24.

\* г. Учалы. Шаймарданова Ира. 8 – 961 – 045 – 95 – 64.

\* г. Рубцовск, Алтайский край. Южакова Вера. 8 (385-57) – 69 – 869.

8 – 923 – 71 – 55 – 480.

\*г. Волгоград. Овсянникова Ольга. 8 (8442) – 69 – 58 – 16.



## Базовые техники Усуи Рэйки Риохо

(в кратком изложении для тех, кто с ними не знаком)

Усуи *Рэйки Риохо* называется Системой естественного исцеления, т.е. данного самой природой. А мы дышим преимущественно грудью, о животе вообще не вспоминаем. И когда новичок начинает осваивать метод «Ки», т.е. нижнебрюшное дыхание, то ему поначалу бывает трудно перестроиться. Попробуйте лечь на спину и понаблюдать, как вы дышите. Оказывается, животом, который мягко вздымается и опускается. А как дышит спящий человек? Тоже животом. Спросите опытную акушерку или врача-неонатолога, как дышит новорожденный младенец, и они скажут, что он дышит промежностью и родничком! Он еще не успел забыть свою природную способность и вдыхает энергию в центральный канал напрямую из земли и неба. Вот оно – естественное дыхание: два потока, две силы – земли и неба – вдыхаются в низ живота и, смешиваясь, создают индивидуальную, неповторимую энергию жизни человека – свою вселенную, имеющую энергетическую пуповину, связывающую его с мирозданием. Так просто и естественно.

### Самая древняя медитация

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

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

Следующий этап – наблюдайте за ноздрями, почувствуйте, как воздух касается этого места, а потом следуйте за ним вниз. Вы обнаружите место, где дыхание на миг останавливается. Потом снова направляется наружу, а вы следуйте за ним, снова ощущайте ноздрями касание возду-



ха. И вы снова ощутите точку, где дыхание останавливается на краткий миг. Это не вы останавливаете его, оно само останавливается.

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

Следующий этап Випассаны – осознанное наблюдение за телом. Просматривайте свое тело с кончиков пальцев ног, посылая улыбку всем частям тела и внутренним органам. Наблюдая за телом, наблюдайте также за ощущениями, мыслями и чувствами. Просто наблюдайте, не оценивайте.

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

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

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

## **Метод Ки - естественное нижнебрюшное дыхание**



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

Представь себе, что ты сидишь на голубом шаре – планете Земля. У американских индейцев есть молитва: «Господи, помоги! Надо мной – красота, подо мной – красота и вокруг меня – красота!» Так вот представь, что над тобой и под тобой, впереди и позади, слева и справа – необозримая звездная Вселенная. Каждый твой вдох и выдох – это непрерывающийся обмен, слияние с Великим существованием, силой и тайной жизни. С каждым вдохом и выдохом в тебе становится все больше покоя, все больше расслабления и больше силы. Это прекрасная практика успокоения верхнего, активного ума. Он в этот момент находится в нижней точке живота, в Тандэне, и просто наблюдает за вдохом и выдохом. За тем, как в животе появляются ощущения тепла, движения энергии. Он, этот наблюдатель, может заметить новые ощущения в теле, давление в точке «третьего глаза». Ничего не оценивай, просто наблюдай, обмениваясь вдохом и выдохом со Вселенной. Так ты начинаешь становиться сильным и спокойным.

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





## Дыхание Ха-до

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

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

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

## Медитация Земля – Небо. Активизация трех Даньтяней

По даосским представлениям, в медитативной практике есть три драгоценных пространства: легкие (вырабатывают дыхание жизни), промежность (ворота ко всему океанскому потоку), «третий глаз» - шишковидная железа (ворота в реальность мира таинств). Медитация Земля–Небо позволяет сгармонизировать эти три пространства (три Даньтяня).



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

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

Благодаря регулярной медитации Земля – Небо и других упражнений *Рэйки Риохо* происходит уравнивание восходящего и нисходящего потоков энергии, что приводит и к уравниванию состояний человека. Симптомы, вызванные «перехлёстом» энергии, постепенно исчезают. Плохо заземленные люди часто неустойчивы в жизни. Их устремленность к духовности бывает временна, сменяясь недовольством жизнью. Напротив, оторванные от неба люди имеют часто грубо материальное, аналитическое сознание и нацелены на потребление благ жизни и реализацию основных инстинктов. У тех и других неизбежны проблемы, потому что сознание их разорвано, нецелостное. Исходя из этого, мы понимаем, насколько ценны базовые техники *Рэйки Риохо*.

Вы, конечно, знаете, что Земля – это живое существо, которое, как и мы, дышит, как и мы, развивается. Но самое главное в её роли – поддер-



живать нашу жизнь, давать пищу, дарить красоту природы, чтобы мы могли не просто существовать, но радоваться жизни.

Медитацию можно выполнять сидя или стоя. Стоя, конечно, эффективнее. Ноги слегка расставлены, вдох в живот, выдох «ха-аа-а». Направьте внимание в Тандэн, улыбнитесь, освободите тело от напряжений. Почувствуйте связь с Землей, пошлите ей улыбку и благодарность за то, что она питает вас своей силой и мудростью на протяжении всех ваших воплощений. Продолжайте ощущать эту связь, представляя, как из ваших стоп вырастают в землю энергетические корни, все глубже и глубже. Золотистая легкая энергия Матери-Земли поднимается по ним, наполняя ноги, живот, тело.

