

Система естественного исцеления Усуи

Лия Соколова

**РЭЙКИ РИОХО.
ДУХОВНАЯ ТЕРАПИЯ**



Содержание

От автора. Вместе мы – сила.

Вступление. ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО 10

Притча об Орле 12

КАРМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

О карме вообще и частности 14

Что посеешь, то и пожнёшь 14

Наше будущее – жить из сердца 15

Кто мы? Зачем? Откуда? 17

Личность, вечность, сознание и мозг 19

Почему малыш любит строить и строгать? 22

Для чего мы здесь? 23

Наш паровоз вперёд летит 26

Здравствуйте, я ваша тётя 26

Медитация в кругу по вспоминанию прошлых жизней 28

О законах, которые управляют миром 31

Медитация по исцелению планеты Земля 35

Подготовка к медитации 36

Медитация 37

Впечатления от медитации 38

Рисунок уровней кармических блоков 40

Уровни выявления кармических блоков 41



Методы диагностики и лечения кармических блоков	56
<i>направленная визуализация</i>	57
<i>пальцевый метод</i>	57
<i>сканирование</i>	57
<i>работа на фантоме</i>	58
<i>работа лучом энергии</i>	59
<i>исцеление лучом сознания</i>	60
<i>магическая формула Я ЕСМЬ</i>	60
<i>медитация</i>	61
<i>помощь Звёздочки-души</i>	63
<i>целительное рисование</i>	65
<i>медитация по вспоминанию себя</i>	66
Управляемый Сон	69
Инструкция Управляемого Сна	71
Направленная Визуализация	74
Правила подготовки к визуализации	75
<i>исцеление фантомов кармы</i>	78
<i>очищение души через прощение</i>	80
<i>прекращение утечи энергии из чакр</i>	81
<i>медитация «Четвёртая комната»</i>	85
<i>медитация «Союз с иммунитетом»</i>	89
Из практики исцеления кармы	93
<i>очищающий огонь</i>	93
<i>нет желания – нет результата</i>	102
<i>индивидуальное творчество</i>	104
<i>через зачатие и рождение – в новую жизнь</i>	106
<i>режиссура кармических программ</i>	111
Многомерность	125



Игры неисцелённого разума или Как освободить «духовного человека» в человеке	136
Альтернативная терапия	148
<i>волшебная сказка «Три сестрицы и Змей»</i>	150
<i>письмо-исповедь</i>	153
Заключение. ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ ЛЮБВИ	155



От автора

Вместе мы – сила

Дорогой читатель! Если ты держишь в руках эту книгу, значит, интересуешься духовным развитием и самопознанием, и значит, публикуемая информация будет тебе полезна, как она оказалась полезной для студентов уфимской Школы Рэйки Риохо, которые на практике ощутили эффективность предлагаемых здесь методов исцеления. Вы встретите в книге уже известные техники, но в некоторой степени усовершенствованные и с дополнительными комментариями, а также много новых.

С момента публикации в 2005 году первой книги «Рэйки. От истока к истоку» число приверженцев нашей Школы стало заметно расти. Сегодня Рэйки в стиле Риохо обучают наши воспитанники в разных городах России: Санкт-Петербурге, Хабаровске, Магнитогорске, Ростове-на-Дону, Учалах, Омске, Всеволожске, Волгограде и Павлодаре. Продолжают поступать письма и звонки из-за рубежа от наших соотечественников, что также радует. Вот какое замечательное электронное письмо прислала Светлана Алешко из Канады: «Пишу Вам с другого полушария, из г. Монреаля, а когда-то жила в соседней республике, в г. Набережные Челны. К сожалению, там я не изучала Рэйки и только в этом году была инициирована здесь. Мой учитель Ирина Куркина из г. Ванкувера познакомила меня с Вашими книгами, за что я ей очень благодарна. Она считает, что Вы пишете сердцем. Я думаю и чувствую так же. Спасибо Вам.»



А это пишет Наталья Бажанова, спортивный психолог из Санкт-Петербурга: «Случайно купила Ваши книги и прочитала. Удивительным образом Вам удалось рассказать просто о сложном. Замечаю, как неожиданно «всплывает» прочитанная информация «в быту». Спасибо. Хочу получить Рэйки».

Когда-то, во время обучения в московской Школе Рэйки Риохо, на мастерских тренингах Натальи Балановской мы пели песенку о Рэйки на мотив известного шлягера «Мы желаем счастья вам». Предлагаю вам её текст, и давайте дружно споём. Вместе мы – сила, вместе мы сможем внести больше света в наш уставший мир.

Мы желаем Рэйки вам!

В мире, где сердцам покоя нет,
Где бывает облачным рассвет,
Где бывает трудно так найти свой путь к себе.

Чтобы легче было в трудный час,
Нужно верить каждому из нас,
Нужно верить каждому в то, что Рэйки есть.

Припев:
Мы желаем Рэйки вам,
Рэйки в этом мире большом.
Как солнце по утрам,
Пусть оно заходит в дом.
Мы желаем Рэйки вам,
И оно должно быть таким:
Когда ты в Рэйки сам,
Рэйки поделись с другим.



招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をなげめ人に親切に
朝夕合掌も心に念じ
口に唱へよ
心身改善 白井靈氣療法
聲草祖
白井靈氣

РЭЙКИ:

Сокровенное искусство достижения счастья.

Чудодейственное средство от всех болезней.

Именно сегодня не злись.

Не беспокойся и будь исполнен благодарности.

Посвящай себя полностью работе.

Будь добр к людям.

Каждое утро и каждый вечер соедини

ладони в молитве.

Пусть эти слова,

произносимые твоими губами,

будут молитвой твоего сердца.

Усуи Рэйки лечение для

усовершенствования тела и ума.

Микао Усуи



ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО

Вступление

Доктор Микао Усуи, создавший около 100 лет назад свой целительский метод, назвал его «искусством достижения счастья, чудодейственным средством от всех болезней». Поначалу человек, применяющий Рэйки, не задумывается над тем, что это за «искусство». Его захватывают ощущения и результаты использования энергии. Лишь постепенно он начинает замечать, что Рэйки имеет удивительную способность – выносить на поверхность, т.е. на физический уровень, воспоминания и блоки, содержащие негативные мысли и эмоции. Тут-то и приходится «примерять на себя» те этические правила, которые Усуи назвал «искусством достижения счастья и чудодейственным средством от всех болезней». Мы начинаем вдумываться в каждое из них: не гневайся, не беспокойся, будь исполнен благодарности, усердно работай над собой, будь добр к другим.

Что это за эмоция – гнев? Если я раздражаюсь, если меня кто-то выводит из себя, а я потом обижаюсь, завидую, угрожаю, готов отомстить, не прощаю – это гнев? Но у меня есть ещё куча таких эмоций. И что с ними делать? Отслеживать и исправлять? А что если мои отец, мать, дед – все были



«принципиальные» и, чуть что не так, враз пресекали не-
удное поведение гневными словами, а то и наказанием?
Может, я повторяю их? Тогда что с этим делать? Одним сло-
вом, психологической работы не избежать. И справиться с
ней было бы довольно трудно, если б не лечение самой энер-
гией Рэйки (тирё) и помощь таких эффективных техник, как
Гассё и Рэйдзи-хо. Это поистине три столпа Рэйки. Когда
«лечение для усовершенствования души и тела» становится
повседневной практикой, оно ведёт человека всё дальше
вглубь себя, на новые уровни, вплоть до кармического.