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

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

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

Медленно поднимите руки над головой, развернув ладони к небу, и вообразите, что это – ветви большой кроны, принимающие в себя энергию небес. Она питает светом все три огня, активизированные и резонирующие вместе. Прислушайтесь к своим ощущениям, вы можете





испытать подлинную радость целостности и единства в себе Земли и Неба. Осознайте себя находящимся на центральном канале в точке покоя и силы – Тандэне.

Медленно опустите руки. Продолжайте некоторое время вслушиваться в свои ощущения. Потом сделайте глубокий вдох и с выдохом откройте глаза. Потрясите всем телом, поднимаясь на носках и ударяясь о пятки.

### **Накапливание энергии в Тандэне**

Сядьте на стуле с прямой спиной, руки положите на бёдра ладонями вверх, сделайте глубокий вдох в живот и полный выдох, укоренитесь в земле. Дышите спокойно, наблюдая, как выравнивается дыхание и успокаивается ум. Постепенно вдох станет короче, а выдох продолжительнее и сильнее. Затем глубоко вдохните через макушку в позвоночник, задержите дыхание на несколько секунд в Тандэне, пусть он наполнится энергией, и выдохните через пальцы. Делайте несколько таких вдохов и выдохов, не спешите. Как только почувствуете, что энергия течёт в ваши руки и ладони, сложите их перед грудью в Гассё. Теперь представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете через сложенные пальцы. Дышите всё более глубоко, пока явно не почувствуете, что вдыхаете и выдыхаете именно через ладони в Тандэн. После этого можно приступать к лечению.

### **Дзёсин кокю-хо.**

#### **Дыхание светом, очищающее душу**

Теперь, когда мы по-новому ощущаем свое тело, умеем правильно дышать и чувствовать в себе движение энергии, пришло время воспользоваться символом-иероглифом *Рэйки*.

Эту технику можно выполнять стоя, сидя и даже лежа (если вы больны или устали). Мы выполним ее сидя в позе Кизай, т.е. на стуле, с прямой спиной, колени согнуты под прямым углом, ступни на полу, между коленями – расстояние в два кулачка. Плечи расслаблены. Голова на одной линии с позвоночником. Глаза закрыты. Кончик языка слегка касается верхнего нёба.



Дышите естественно, направив внимание в Тандэн, просто наблюдайте за дыханием. Затем глубоко укоренитесь в земле, ощутите поднимающуюся вверх энергию.

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

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

### Медитация Гассё



*Эта техника в Усуи Рэйки Риохо является, пожалуй, ключевой. Все прочие техники, безусловно, ценны, самодостаточны. Но без Гассё исчезнет цельность Системы. Тут важно понять такую вещь: разум, сознание, любовь, сострадание развиваются через воспитание сердца, через наполнение его светом, очищение от мусора обид, вины и прочих негативных состояний. Если в сердце не произойдет этой «внутренней алхимии» - переплавки негатива в высшие качества,*



*то духовный рост человека может затормозиться и даже исказиться. Наше энергетическое сердце обладает невероятной способностью, втягивая в себя планетарную и космическую силы, стабилизировать их через любовь и позволить человеку узнавать самого себя, исцелять душу и тело через осознание.*

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

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

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

Постепенно вы погружаетесь вслед за вдыхаемым светом внутрь себя, все глубже и глубже. В этом состоянии глубокого расслабления вы можете увидеть глаза своего внутреннего ребенка, своих любимых, близких и даже тех, кого считаете нелюбимыми. Может произойти много удивительного. А может и не произойти, будет просто тишина.

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

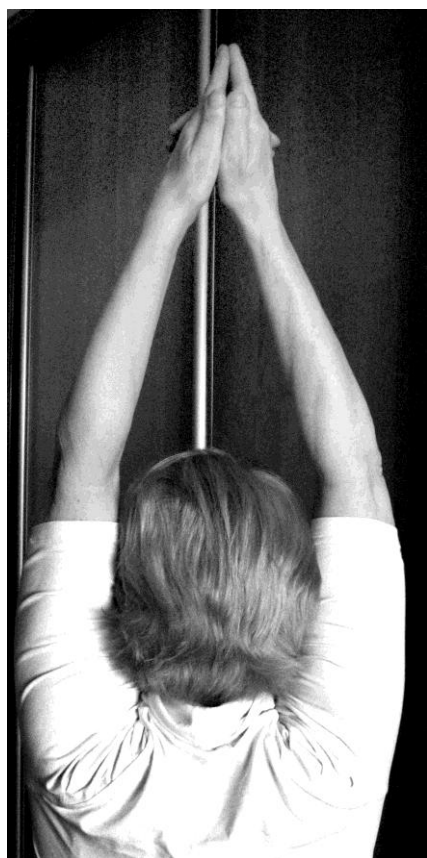
Микао Усуи советовал выполнять эту медитативную технику 25-30 минут ежедневно, произнося про себя принципы *Рэйки*. Но поскольку *Рэйки Риохо* – это личное творчество каждого, то вы можете учитывать свои душевные потребности. Важно только саму технику выполнять правильно.



## Дыхание через центр воли



В пользу физических упражнений вряд ли стоит убеждать читателей. Несмотря на то, что в Системе Усуи есть замечательное динамическое упражнение Ундо, в нашей Школе многие, самостоятельно или в группах, занимаются Хатхайогой, Цигун, аэробикой. На мой взгляд, наиболее близкой к Рэйки является система естественных упражнений До-ин. Из неё мы взяли для практики упражнение, которое условно назвали «Гассё наоборот».