У энергии Рэйки есть поразительное свойство – обнару-
живать причину недуга и вымывать её на поверхность созна-
ния. Наблюдательный исследователь постепенно начинает
понимать зависимость физического состояния от мыслей и
эмоций и приводить их в соответствие с этическими прави-
лами Системы Усуи. Например, человек, который брюзжит,
язвит, осуждает, то «не переваривает», это «терпеть не мо-
жет», в конце концов зарабатывает язвенную болезнь желуд-
ка. Если он (после или в ходе лечения) поймёт наставления
целителя и изменит своё мышление, то болезнь может и не
вернуться.

У медиков сегодня популярен термин «психосоматиче-
ские заболевания». Это заболевания, порождённые психикой,
т.е. мыслями и эмоциями, проявленными в теле: от «психе» -



душа и «сома, соматос» - тело. Если мы научимся отслеживать такую зависимость, то сможем и себе, и другим помогать более эффективно. Наше тело пронизано сознанием, и всё, что мы «впечатали» в него своими мыслями, эмоциями и поступками (в настоящем и прошлом), определяет нашу жизнь, здоровье и взаимоотношения. И мы можем сами вполне с этим разобраться: хорошее, полезное оставить, а ненужное и вредное убрать. Тем более что у нас есть мощная поддержка энергии Рэйки, которая способна разбудить наше первородное могущество и не дать о нём забыть. Как забыл недотёпа-птенец, прожив не свою жизнь и не сумев над ней подняться.

ПРИТЧА ОБ ОРЛЕ

Один человек нашёл в орлином гнезде яйцо и подложил его курице-наседке. Вместе с куриными птенцами вылупился в своё время и птенец-орлёнок, и началась его жизнь на птичьем дворе. Цыплята подрастали, их становилось всё больше и больше. Они бегали, шумели, пытались взлетать, расправляя слабые крылья. Одни из них время от времени исчезали, попадая в суп к хозяину. Но птенца-орлёнка никто не трогал. Разве только сами цыплята. Они смеялись над ним. Он был не такой, как все, по их представлениям, ужасный: серый, большой, с огромным клювом. А собой они гордились: суетливые, всегда что-то обсуждали, галдели, беспре-



рывно говорили по мобильникам и таскали с собой ноутбуки.

И вот однажды птенец-орёл увидел в небе огромную красивую птицу, которая показалась ему знакомой. Он взглянул на себя, на свои всклокоченные грязные перья, поникшие нетренированные крылья (ведь он мог летать только, как курица) – и, глубоко вздохнув, опустил голову.

Он не узнал в могучей птице себя, точнее, того себя, которым он мог бы быть. Он был воспитан курицей, жил по куриным правилам и летал, как курица. «Такой полёт не для меня», - грустно подумал он, провожая в небе большую сильную птицу. Так он похоронил свою робкую, едва проклюнувшуюся память о своём первородном могуществе. И умер на птичьем дворе.

...Тюрьмы бывают не только физические, но и тюрьмы предубеждений.



КАРМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

«Чтобы выдержать свой удел, удел человеческий, надо очень много мужества».

Жан-Поль Сартр

О КАРМЕ ВООБЩЕ И В ЧАСТНОСТИ

Что посеешь, то и пожнёшь

О карме сегодня знает едва ли не каждый человек. Одни относятся к ней насмешливо и даже издевательски, другие равнодушно-снисходительно, третьи со страхом, но немало и тех, кто серьёзно исследует вопросы кармы.

Начнём с самого понятия. Карма – слово санскритское, и означает оно буквально «деяние», «возмездие». Пришло оно из индийской философии, этики и религии и содержит в себе понимание совокупности всех добрых и дурных дел, совершённых человеком во всех предшествующих жизнях, а также в нынешней (текущая карма). Все эти дела и определяют его судьбу. По-другому, карма – реализация закона причинно-следственных связей, или, иными словами, что посеешь, то и пожнёшь. Если разумное, доброе, вечное – получишь соответствующий результат, а уж коли злое – пеняй на себя.

Если взглянуть на понятие кармы глобально, то мы увидим, что в человеке отражён весь миллионлетний опыт развития жизни на Земле. Мы, люди пятой расы, прошли через четыре



стихии – Огонь, Землю, Воздух и Воду. Будучи монадой (искрой Божией, идеальной неделимой частью, заложенной в каждом человеке), мы прошли этап уплотнения формы (у нас есть очень сложное физическое тело), создания эфирного тела (мы способны ощущать жизнь и смерть), формирования эмоционального тела (мы способны, соприкасаясь, перетекать друг в друга, без слов и мыслей, как капля в каплю), и, наконец, этап рождения разума, рождения речи и концентрации на достижении цели. Но человек четвёртой расы не умел ещё отделять себя от своих желаний (что, вероятно, и погубило атлантов). Поэтому для людей пятой расы ведущей стала задача – контроль разума над желаниями. Но сегодня можно ещё нередко наблюдать, как старые архетипические модели поведения берут верх над разумностью.

Наше будущее – жить из сердца

Грядущей шестой расе понадобится новое мышление. Его основой должно стать пожелание добра всем живым существам. Такой человек будет жить из сердца, из своего духовного центра и сможет видеть будущее. Знание своей кармы нужно будет ему для серьёзной работы по изменению себя и помощи окружающим. В каждый миг своей жизни человек будет осознавать все взаимосвязи своих поступков. И такое можно наблюдать уже сегодня. Ростки нового сознания уже пробиваются в мире повсе-



дневности. Нам остаётся только с восторгом и трепетом вглядываться в них и бережно возвращать.

... На одном из семинаров-тренингов, проводившихся Профессиональной лигой психологии и психотерапии, я познакомилась с тремя женщинами из небольшого уральского города: одна была частным предпринимателем, другие профессиональными психологами. Со мной они держались отстранённо, будто между нами была невидимая стена, и они лишь смотрели на меня, но не видели и не слышали. Это меня немного задевало. После семинара по диагностике кармических блоков я решила заняться самоисследованием, в результате чего поняла, что один, наиболее жёсткий блок, связан с моими жёсткими, категоричными суждениями. Исцеление осознанием и покаянием оказалось делом болезненным, с высокой температурой. Но зато я поняла, что суждение о человеке может быть его осуждением, проявлением самоуверенности (Я знаю, а ты не знаешь). А ведь именно так я и поступала, слушая разговоры женщин-психологов после очередного семинара: вот они - профессионалы, а я вижу, что сами нуждаются в помощи, не знают того-то и того-то. Я молчала, но на тонком-то плане ничего не скроешь (Бог всё видит). И возникает стена: не хотим тебя слышать. После того ночного «самоистязания» встречаю наутро своих психологов и, о, чудо, мы тянемся друг к другу с объятиями и добрыми словами, а время завтрака проходит в интересных разговорах, обнаруживающих глубокий



интеллект моих собеседниц. Узнав, что они собираются пойти на семинар по исцелению страхов, я осторожно предлагаю им свой метод исцеления страхов через визуализацию: «До вашего семинара ещё сорок минут, мы успеем». И они охотно соглашаются. Результат их ошеломляет, они виснут на мне с объятиями и радостными возгласами, а одна вдруг говорит: «Знаешь, как только ты начала говорить, что надо делать, я вдруг почувствовала, что уже слышала это, слово в слово, и всё, что было потом, знала во всех подробностях». Так это же дежавю, встреча с ещё не случившейся ситуацией! Это обыкновенное состояние человека, находящегося в моменте «здесь и сейчас», в моменте жизни, где одновременно присутствует прошлое, настоящее и будущее. Когда человек не отделён от мира стеной суждения или страха, когда его сердце открыто для доверия, тогда его будущее прямо здесь и сейчас, к гадалкам не ходи. Каков ты сейчас, таково и будущее твоё. И если ты осознанно хочешь его изменить, измени себя.

Кто мы? Зачем? Откуда?

Но вернёмся к вопросу исследования кармы. Ещё до того, как начать применять метод регрессии памяти в прошлые жизни, я стала наблюдать в медитациях проплывающие перед моим внутренним взором лица людей разных эпох, картины войн, животных и непонятных страшилищ, а однажды (и это потом по-



вторилось несколько раз) почувствовала себя на неведомой планете: деревья и цветы там были невероятно больших размеров, а я маленькая, и воздух туманный. Позже, когда занялась медитативным рисованием, то цветы у меня получались необычные, каких на Земле нет. Может, я их видела на другой планете? А когда стала заниматься регрессией памяти в прошлые жизни, встретила с женщиной, которая ощутила себя кроликом в пасти удава, другая дельфином, а третья путешествовала не в реальных событиях, а в тонких телах, находя ответы на свои проблемы через взаимодействие с этими телами. У меня был необычный опыт работы с камнем, простым галечником величиной с ладонь. Концентрируясь на нём, я наблюдала различные лица, сцены и испытывала сильные энергетические ощущения. В суггестивной работе с одной пациенткой я столкнулась с новым опытом: она ощутила себя мыслящим сознанием, попавшим в момент зачатия. Было много и других наблюдений. Собрав их воедино, я попыталась сделать некоторые выводы.

Мы живём на Земле многие - многие жизни. Мы эволюционировали вместе с сознанием Земли, вместе с камнями, растениями, животными, и в нашем подсознательном есть память об этом.

Москвич Кононов (физик, психолог, специалист всех уровней йоги) и сибиряк Гангазов (врач-гинеколог), независимо друг от друга, исследовали тысячи случаев регрессии памяти,



систематизировали их и пришли к одному выводу, что из всех воплощённых на Земле людей собственно люди занимают 35%, а остальные – это животные и инопланетяне. Чтобы опровергать этот вывод или просто высказывать какое-то мнение по этому поводу, надо, по меньшей мере, иметь собственный опыт исследований, а такового в нашей регрессивной психотерапии нет или недостаточно. Я, например, не знаю никого, кому бы в своих экспериментах удалось выйти на уровень доземного воплощения, а В.Кононов это сделал, отслеживая свои жизни всё глубже и глубже в прошлое. Среди его пациентов также встречались инопланетяне. Я с наблюдениями В.Кононова скорее соглашусь, чем буду сомневаться, потому что мой опыт работы с пациентами в отдельных случаях их подтверждает.

Личность, вечность, сознание и мозг

По утверждению В.Кононова, в очередную инкарнацию перевоплощается именно личность, а не только душа и какие-то отдельные кусочки тонких тел. И эта личность сохраняет черты своей индивидуальности из воплощения в воплощение. В.Кононов говорит: «Мы даже похожи на себя из прежней жизни внешне. Мы забираем с собой свою эфирную оболочку в новое рождение и по эфирному двойнику формируем себя в утробе матери».



Мы с одной женщиной просматривали несколько её прошлых жизней (чтобы найти причину тугоухости). В её доме я обратила внимание на вырезанный из журнала портрет немецкой принцессы неизвестного художника 17 века. Изображённая на нём девушка в кринолине была очень похожа на эту женщину. Кстати, моя пациентка была преподавательницей немецкого языка. А когда мы в группе практиковали технику джибериш, она в трансе говорила по-немецки, со слезами и нежностью обращаясь к какому-то любимому человеку.

Первая её просмотренная жизнь началась с того, что она приехала в средневековую Германию из другой страны, чтобы выйти замуж за богатого молодого дворянина. По дороге из порта домой их карета столкнулась с тяжело гружёной повозкой. Последствия травмы головы начали сказываться после сорока лет снижением слуха, и так было в каждой следующей жизни, в том числе и нынешней. Все жизни этой женщины были благополучны: любящий муж, достаток, хорошие дети и внуки, любимые занятия, честные отношения и ...снижение слуха после 40 лет, что, кстати, никак не осложняло семейную гармонию. В основных деталях нынешняя жизнь пациентки оказалась похожей на предыдущие: личность в главных своих чертах оставалась той же, окружающие люди теми же, менялись только обстоятельства и роли.



Мы перетаскиваем из прошлого в настоящее также и отношения. Это наиболее важная часть кармического опыта. И мы должны не просто повторять его, а выводить на новый, более высокий уровень. Но как узнать, кто с тобой рядом и что вас связывает? Тем более что перед воплощением мы «берём обязательство» не помнить свою прошлую жизнь. И это оправданно. Если бы вы встретили в этой жизни человека, который в прошлом причинил вам зло, то отнеслись бы к нему сразу, как к врагу. Но ведь вы его пригласили для исцеления отношений, а это требует душевной работы, духовного роста. Если бы мы всё помнили, то космическая игра под названием жизнь перестала бы иметь смысл для получения нового опыта и духовного совершенствования.

«Есть огромное количество фактов, которые свидетельствуют о том, что, оказывается, жизнь личности продолжается и за порогом земного бытия, - пишет один из лучших богословов нашего времени, профессор А.И.Осипов. - Поразительные свидетельства мы находим во множестве литературных источников. И для всех них по крайней мере один факт неоспорим: личность после смерти живёт. Личность неуничтожима!» Думаю, что А.И.Осипов имеет в виду ту информацию об индивидуальности личности, которая хранится в сознании. Об этом свидетельствует приведённый им пример в книге «Посмертная жизнь души». Цитирую: «Анри Бергсон - известный французский философ



конца 19 века – говорил, что мозг человека напоминает чем-то телефонную станцию, которая не вырабатывает информацию, а только её передаёт. Информация приходит откуда-то и уходит куда-то. Мозг является только передаточным механизмом, а не источником сознания человека. Сегодня огромнейшая совокупность научно достоверных фактов подтверждает эту мысль Бергсона». Нам всем известен хотя бы такой факт из медицинской практики: после остановки сердца мозг живёт не более 3-5 минут, затем наступает смерть, но в некоторых случаях отлетевшая душа может вернуться в тело позже этого срока, при этом за время своего отсутствия полностью переосмыслить свою нынешнюю жизнь (при обескровленном-то мозге).

Признание первичности духа, сознания, а не тела, во многом диктует сегодняшним врачам и целителям выбор средств и методов лечения.

Почему малыш любит строить и строгать?

Действительно, почему? Мама-учительница и папа-радиоинженер не испытывали никакого влечения к строительным делам, а их двухлетний сын мог часами возиться в дедушкином ящике с инструментами и самозабвенно строгать палочки. Профессию он потом выбрал далёкую от строительства, но свою подсознательную страсть реализовал сполна – сам спроектировал



и построил замечательный дом для своей семьи, как заправский профессионал.

Кармические качества индивидуальности человека не так сложно увидеть. Они обычно проявляются как необъяснимая тяга к какому-то занятию (не только хорошему, кстати), когда говорят «не в мать, не в отца, а в прохожего молодца», или как яркие способности, яркие черты характера, заметные уже в раннем детстве. Всё это наработки прошлых жизней. К примеру, откуда взялась у вполне обеспеченной женщины, окружённой заботами мужа, неодолимая тяга к целительству? Ну, фитнес, путешествия в индийские ашрамы – это можно понять, вроде как модно. А зачем получать к уже имеющемуся второе образование, медицинское, изучать разные целительские системы? Ведь не для хлеба, не для денег, всего вроде хватает. Оказалось, эта женщина в двух предыдущих жизнях училась премудростям народного врачевания у своей тётки-травницы, православной целительницы, которая передала ей свои секреты. И нынешняя её тяга к познанию тайн исцеления, вне сомнения, оттуда, из кармического наследия.