Стоя, соедините кисти рук за спиной на уровне пояса. Поднимите их по возможности выше, примерно до лопаток. Здесь находится энергетический вход чакры Анахата, называемый ещё центром воли. Задержитесь на этом месте и начинайте дышать через сердечный центр и сложенные ладони. Очень скоро вы почувствуете организующую силу этого дыхания по всему центральному каналу сознания, активизацию нисходящего и восходящего потоков. Через некоторое время, у каждого своё, медленно опустите руки. Затем снова соедините ладони перед грудью, поднимите их высоко над головой. Пальцы рук – мизинец, безымянный и средний – переплетены, а указательные и большие плотно прижаты друг к другу и направлены вверх (стрела ваджра). Визуализируйте над

пальцами символ-иероглиф Рэйки. Концентрируйте внимание на кончиках указательных пальцев и наблюдайте за ощущениями. Вас может начать тянуть вверх, выгибать, раскачивать – держите внимание на кончиках пальцев. Потом сделайте глубокий вдох и медленно опустите ру-



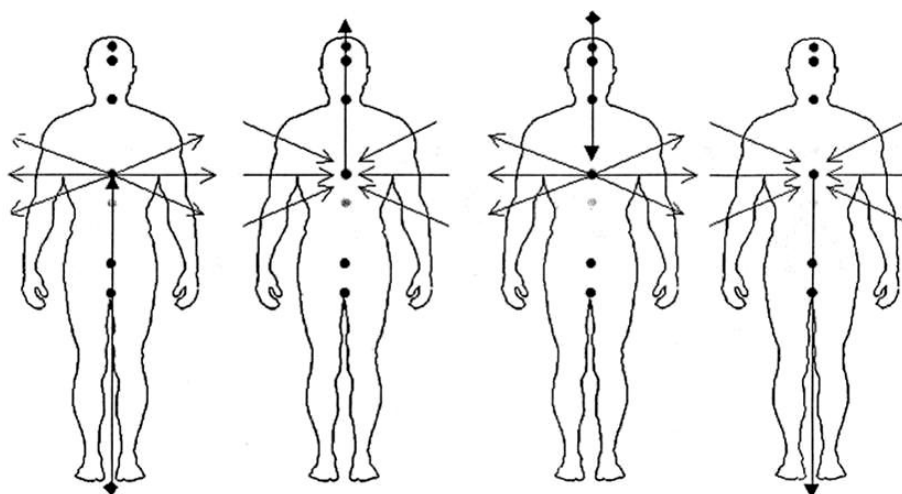
ки. Если ваше тело хочет совершать какие-то движения, не препятствуйте, идите за ними. Движения эти спонтанные, исцеляющие, как в Ундо. Завершатся они так же естественно. Это упражнение помогает сбалансировать энергетику тела через активизацию центрального канала посредством дыхания в Анахату через сложенные на спине ладони.

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

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

Войдите в состояние внутреннего света, почувствуйте свой Тандэн, все семь чакр на центральном канале. Используя обычное дыхание Ки, вдохните энергию земли через 1-ю чакру (копчик) в 4-ю (сердечную чакру), задержитесь на несколько секунд, а затем сделайте выдох во всех направлениях.

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



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

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



Эту технику можно считать самостоятельной практикой активизации канала сознания через связь с энергиями Земли и Космоса (своего рода живой крест-распятие). Но она может служить и отправной точкой для активизации других чакр.

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

Завершается этот цикл снова базовым упражнением – дыханием через сердечный центр. Базовое упражнение эффективно само по себе, его можно выполнять даже в метро, автобусе, в очереди на вокзале и т.п. Важно только сохранять концентрацию внимания.

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

### **Рэйдзи-хо.**

#### **Техника исцеления разбалансировки энергии в теле и ауре**

**Рэйдзи для себя.** Выполняется стоя или сидя. В положении стоя больше свободы для движений.

Ноги на ширине плеч. Вдох, выдох ха-а, внимание в Тандэне. Наблюдайте за дыханием, затем укоренитесь, почувствуйте связь с землей, поднимите энергию в низ живота, сконцентрируйтесь в пространстве крестец-пупок-копчик и почувствуйте там разгорающуюся печь или сгущающуюся энергию. Затем сложите руки в Гассё у сердца и ощутите, как энергия поднимается снизу и заполняет сердечный центр. Поднимите руки высоко над головой и примите поток Источника духовной энергии.

Снова опустите руки в Гассё, улыбнитесь своему сердцу, почувствуйте его отклик, а затем поднимите сомкнутые ладони до уровня «третьего глаза» (центр лба) и почувствуйте течение *Рэйки* через ладони



в голову. Скажите про себя: «Энергия, веди мои руки туда, где требуется исцеление». Побудьте несколько секунд в этом намерении, и ваши руки сами начнут легко отстраняться. Левую руку (если вы правша) оставьте, как антенну, ладонью вверх, слегка согнутой в локте, а правой позвольте совершать «полет», как и куда ей захочется.

Самое важное: находиться в Тандэне и быть полностью расслабленным, свободным. Тогда рука будет чувствовать импульс энергии из Тандэна и легко найдет место, нуждающееся в исцелении, и опустится на него, как птица на ветку. После этого вы можете «отпустить в полет» левую руку, и она тоже найдет проблемное место. Затем руки могут отойти от тела и «плыть» по ауре, нередко на уровне энергетических центров, как бы накачивая их энергией. Или как-то по-другому.

У всех Рэйдзи происходит по-разному. Эта техника делается столько времени, сколько требуется вашему организму. Руки сами останавливаются или упадут вдоль тела. После этого сядьте или лягте, несколько минут понаблюдайте в расслаблении за своим внутренним состоянием. Обычно это приятный покой, умиротворение. Когда вы освоите технику Рэйдзи-хо, то почувствуете, что она станет необходимой вам, как верный друг, перед любым делом. В какой бы сфере вы ни работали, Рэйдзи поможет сгармонизировать ваше тело, мысли, эмоции, привнесет ясность и спокойствие в дела и чувства.

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

Когда правая рука «приземлится», включайте в работу левую и прислушивайтесь к толчкам энергии (они буквально зовут руку). Вы не действуете от ума, своей волей, вами полностью руководит энергия ин-



туитивного центра. Руки могут работать с телом или с аурой. Когда надо закончить сеанс, то руки сами это сделают – свободно упадут вдоль вашего тела. Потом сложите ладони в Гассё и поблагодарите *Рэйки*, пациента и себя (мысленно).

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

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

### **Техника «Прожектор» или концентрированный луч Рэйки**

Эта целительная техника использует мудру «Энергия» - особым образом сложенные пальцы ведущей руки: большой, средний, безымянный вместе, а указательный и мизинец направлены вперед. Когда вы отводите ладони ото лба, то одну руку оставляете как антенну (можете мысленно поместить в нее энергетический шар), а пальцы другой складываете в мудру. Находясь в Тандэне, вы мысленно направляете энергию из руки-антенны в ведущую, где энергия концентрируется в трех пальцах, как луч.

Техника эта довольно сильная, поэтому долго её делать не надо, 10 минут будет достаточно. Её хорошо использовать для очищения ауры, основных энергетических каналов, снятия мышечных напряжений в области шеи и спины. Делать «прожектор» можно как пациенту, так и себе.





## Немного о символах и техниках Второй Ступени (Окудэн)

### Хезо тирё-хо. Техника исцеления пупка

Пупок – это энергетический центр нашей связи с жизнью. Энергетическая пуповина навсегда остается с нами, пока мы находимся в теле, и через неё мы можем подключиться к универсальной энергии жизни. Техника эта проста и эффективна. Её можно с одинаковым успехом применять как для себя, так и для пациента, в положении лёжа или сидя.

Войдите в единение с энергией, как вы это делаете обычно, медленно опустите руки (на колени в положении сидя или вдоль тела в положении лёжа). Направьте средний палец левой руки в пупок, мягко прикасаясь подушечкой, не давя, можно через одежду.

Дышите светом, находясь глубоко внутри себя, в медитативном состоянии. Просто будьте наблюдателем. Вскоре вы почувствуете под пальцем лёгкую пульсацию, а в теле можете ощутить движение энергии, распространение тепла.

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

Эта техника хорошо помогает при простуде, заболеваниях брюшной полости и спины. Вы можете применить для усиления энергии символ фокусировки или символ-иероглиф *Рэйки*. Техника исцеления пупка настолько проста, что поначалу может вызвать недоверие, так ли уж она эффективна. Однако при регулярной практике открывается вся её сила и универсальность.

*Символы Окудэн помогают сделать поток универсальной жизненной энергии более эффективным. С их помощью мы приобретаем возможность не только усилить воздействие энергии на тело, но также «прикоснуться» к то-*



му, что нельзя потрогать руками, - к эмоциям, уму, различным ситуациям прошлого, настоящего и будущего.

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

Господин Хироси Дои сказал: «Символы бывают не нужны, когда вы уже знаете, как фокусировать свой ум. Но когда вы преподаете, то проследите, чтобы ваши ученики писали символы правильно, и тогда пусть экспериментируют и практикуют - каждый может внести что-то своё. Самое страшное, что может произойти, так это то, что техника просто не будет работать».

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

Работая со своим телом, вы быстро обнаружите усиление энергии при воздействии CR, особенно он эффективен на первой и второй чакрах, а также на ступнях, ладонях и в чакре заземления. Вы можете следовать своему внутреннему голосу и использовать CR интуитивно.

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

**Второй символ - ShK** - означает в буквальном переводе «естественная склонность, индивидуальность, привычка». Это санскритское слово, и его первоначальный смысл - «семя». Вспомните поговорку: «Посеешь при-



вычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Вот для исцеления привычки, ставшей «семенем» какой-то проблемы, и используется ShK.

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

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

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

Для себя. Войдите в состояние слияния с энергией, положите обе руки на затылок и пошлите туда CR+ShK+CR, трижды произнесите намерение. Например, «Я освобождаюсь от привычки контроля» или «...от страха одиночества», «...от неуверенности в себе» и т.п. Через некоторое время положите одну руку на лоб, пошлите туда CR+ShK+CR и продолжайте давать Рэйки ещё минут 15. Повторяйте эту технику несколько дней, пока не достигнете результата.



Положите одну руку на лобную кость.  
Вторую руку — на затылок

Для пациента. Встаньте за спиной пациента, положите ладони на затылок и пошлите CR+ShK+CR, произнесите намерение, которое заранее обговорили с ним. Пациент при этом произносит намерение про себя. Например, «Я, Валентина, осознаю причину травмы моего глаза, про-



щаю своего мужа за то, что он вызвал мой гнев, прощаю себя за то, что поддалась гневу, и прошу прощения у своего тела за причиненный ему вред». Затем встаньте сбоку от пациента, оставив одну ладонь на затылке, а другую положите на лоб и дайте *Рэйки* ещё минут 10, дважды повторив намерение.