Для чего мы здесь?

Итак, мы приходим в новое воплощение, имея в сознании память о самом себе и своей цели, но помним себя лишь в короткий период детства, а дальше приходится пробиваться через



бурелом мышления и привычек, сформированных обществом, и напрягать интуицию. Процесс трудный и не всегда успешный, однако многим упорным удаётся услышать зов издалека и вполне творчески себя реализовать.

Цели и задачи у нас разные. Случается даже, что душа выбирает опыт падения, чтобы испытать, каково это быть униженным и оскорблённым. Зачем ей это надо? Лучше не задаваться таким вопросом. Сказано же «не суди». Нам и с собственными целями разобраться не всегда удаётся. В практике В.Кононова были, к примеру, пациенты с такими целями: «пришёл сюда просто поразвлекаться», «для получения информации», «быть экспериментатором», «быть неким экспериментальным материалом», «отработать не выученный в предыдущем воплощении урок».

Психологи нередко приходят в тупик, работая с детьми индиго. На самом деле, всё причинно обусловлено. Многие чистые индиго – это инопланетяне, причём, те, что перед воплощением ставили эксперименты над людьми, и посланы сюда для отработки кармы, чтобы пройти через трудный опыт понимания. Их же и воруют инопланетяне, над ними же и ставят опыты. Как правило, чистые индиго – жестокие дети, их трудно обучать, к нашим, земным законам они не привыкли и порой просто бегут из детской среды, потому что не знают, как общаться с ровесниками. У меня был пациент- подросток, который себя вёл именно



так, при этом в нём жил другой подросток – 12-летний подселёнок. В суггестивном сеансе с его матерью нам удалось поговорить с ним от момента зачатия до рождения и изменить его изначально враждебное отношение к матери на доверительное и доброе.

Каждый из нас имеет разное количество воплощений на Земле, есть души молодые, есть древние, и большинство не помнят своих воплощений. Но все мы знаем, что мы вечны. Кто-то из нас даже участвовал при сотворении планеты. Но если у вас нет собственного опыта познания иных миров и их исследования, то в написанное трудно поверить, оно останется сказкой (как, например, «Роза мира» Д.Андреева). А вот Владимир Кононов утверждает, что посещал и изучал разные планы бытия (человеческий, высший и низший, миры животных, голодных духов, инопланетные), и рассказываемая им информация вызывает доверие. Может, потому, что почерпнута из своего 30-летнего опыта? В.Кононов – не только физик и психолог, а прежде всего практик: мастер всех классических направлений йоги, получивший знания у индусских учителей, специалист в области психоэнергетики, энергоинформационного обмена, автор работ об энергоинформационных структурах человека. Он утверждает, что для очищения земной кармы сюда могут быть переброшены души с других планет, которые не имеют с Землёй общей кармы



или имеют минимальную. А души с тяжёлой кармой могут быть переброшены в иные миры. Это возможные варианты.

Наш паровоз вперёд летит...

Сегодня едва ли не каждый человек скажет вам, что жизнь стала стремительной, время летит всё быстрее, и это замечают все. Процесс этот называется сжатием кармы, и начался он с конца 80-х годов прошлого века. Если лет 100 и даже 50 тому назад кармический спектакль игрался неторопливо, то сейчас всё происходит в убыстренном темпе. Если, например, годах в 30-х воздаяние за грех наступало через десятилетия, то сейчас буквально через год, месяц или того быстрее. За счёт этой энергии сжатия люди вынуждены или быстро отрабатывать карму или просто уходить: душу могут перекинуть в другие измерения или на другую планету. Поэтому сейчас так много разных катастроф.

Здравствуйте, я ваша тётя

Как могут проявляться кармические отношения? Если вы встречались в прошлой жизни и помогали друг другу как попутчики, соратники, то и в этой жизни вы будете попутчиками. А если в какой-то из жизней, будучи сначала попутчиками, начали потом конфликтовать, то в текущей жизни вы должны будете сначала разрешить конфликт, а потом снова стать попутчиками. У меня самой был подобный случай. Мы с одним моим коллегой несколько лет были именно добрыми попутчиками, он мне серь-



ёзно помогал в профессии и хорошо ко мне относился, как вдруг ни с того, ни с сего совершил такой поступок, который поверг меня в шок. Я ничего не могла понять и даже на какое-то время впала в депрессию. Прошло несколько лет, в медитациях прощения я с лёгким сердцем простила и его тоже. И вот он позвонил по каким-то профессиональным делам, мы встретились, и я спросила его, почему он на меня так взъелся тогда. Ни обид, ни претензий не было, только хотелось узнать, почему. И он сказал, что ничего не помнит, как будто той бури вообще не было. Более того – занимается он теперь не светской информацией, а выпуском газеты духовной направленности. Так что мы опять стали попутчиками. А тот кармический взрыв, как бомба замедленного действия, сработал неожиданно, не принеся в общем-то заметных разрушений, и был погашен, скорее всего, нашей разумностью и прощением.

Бывает и такая ситуация: ваш учитель в прошлом воплощается вместе с вами в этой жизни, и тогда он помогает вам в духовном развитии. Может случиться так, что этот учитель воплотится в вашем ребёнке, и ваши отношения могут стать напряжёнными: я твой родитель, а ты мне перечишь! Но когда такой родитель через регрессию памяти узнаёт в сыне своего прежнего наставника, их отношения становятся гармоничными.

Нередко встречается и такой вариант: семьи душ воплощаются из жизни в жизнь, как театральная труппа, разыгрывающая



разные сцены. Возможно, для того, чтобы довести свои отношения до совершенства. Неоспоримо то, что душа выбирает себе родителей согласно своей собственной, семейной и родовой карме. Иногда этот груз оказывается очень тяжёл. Но душа согласилась нести его сама, это был её выбор, и с ним не поспоришь. Потому что свободный выбор – это дар Бога, космический закон.

Медитация в круге по вспоминанию прошлых жизней

«Смысл человеческой жизни – бессмертие»

Даниил Хармс

Итак, если мы собрались вместе для духовной практики, и делаем это давно и регулярно, то совершенно очевидно, что это не случайно: мы встречались в прошлых жизнях неоднократно и можем это вспомнить.

Начнём с того, что сядем в круг, сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов, укоренимся в земле и соединимся с нисходящей энергией. Опустите своё внимание в низ живота (тандэн), и некоторое время находитесь там.

Теперь возьмитесь за руки и начинайте наблюдать, как энергия перетекает из ладони в ладонь, и, сделав круг, наполняет ваше сердце. В этом процессе вы всё больше расслабляетесь и ощущаете свою глубокую связь с сидящими рядом людьми.

Мягко разомкните ладони и соедините их в Гассё напротив сердечной чакры. Дышите через ладони в сердце светом вселен-



ной, всё больше расслабляясь. Создайте настроение благожелательности и любви.

Теперь обратитесь к Рэйки с просьбой показать вам несколько совместных воплощений с сидящими рядом людьми. Остановите внутренний диалог и глубоко погрузитесь в себя.

Воспоминания из прошлого придут, и вы узнаете в них кого-нибудь из сегодняшних партнёров. Как, например, в приводимых ниже отзывах.