### **Работа концентрированным лучом в дистанционном лечении**

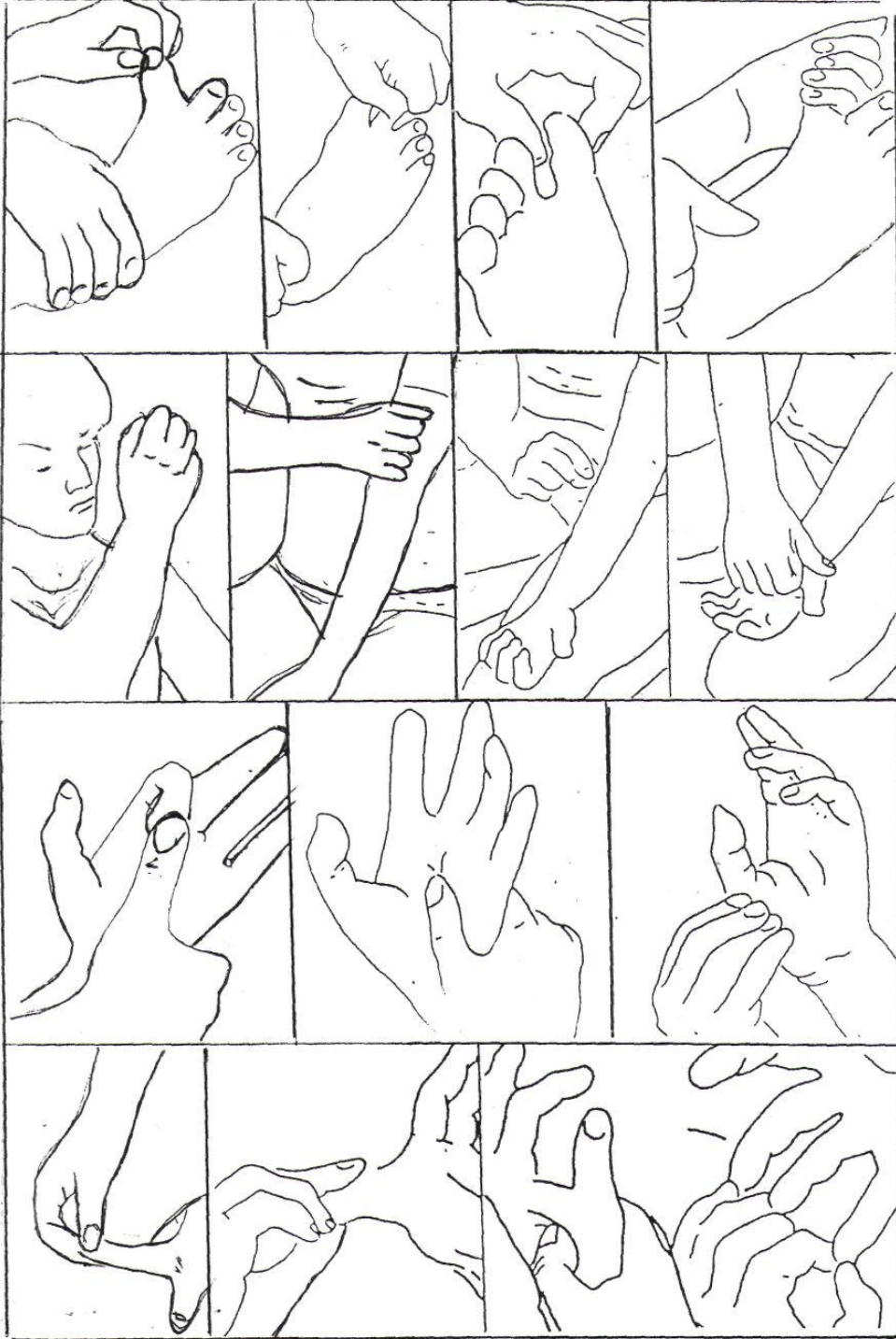
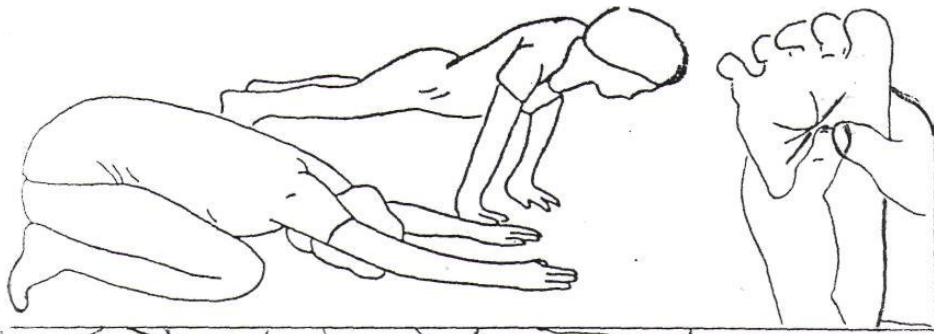
Представьте между ладонями образ пациента, произнесите имя и намерение, затем дайте энергию 1-2 минуты. Потом вы складываете вместе три пальца – большой, средний и безымянный, а указательный и мизинец направлены вперёд. Левая рука остаётся на месте, а тремя сложенными пальцами правой руки вы начинаете движение: куда рука пойдёт, но чаще вдоль позвоночника (канала сознания) пациента. Вернее, пальцы движутся сами, находя безошибочно проблемные зоны (примерно так же, как в *Рэйдзи-хо*), проникаю «сквозь тело», работая на разных энергетических уровнях.