Антонина. *Один из сидящих здесь присутствует со мной в трёх жизнях. Пока не знаю, кто. В одной (это очень древний мир, кажется, Египет, жрецы, фараоны) он кто-то из высокопоставленных, себя не вижу, но вижу, что он мне какие-то нотации читает, вразумляет, я что-то не так делаю. В следующий раз он выступает в роли учителя, что-то мне показывает, стоит в позе йога на голове. В другой жизни мы тоже с ним вместе. Я вижу себя моряком, который тонет. Я как пират, а тот человек бежит от преследователей, с крыши на крышу прыгает, срывается и падает. Во всех трёх жизнях нас связывают какие-то напряжённые ситуации.*

Семён. *У меня такая картина: сумерки, горы, поляна, дым костра, вокруг костра сидят люди. Мне кажется, это все мы, кто сейчас находится здесь.*

Алевтина. *Я видела то же. Высоко в горах, красивый пейзаж, костёр, мы сидим вокруг, прекрасное чувство одухотворения.*



Ольга. Я тоже там была, в том же месте. Только мне показалось, что мы индейцы, с перьями на головах.

Земфира. Лиц не видела, но знаю, что была там. Запечатлелись горы, остроконечные и сглаженные, простор, необъятность, чувство свободы.

Татьяна. Была в свете, он падал откуда-то сверху, а я плавала в каком-то синем пространстве. Был ли это океан или космос, не знаю. Я ощущала себя существом вроде большой рыбы, со мной плавали ещё несколько таких же существ, у них на спинах были не плавники, а наросты. Мы просто перемещались туда-сюда в синеве, а сверху падали лучи яркого света.

Антонина. В одной из жизней я ощущала себя то ли большой рыбой, то ли дельфином.

Людмила. Это древние времена, когда шло завоевание Египта. Я ощущала себя среди воинов, была в мужском теле, но не рядовым воином, а каким-то начальником.

Антонина. Вот кто меня отчитывал там, в Египте! Это была ты.

Валентина. Военный поход. Шеренга солдат идёт, на головах каски. Я смотрю вбок, вижу профиль человека. По ощущениям, это Земфира, вот она здесь, рядом.

Сильвия. Видела, что сижу в каком-то учебном классе. Передо мной спины, спины, на меня оборачиваются двое, узнаю лица Серёжи и



Земфиры. Как я понимаю, мы и в прошлом учились вместе, в одном классе, как сейчас.

Александр. *Коллектив женщин на плантации, я как будто их начальник. Потом я с этими же женщинами в каком-то храме, по ощущениям, индийском.*

Эти свидетельства напоминают нам о нашей миллионлетней эволюции как живых существ (рыбы, дельфины) и нашей глубокой связи в человеческой истории. Единая нить вечности ведёт нас по пути опыта и совершенствования.

О законах, которые управляют миром

Мы, люди, являемся частью мироздания, и его законы также затрагивают нас. Моральные требования общества – вещь подвижная, мораль меняется с годами, она разная у разных народов. А вот законы мироздания незыблемы, потому и являются фундаментом основных религий мира. Если мы им следуем, то и карму свою не отягощаем.

Всеобщие универсальные законы взаимодействия следующие. Первый – Закон единства и борьбы противоположностей. Посмотрите на космос: в нём каждое небесное тело имеет свои уникальные свойства и свою уникальную задачу, между тем, все тела существуют в гармонии и даже само слово «космос» означает «порядок». Посмотрите на человека: в нём мы тоже видим единство противоположностей, в нём



уживаются, казалось бы, взаимоисключающие начала – любовь и ненависть, трусость и жертвенность, а из противоположных качеств может родиться совершенно иное качество, как от двух разных людей рождается третий – новая индивидуальность.

Проявления Закона полярности можно увидеть буквально во всём – и в себе, и вокруг себя, в большом и малом. Наблюдая и используя этот закон в повседневной жизни, мы можем создать из противоположностей единство, а из конфликтов и разногласий – гармонию.

Второй великий закон – это Закон свободы выбора. В течение жизни, с малых лет, мы учимся принимать решения, от незначительных до самых серьёзных. И нередко сожалеем о том, что сделали выбор под давлением другого человека или обстоятельств, не послушались своего внутреннего голоса, а поступили в угоду чему-то или кому-то, подчинились чужой воле.

Свобода в принятии решения предполагает и уважение свободы выбора другого человека. Никто не может лишить нас этого права, но и мы не должны так поступать. С другой стороны, принимая решение, мы должны брать на себя и ответственность за него. Свобода без ответственности – это эгоизм. Выбирая свободу, мы должны предполагать, к чему она приведёт, к развитию или деградации, к эволюции или паде-



нию. Никто нам не может навязать этот выбор, а значит, и отвечать за него придётся самому.

Закон причины и следствия – это третий великий закон мироздания, закон кармы, воздаяния. Следуя Закону свободы воли, мы принимаем ответственность за свой выбор. То, что происходит потом, является следствием принятого нами решения, а причина – в самом этом выборе. Последствия наших мыслей и поступков отражаются не только на нашей жизни, но и на всех, кто вплетён в её ткань разными отношениями. Всё связано со всем в этом мире.

Четвёртый закон – это Закон перехода количества в качество. Его можно назвать эволюционным. Он, как и любой другой закон мироздания, проявляется во всём: терпеливо накапливающий знания ученик становится классным специалистом, зародыш в утробе матери превращается в человека, экспериментатор через годы поиска и ошибок прорывается в новую область знания. В аспекте самопознания происходит то же: через упорные тренировки, исследование своего мышления и бескомпромиссные выводы человек достигает точки перехода, где количество накопленных наблюдений переходит в новое качество – происходит трансформация сознания. Закон перехода количества в качество в народе звучит, как поговорка «Терпение и труд всё перетрут».

Великая мудрость заключена в Законе цикличности. Человечество наблюдает его с незапамятных времён: за ночью



наступает день, за приливом – отлив, за вдохом – выдох, за подъёмом – спуск, за усталостью – отдых, за поражением – победа. Мудрость заключается в том, чтобы видеть и чувствовать взаимосвязь этих ритмов в нашей жизни, принимать всё, что с нами происходит, как неизбежное, зная, что за моментом творческого взлёта наступит тишина, за неудачей придёт удача, за слезами радость. Так устроен мир. Не надо беспокоиться, вносить в него дисбаланс. Мудрость в том, чтобы почувствовать в себе ритм внутреннего развития и двигаться не по замкнутому кругу, а по спирали, вместе с накопленным опытом описывая круг, и подниматься на новый уровень.

Закон цикличности предполагает эволюционное развитие. Эволюция – это прежде всего преодоление: со старым опытом к новому через усилие и рывок, разрушающий все ограничения. Если вы чувствуете, что ходите по кругу, что в вашей жизни ничего не происходит, кроме повторения пройденного, и вам от этого становится душно, невозможно тесно в привычной клетке, и вы чувствуете, что надо сделать усилие для рывка на новый уровень, но не знаете, как, – спросите своё сердце, и ответ придёт, и будет вам помощь. У каждого человека это происходит по-своему. Но результаты похожи: новое мироощущение, новое осознание, новое самочувствие.

И предвосхищение близости встречи с истинным «Я».



Медитация по исцелению планеты Земля

«Сытость и соблазн материальными благами не сделали многих из нас лучше. Кто виноват? Мы все. Мы слишком заботились о лёгкой жизни и забыли о главном – во имя чего дана жизнь... Ещё можно остановиться. Пора нам всем обожествлять природу, которую мы извратили, оболгали, изнасиловали во имя сиюминутных выгод. А спасти природу – значит, спасти себя. И свою совесть».

Из романа Юрия Бондарева «Игра»

Как никогда раньше, остро встал вопрос наших взаимоотношений с Землёй. У многих людей канал связи с восходящей энергией заблокирован. Причины тут разные, в том числе и нарушения в прошлых жизнях. А сегодня мы создали ещё и такое огромное зло, как засорение Земли разного рода материальными и энергетическими отходами. У Земли есть множество духов (стихий или стихиалий), которые занимаются охраной растительности, недр, очисткой атмосферы. Самый мягкий вариант наказания людей за вред, причинённый Земле, - это лишение их энергетической поддержки. Для женщин это чревато потерей способности деторождения, потому что восходящая, материнская, энергия заблокирована.

В народе издревле все языческие обряды были связаны с уважением Земли, почитанием её, как матери. А поскольку мы



сегодня стали вредными паразитами на её теле, она сама защищается разным способами: пожары, землетрясения, цунами. А если бы мы, как наши предки, жили в согласии с Землёй, то были бы здоровы и благополучны. Единство и есть первый космический закон, но мы даже не замечаем, как его повсеместно нарушаем.

Посмотрите, что получается. Есть в космосе прекрасная, уникальная планета. Мы попросились сюда на время: пожить, поучиться чему-нибудь, новый опыт получить. А потом так осмелели, что начали алчно эксплуатировать, обворовывать Землю, даже не заботясь о том, что за нами придут другие и увидят истощённую и замусоренную планету.

Подготовка к медитации

Перед началом медитации осознайте свою нерасторжимую связь с Землёй. Вспомните, как в медитациях направленной визуализации мы используем образ Дерева силы, стоящего посередине Волшебной поляны, сливаемся с ним и уходим корнями в землю, а кроной в небеса. Это не случайный образ. Помимо того, что он символизирует единство земной и духовной энергий, гармонию жизни, он ещё говорит нам о том, насколько совершенно само дерево как творение природы. Не зря поэты выбирали его образцом для подражания. «В бушующем мире пусть человеческий ум остаёт-



ся спокойным, как сосна, укоренная в скале»,- написал в одном из стихотворений император Мэйдзи, чью поэзию Микао Усуи включил в свою Систему.

Глубокие корни дерева говорят нам ещё и о том, что мы связаны с Землёй генетической памятью, ведь она хранит в себе информацию обо всех наших воплощениях, о нашем эволюционном опыте. Археологи, извлекая из земли кости человеческих останков, «читают» их, как исторические книги. И мы можем обращаться к Земле с просьбой помочь нам вспомнить, кто мы есть, привлечь для исцеления силу рода своего, простить ошибки и неведение. Она слышит нас и мгновенно откликается.

Медитация. Сядьте с прямой спиной, руки на коленях в мудре «Земли». Почувствуйте свою тазовую область, крестец, копчик и уходящий в землю энергетический канал. Сделайте вдох и на продолжительном выдохе представьте свои ноги врастающими в землю. Вы – глубоко укоренённое дерево. Во время вдоха в корни вливается сила, а во время выдоха она течёт в ствол, крону и дальше в небо. Концентрируйтесь на корневой чакре, представьте запах земли.

Теперь обратитесь к Земле с приветствием и начинайте общаться с ней, выражайте благодарность, просите прощения за себя сегодняшнего и прошлого, за своих предков. Если вы не помните своих прегрешений, она помнит. Воспринимайте Зем-



лю целостно, экологически – на ней есть не только прекрасные места, но и уродливые, не только благородные растения, но и вредные, не только чудные ландшафты, но и опасные свалки. Принимая Землю в её целостности, вы также принимаете все части себя – из одного центра любви и высшей целесообразности.

Возьмите планету, как шар, в свои ладони, пошлите ей соответствующие символы и дайте Рэйки. Исцеляя планету, вы исцеляете себя. Наблюдайте свои ощущения.

Завершите этот сеанс сдуванием энергетического шара со своих ладоней. Поблагодарите Рэйки, всех своих учителей, планету и себя.

Впечатления от медитации

Людмила. Когда я держала Землю между ладонями, руки начали двигаться. Пока они двигались равномерно, было ощущение равновесия, а когда начинали ходить вразнобой, то казалось, что в Земле происходит какой-то катаклизм, выплеск негативной энергии: учащение пульса, тахикардия, сброс – а потом снова выравнивание, и всё засияло голубым светом, и руки стали ласково оглаживать Землю. Мне показалось, что у неё произошло какое-то исцеление через обострение, и она обрела целостность, гармоничность.

Земфира. Ощущала какие-то воронки, вихревые потоки. Руки то уходили вглубь, то работали на поверхности, а потом стало спокойно и радостно – как после дождя, когда всё очистилось, и стало лег-



че дышать. В процессе работы во мне самой как бы всё колыхалось синхронно с Землёй и так же синхронно сгармонизировалось, и я почувствовала взаимную любовь.

Л.И. *Во мне снизу стал пробиваться канал восходящей энергии, как гейзер.*

Татьяна. *Когда мы только начали заземляться, я ощутила себя деревом, которое, как в мультфильме, стало быстро-быстро вращать корнями в землю. Потом представила планету шариком, и он у меня стал вращаться в руках, поворачиваясь то одним местом, то другим, как человек, который нуждается в том, чтобы ему дали энергию на то или иное место. Когда энергии уравновесились, я почувствовала полюса и входные воронки энергии, куда посылала Рэйки. Затем руки стали постепенно раздвигаться. У меня появилось ощущение, что я исцеляю сначала физический слой, потом эфирный, и так, кажется, я дошла до шестого слоя. Было чувство любви и радости.*



Уровни выявления кармических блоков

На рисунке вы видите некие линии, пересекающие тело в местах энергетических центров, или чакр. Эти линии, конечно, условны, потому что в человеческом организме ничто не отделено ни от чего, всё связано. И, однако, такое деление оправданно. Каждая из выделенных зон всё-таки имеет свои особенности, психологические и кармические, которые оставляют «следы» на физическом теле и ауре. Зная эти особенности и оставляемые ими «следы», можно заглянуть в причины недугов.

На первый взгляд, логично было бы начинать диагностику снизу, с чакры Муладхара. Но мы начнём сверху, от чакры души, так удобнее сканировать руками энергетическое тело человека.

1-й. От чакры души до макушки. Этот уровень можно условно назвать «Сами с усами». Человек сознательно отказывается от помощи Высшего начала (Бога, Творца), ангелов, небесных наставников. Хуже того – прокликает Высшие силы и судьбу. В этом случае канал духовной энергии пресекается, она течёт в искажённом направлении. При этом человек может и не признавать за собой такого греха. Дома у него и иконки стоят, и в церковь он ходит. У моей пациентки при



диагностике по каналу сознания в этой области обнаружился блок. На вопрос: «Что ты здесь чувствуешь?» она начала рисовать какие-то агрессивные картинки то ли из прошлого, то ли из воображения, это не важно – откуда, важно, что страх и злоба отпечатались в сознании именно на этом уровне и перекрыли поток духовной энергии. То же было и с земным потоком. Искажения проявились весьма своеобразно в её творчестве – эротических рассказах с мазохистским оттенком, а на теле – устойчивыми болями в позвоночнике и пояснице.

Исцеление в таких случаях приходит через молитвы, прощение, покаяние, но при условии осознания причины, а не механическом действии. Как правило, в эту работу вовлекаются и другие уровни, другие причины.

2-й. От макушки до переносицы. Поэт сказал: «Не дай мне Бог сойти с ума, уж лучше посох и сума». Седьмая чакра – входная воронка для духовной энергии, протекающей через тело. Заблокировать её могут мысли, «засевшие в голове», «забившие голову», от которых «можно с ума сойти», неконтролируемый поток информации, излишняя озабоченность, постоянные тяжёлые, нерадостные мысли. Нет лёгкости, спонтанности, контроля за тем, что важно сейчас и что потом. Когда человек находится в творческом состоянии, 7-я чакра открыта, её можно видеть или ощущать, как вращающуюся воронку. Такой человек внутренне организован, ему



словно сам Бог помогает. А заблокированная 7-я чакра вызывает уныние, депрессию, упадок сил и выглядит или ощущается, как тёмная пробка. Физические проявления: спазм сосудов, головные боли, повышенное давление, инсульты и прочие недуги. Причина деформации 7-й чакры – излишняя серьёзность, глубокомыслие, чрезмерная озабоченность, тревожность (ещё ничего не произошло, но уже тревожно: как разрешится проблема, всё ли пойдёт как надо), неумение доверять, отпускать, смиряться, радоваться самому процессу жизни, ощущение, что жизнь тебя преследует, а не радует и учит.