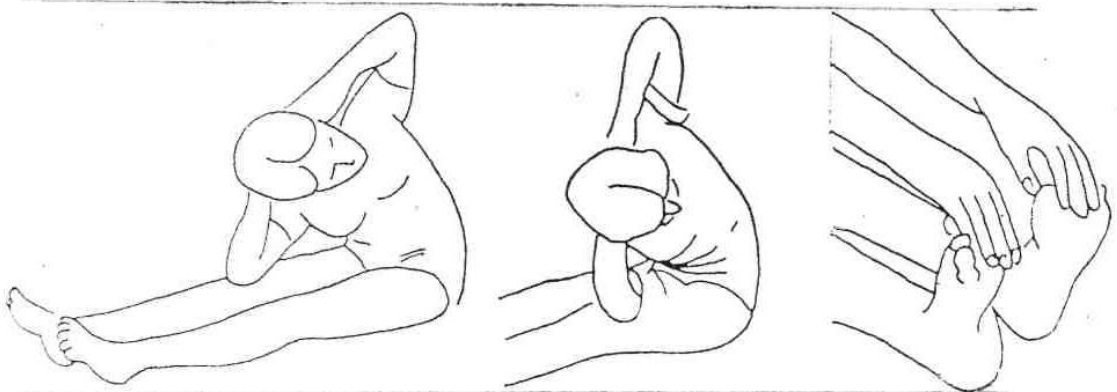
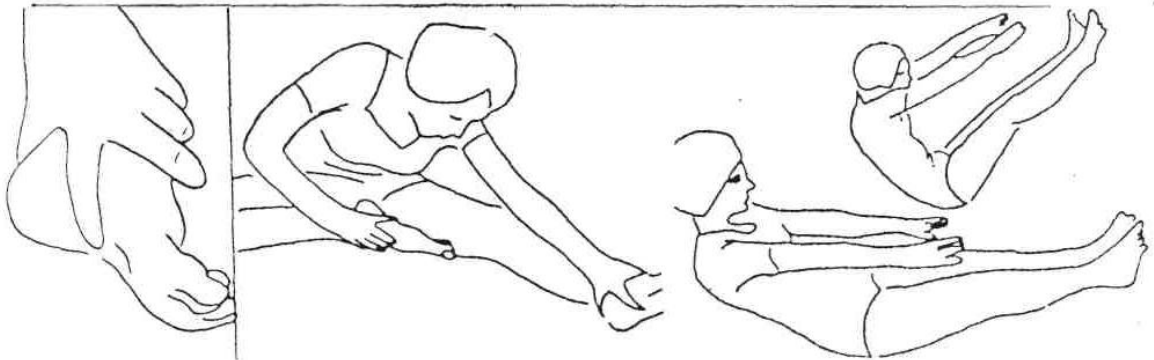
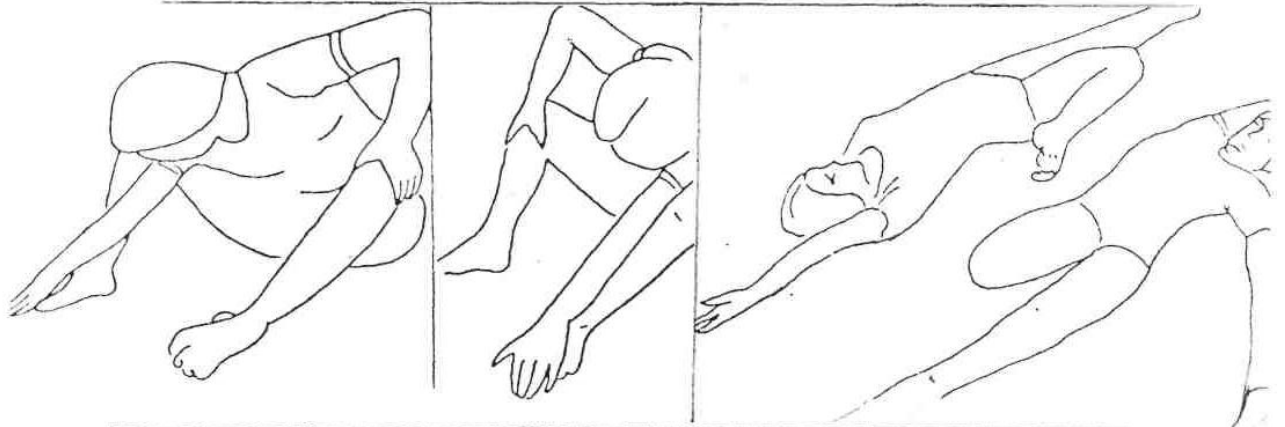
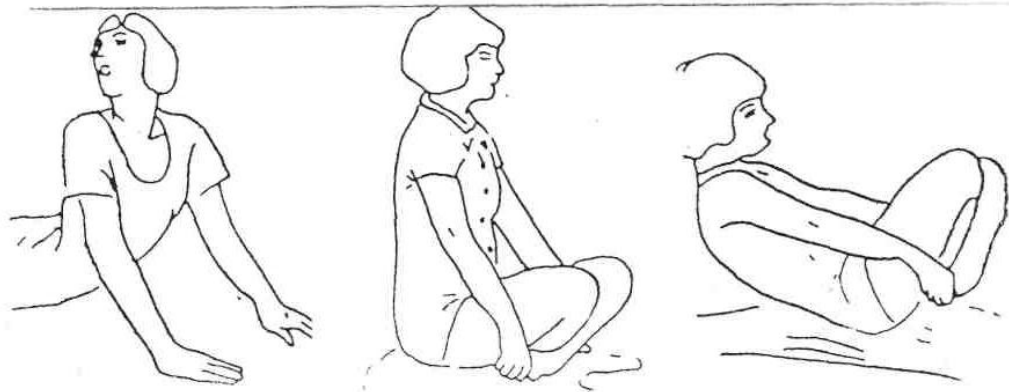
Заметьте, что не вы двигаете рукой, а энергия ведёт её так, как требуется для исцеления. Важно здесь только одно: быть глубоко погруженным в интуитивный центр, в Тандэн. Завершается сеанс, как обычно: правая ладонь принимает исходное положение, затем обеими ладонями делаются обволакивающие круговые движения и сдувание. Как отмечают некоторые практикующие, работать можно не только с горизонтально лежащим фантомом, но и с вертикальным (как подскажет энергия). Такой сеанс следует давать и себе.