3-й. От переносицы до основания черепа. Шестая чакра – Аджна – расположена на уровне глаз. Управляет слухом, обонянием, зрением, вкусом, восприятием истинной картины мира. Нарушение её функций можно выразить словами: глаза б мои не видели, уши б не слышали, терпеть не могу, всё противно, не могу принять, этот мир жесток ко мне и т.п. Человек в результате получает деформацию зрения, слуха, обоняния, заболевания мозга. Блок 6-й чакры вызывает сонливость, гайморит, головные боли, общие жизненные проблемы (не хочу вообще этого замечать, не хочу ничего решать, лучше отвести глаза, смотреть в сторону, спрятаться от жизни – лучше голову в песок, как страус, чем увидеть прав-



ду). Причины блокировки на этом уровне часто находятся в глубоком детстве или в прошлой жизни.

4-й. От основания черепа до ключиц. Очень сложная область. Здесь запечатлены и кармический блок прежних воплощений, и модели поведения текущей жизни. Это комплекс эмоционально-ментальных шаблонов и негативных стрессов (стрессы бывают и полезные). В зоне ответственности чакры Вишудха – весь речевой аппарат. Блокировка этой чакры выглядит, как ком в горле, першение, ангина, одеревеневшая шея, осевший голос, «горб» на уровне 7-го позвонка. Что вызывает блок? Наша речь, слова, которые мы произносим или «проглатываем», сожаления о сказанном, застрявшая, как кость в горле, злоба, невысказанное раскаяние – короче, всё, что противоречит истине. Истощает чакру и неконтролируемая эмоциональная болтовня, что приводит к снижению иммунитета. Спасение – в самонаблюдении. Подсказки начинаются с тела: одеревеневшая шея, жёсткие плечи, «горб» на седьмом позвонке – это ли не сигнал? Можно делать массаж и упражнения, но без исследования причин этих зажимов исцеления не будет.

5-й. От ключиц до сердца, чакра Тимуса (вилочковая железа). Грудной блок. Характерные признаки заблокированной чакры: давит в груди, не вздохнуть - не охнуть, тяже-



ло дышать, камень на груди, щемит в груди и т.п.). В этой области откладываются эмоции: обида, неспособность улыбнуться и простить пустячный промах, забыть чью-то опрометчивость или даже дурной поступок. Сюда обидчивый человек складывает свои так называемые «принципы» (у нас это не принято, родители бы этого не одобрили и т.п.). Обычно страдают люди с большим самомнением, которые всегда знают, как надо и не надо поступать согласно принципам, законам и традициям. Обида нередко вызывает желание мести, а невозможность её осуществить ещё больше сдавливает грудь. Сломать привычные реакции не многим удаётся. Чтобы следовать заповеди «Возлюби ближнего, как самого себя», надо сделать над собой немалое усилие, да не однажды, а путём долгой практики. Но в Рэйки Риохо случаются такие спонтанные чудеса, когда, например, во время техник Гассё или Рэйдзи-хо из сердца вымываются залежалые обиды, и они, как локомотив, тащат за собой остальные блоки по рельсам осознания, и человек неузнаваемо меняется.

6-й. От Тимуса до солнечного сплетения. Эта область полностью завязана на любви – Любви с большой буквы и любви эгоистической, любви-привязанности, любви-влечения, любви-ненависти, любви безответной, любви эротичной, любви-мечты, фантазии и т.п. Когда любовь в сердце «поёт», человек наполняется светом и счастьем, ему под силу



«горы свернуть», даже болезни исчезают. Силы ему даёт открытая сердечная чакра. Когда любовью манипулируют для достижения своих интересов, чакра работает искажённо. Оказывается, когда сердце «давит», «щемит», «плачет», «тоскует», это говорит лишь о том, что чакра Анахата заблокирована. Отсюда разные сердечные недуги, и причины их не в холестерине, а в хронических спазмах сосудов, вызванных постоянным стрессом. Почему-то принято считать, что сердечные терзания, разрывающие сердце, это что-то вроде возвышенного поэтического состояния, а человек, гордо называющий себя «жилеткой», в которую все «плачутся», - благородный, терпеливый, отзывчивый. Так и говорят на его похоронах. Многие сердечные реакции вроде «сердце этого не может вынести», «не доставайся ты никому», «без тебя жизни нет» - не что иное, как проявления эго, блокирование жизненных сил ограниченностью мировосприятия.

7-й. От солнечного сплетения до чакры Свадхистана (низ живота). Этот уровень вобрал в себя все социально-бытовые отношения. Некоторые отражены в обиходных выражениях: «желчный человек», «в печёнках сидит», «не перевариваю», «все кишки проел» и т.п. На этом уровне мы снабжаем своими мыслями и эмоциями жизненно важные органы: желудок, кишечник, печень, поджелудочную железу, селезёнку и почки. Всем знакомы случаи, когда перед экзаме-



ном от волнения «кишки скрутило», а от неприятного разговора «желудок свело». От неправильного функционирования чакры Манипура возникают гастрит и язва желудка, что связано отнюдь не с инфекцией, как многие полагают, а с мышлением, особенно, если мысль сопровождается сильной негативной эмоцией.

Например, две женщины со своими детьми возвращаются на электричке после отдыха на природе в отличном настроении. Дома настроение быстро «гаснет», причём, у обеих начинается недомогание, желудок «крутит», поднимается температура. Одна из женщин, уже имеющая навык самонаблюдения, находит причину нездоровья: оно вызвано гневом на неприятный разговор в электричке. Тут же произошло осознание, прощение, покаяние, и к утру недомогания как не бывало.

Гнетущие мысли о невозвращённых или невыплаченных долгах, «зацикленность» на прошлых проблемах, прошлых взаимоотношениях, обычаях и правилах семьи, хроническая тревожность о будущем, часто повторяемые жалобы на правительствo, судьбу, неудачи – тысячи вариантов ситуаций – приводят лишь к упадку сопротивляемости организма. Страх сознательный и неосознанный постепенно сказывается на теле – нет доверия к жизни, к судьбе, к своим внутренним ресурсам. Страх выражается в постоянном напряжении: вот по-



ка не сделаю то-то и то-то, ни о чём другом думать не могу. А жить когда? Надо в первую очередь расставить приоритеты – что важно сначала, а что потом, и не расплывать энергию на постоянное напряжение «по всем фронтам».

8-й. От почек до копчика, чакра Свадхистана. Этот уровень затрагивает в первую очередь семейные отношения. Всякие неурядицы, конфликты, модели поведения родителей и предков сказываются на органах, расположенных на этом уровне: почки, кишечник, половая сфера. Непонимание между детьми и родителями, между мужем, женой и родственниками – всё откладывается здесь. Этот уровень называют ещё низшим эмоциональным. Эмоции здесь трудно контролировать, потому что они продиктованы часто рефлексом, реакциями, генетической памятью.