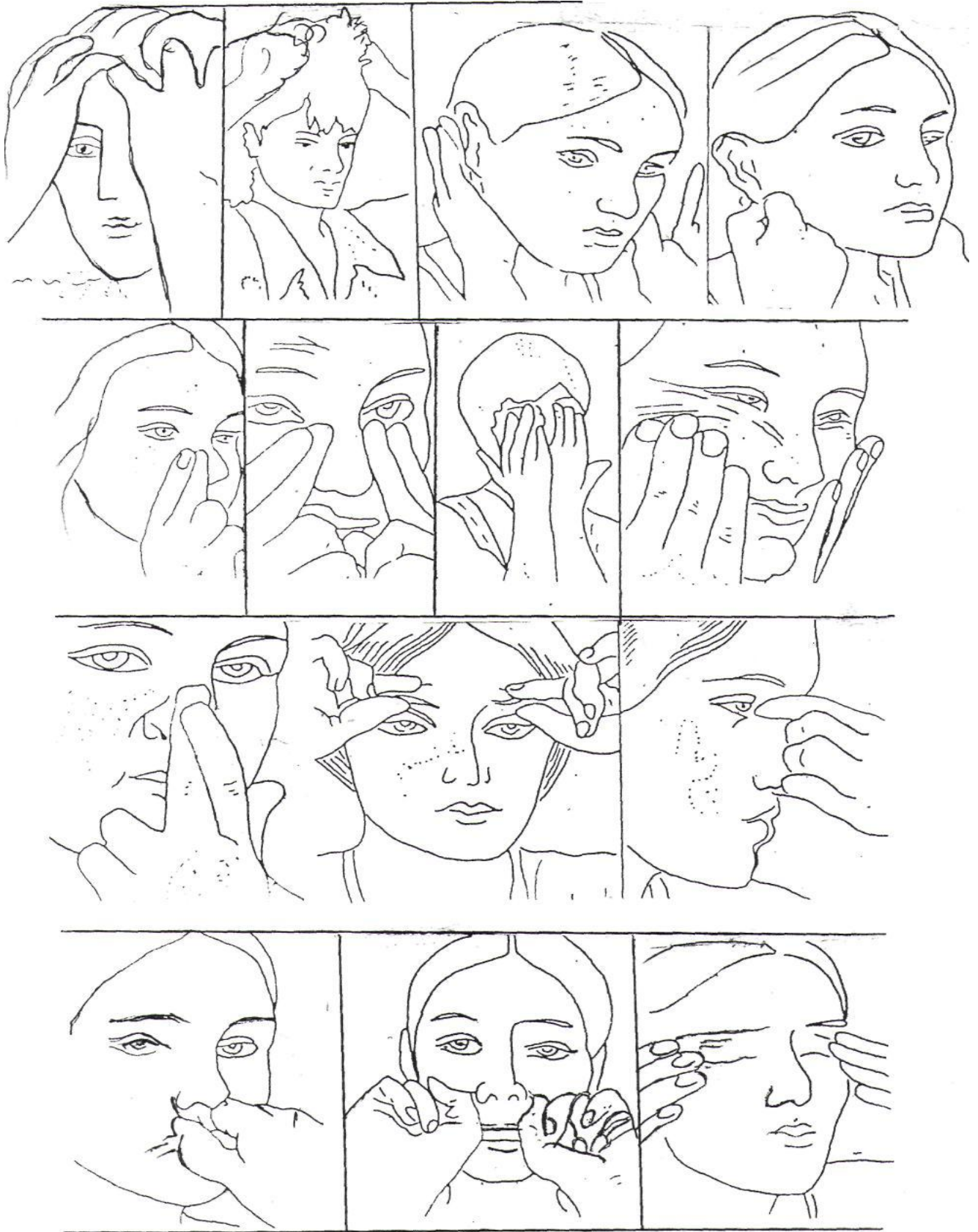
## Упражнения До-ин для активизации энергетических каналов













## Мы причастны к другому миру

### Заключение

*«Бог есть деятельность, и деятельность Его, какова она сама по себе, есть самая лучшая и вечная жизнь. Мы говорим поэтому, что Бог есть вечное, наилучшее живое существо. Так что Ему присуща жизнь и непрерывное вечное существование. Именно это и есть Бог».*

Аристотель, «Метафизика».

Согласно научной теории Единого энергоинформационного пространства, всё в нашем мире сплетено в причинно обусловленную сеть взаимосвязей. Вот и Аристотель неожиданно вписался в тему Пробуждения. Должно быть, сработал закон синхроничности. Когда я завершала работу над этой книгой, моё внимание привлекла телевизионная передача об «Афинской школе» Платона, будто её-то мне и не хватало «для подведения итогов». Образ греческого философа, воспитателя Александра Македонского, величайшего естествоиспытателя древности и метафизика, показался мне близким потребностям нашего времени, и я не могу не напомнить о его воззрениях. Мне кажется, они прольют дополнительный свет на рассмотренные вопросы.

Итак, по Аристотелю, «Бог есть деятельность», при этом, «самая лучшая и вечная». Значит, это естественный порядок во Вселенной, а наши болезни и проблемы – результат отчуждения от этого естественного порядка. Чтобы преодолеть грядущие перемены и остаться невредимым, надо жить в гармонии с этим миром. А мы готовы верить словам популярной песенки «Не надо прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнётся под нас». К счастью, не про-



гнётся, и человек, достигший высокого уровня духовного развития, готов следовать за изменениями и никогда не противится им. Потому что «Бог есть деятельность», иначе Дух-в-действии. И если ты позволяешь себе к нему прислушиваться, привлекать его, следовать ему, то он непременно приведёт тебя к здоровью и счастью, к Пробуждению Сознания-Силы.

Аристотель верил в посмертное существование души. При этом говорил о страдании души, которая находится в мире, в жизни. Это страдание он называл «этрусской пыткой». Такую пытку применяли пираты, когда привязывали живого человека к трупу и оставляли его умирать. Получается, что человек, «привязанный» к потребностям, не являющимся жизненно необходимыми, как бы мёртвыми, обрекает себя на страдание. А в нашей сегодняшней жизни таких искусственных, большей частью ненужных, иллюзорных и вредных потребностей, более чем достаточно.

Для Аристотеля не вся душа смертна, а только одна её часть, в особом смысле приземлённая душа, рациональная. Сознание пользуется всеми чувствами и ощущениями, как материалом, значит, само оно – другое. Поэтому в той мере, в какой мы уже сейчас, при жизни, не зависимы от наших физиологических и низших психических функций, мы причастны к другому миру. И мы не можем его потерять после распада тела. Душа, в высшей её части, бессмертна, и ей «при-суца жизнь и непрерывное вечное существование», как её Творцу. Помня об этом, мы привлекаем Дух и Силу, чтобы пробудить Сознание, жить в равновесии.

Вспомним наставления Ангела, которые получила Алёна в регрессии памяти (стр.74), где он говорит ей о том, что Любовь обязывает нас смотреть на человека, ситуацию, явление со всех сторон, с пониманием. Потому что каждого человека любит Бог. Нам очень трудно, почти невозможно смотреть таким образом на мошенника, рвача,



обидчика, вымогателя. Неужели в них тоже есть Божественное присутствие и какая-то оправдывающая их поведение сверхзадача? Блестящим ответом может служить гениальный рассказ Л.Н. Толстого «Хозяин и работник». Прочтите его, пожалуйста, если он почему-либо прошёл мимо вас.

Нам всем предстоит стать чело-веками. В первоначальный смысл этого слова вошла наша сверхзадача: объединить в себе «чело» и «век», разум и вечность – смотреть на себя, на людей, на жизнь не из ума только, а Оттуда, где всё Едино. И тогда наши решения и поступки будут наполнены благотворной, созидающей Силой.

Как пишет Диоген Лаэртский, Аристотель 13 лет возглавлял Школу в Афинах, пока ему не пришлось бежать в Колхиду, оттого что он был привлечён к суду за один гимн. А гимн его имеет такой вид.

«Добродетель! Многотруднейшая для смертного рода! Краснейшая добыча жизни людской! За девственную твою красоту и умереть, и труды принять мощные и неутомимые – завиднейший жребий в Элладе. Такою силой наполняешь ты наши души, силой бессмертной, властнее злата, властнее предков, властнее сна, умягчающего взор!»



## Автор

**Соколова Лия Вениаминовна**



*Окончила филологический факультет Башкирского государственного университета, работала преподавателем эстетики, журналистом республиканских газет, радио и телевидения. Автор книг о народных мастерах прикладного искусства Башкортостана и документального телевизионного фильма. В 2000 году издала книгу очерков «Сатья Саи Баба: «Вы тоже боги».*

*В Рэйки с 1995 года. Первую и Вторую ступени Западной традиции получила от Ирины Козловой (г. Курган), Третью ступень по линии «Техника излучения» - от Светланы Лодкиной (г. Екатеринбург), а в ноябре 2000 г. успешно прошла обучение в Школе Н. Балановской (г. Москва) согласно японской традиции Рэйки.*

*Соколова Л.В. одной из первых в Уфе организовала клуб любителей Рэйки. Сегодня она – психолог-консультант, мастер учитель уфимской Школы Усуи Рэйки Риохо.*

Телефон в Уфе (8-347) 250-90-72, 8-905-004-69-56

E-mail: [liya\\_sokolova@mail.ru](mailto:liya_sokolova@mail.ru)