Бабушка, приезжая из деревни, от усталости и голода всегда бывает раздражённой и гневливой, а как поест и отдохнёт, так становится милой и ласковой. Эта же привычка проявилась у дочки и внучки. Или такой пример. Приходит жена с работы и сразу в крик: «Ах, ты опять не вышел меня встречать! Трудно спуститься вниз? Я, как собака, устала, и в руках, и в зубах несу, а ты...». Нетрудно предугадать, каким будет поведение её детей. Если вы понаблюдаете за собой, то можете найти немало того, что следовало бы изменить в себе на прямо противоположное. Улыбка, мимика, внешний вид –



и вы другой. Уберите шаблоны реакций, и изменится психосоматическая связь ум-тело.

Долгое вынашивание в себе тревожности и обидчивости не приносит пользы ни тому, кто тревожится или обижается, ни тому, за кого тревожатся или на кого обижаются. А вот как раз в состоянии нейтральности и контроля эмоций (что, кстати, и религия рекомендует) можно достигнуть наилучшего результата.

Подмечено практикой, что кармически этот уровень связан с высшим эмоционально-ментальным телом в области горла-шеи. Например, в двух прошлых жизнях женщина спрятала свою большую первую любовь за лживыми словами, убежала от себя самой в монастырь, так и не испытав близости с мужчиной. В этой жизни блоки в области горла и низа живота у неё напрямую связаны.

9-й. От низа живота до промежности. Уровень выживания, его можно назвать и сексуальным. Действительно, как можно представить себе выживание человечества без секса, без рождения потомства и его выращивания? Чакра Муладхара завязана на сексе. Хотим мы того или нет, но для каждого человека он жизненно важен, потому что так сложилось эволюционно, биологически. Культурная история человечества связала секс с понятием греха, особенно под влиянием церкви. И в результате основной причиной нарушения



функции этой чакры стали негативные эмоции относительно секса: чувство вины и стыда перед собой, перед партнёром, перед родителями, перед традициями и т.п. Например, встретились двое, возникла любовная связь, девушка забеременела, а парень не хочет ребёнка. И у неё, и у него будут проблемы с этой чакрой. Или любила одного, а вышла замуж за другого, нелюбимого, - тоже последует возмездие за грех. Уехала после свадьбы в страну мужа, не зная её обычаев, а там не смогла принять чуждый образ жизни и ... начала набирать вес, стала похожей на местных женщин - тоже одна из проблем чакры выживания.

Хуже всего для женщины, когда она считает виновником своих бед мужчину (даже если он действительно заслуживает порицания), обзывает не только его, но и всех мужчин вообще. На тонком плане эта негативная информация записывается просто как осуждение рода мужского. А бумерангом в ответ последуют или болезни или неустроенность личной жизни, материальные трудности.

Эволюционно так сложилось, что мужчина - добытчик, воин, охотник, путешественник, он часто покидает дом, а женщина его ждёт, с радостью встречает, потомство воспитывает. Мужчина - дух, двигатель, а женщина - душа. Тут генетически нет равноправия. То же касается и измен. Если изменяет женщина, это вредит потомству, она оставляет детей



без присмотра, и общество осудит в первую очередь её, а не мужа. Если «ходит налево» мужчина, то он вроде как и не вредит семье, ведь у него есть генная память о том, что он покидал семью надолго, когда ходил на охоту или на войну ради семьи. Так что с изменами не всё однозначно, тут нужна мудрость. И семьи, по большому счёту, не должны распадаться – это в интересах любого общества. Поэтому религиозные требования соблюдения приличий в браке оправданы. Распущенность языческих времён мы уже принять не можем.

Однако не всё так просто с этой чакрой выживания. Она вбирает в себя семейную и родовую информацию из самых глубин подсознания. В том числе насилие, а его в прошлом было предостаточно у каждого. В одном из сеансов регрессии памяти моя пациентка в прошлой жизни уступила настойчивым мольбам влюбленного поклонника и вышла за него замуж, а он её потом нещадно истязал и убил. Душа её спустилась, нашла своего мужа в таверне и спросила, зачем он так поступил. А он ответил, что очень её любил и должен был выполнить то, что она сама для себя наметила. Вот такой финт судьбы. И ведь справедливый: отдаваться нелюбимому – грех. Сначала ты совершаешь насилие над своей сокровенной природой, потом насилуют тебя.



Секс и насилие – близнецы-братья. В современном обществе эта «парочка» создаёт немалые проблемы: порнография, половые извращения, нецензурная брань, домашнее истязание. Не случайно общество и церковь осуждают такие явления, потому что они высвобождают подсознательные программы и тянут человека к первобытному поведению, а не к совершенствованию и духовности.

Не только негативные программы поступают к нам через земную чакру, но и информация о силе рода нашего. Вот почему сказано в Писании: «Почитай родителей своих, да продлятся дни твои на земле». Незаблокированная чакра Муладхара способствует успеху в личной жизни и материальному благополучию.

10-й. Это связь через земную чакру с силой рода, генетическими и кармическими программами. Если земной канал заблокирован, человек не отрабатывает свою карму. Например, случается, что родители (чаще родительницы) лишают своё великовозрастное чадо самостоятельности и при любых сложных для него ситуациях «подставляют костыли», чтобы он не упал: дают денег, устраивают на «непыльную» работу, винят недостойных женщин, которые якобы их дитя тянут в омут, и предлагают достойных. В результате человек не напрягается, не выбирает осознанно свой путь и в итоге «обессточивает» себя, утяжеляя карму, и не только свою.



По сути, 10-й уровень – это план жизни. Если есть блоки на земном канале, то они проявляются искажением жизненного пути (секты, мании, фобии, алкоголизм, наркотики, дурные склонности), а в теле – болями и деформациями в ступнях, коленях, бёдрах. У человека нарушается истинное жизненное направление, определённое задачей данного воплощения. Ну, вот, скажем, даны ему от природы целительские способности или любознательность в познании тайн мира. Однако, накапливая информацию о мире, он не учитывает, что сам является его частью, и познавать надо также и себя, но знания лишь усиливают его самомнение. А целитель, развивая свои способности, незаметно подпитывает гордыню, при этом увлекается разными направлениями (экстрасенсорика, Рэйки, белая и черная магия, космоэнергетика и т.п.), создавая постепенно такую несовместимую смесь, что она обрушивается на него проблемами: ноги болят, муж пьёт, дети агрессивны, пациентов всё меньше, доходов нет. Тупик. А всё потому, что не прислушался к голосу интуиции и свернул с истинного направления жизненного пути. Что делать? Сначала надо увидеть тот беспорядок, который вы сами и создали, принять то, что есть, перестать винить во всём окружающих и обстоятельства и начать работать над собой.

Как работать? Способы выбирает каждый по себе. Но есть один универсальный: надо сломать цепь привычного ло-



гического мышления, стать иррациональным. Поскольку все блоки отражаются на теле, с него и начинать. Во всех древних культурах использовался метод встряски тела: суфийские кружения, древнерусские любки, индейские танцы в сопровождении спонтанного пения и много чего другого. В Рэйки Риохо есть замечательное упражнение Ундо. Если вы не знаете его, просто начните под ритмичную музыку двигаться, но это не должно быть что-то привычное (вальс, танго, рокэнролл), нет, танец должен быть спонтанным, иррациональным, он должен идти изнутри, из глубины существа, которое хочет вырваться из несвободы, и ему надо отдаться всецело. При этом начните что-нибудь бубнить или петь гласные звуки, потом голос изменится, вырвется и станет необыкновенным, незнакомым. Ваше истинное существо захочет громко заявить о себе.

Следующий шаг – энергетические техники. Затем можно заняться расчисткой завалов памяти – пересмотром жизни по семилетним периодам с исцелением всех «виноватых» через прощение, включая и себя, конечно. Неплохо бы и на бытовом плане провести ревизию: старые книги, архивы, фотографии, безделушки (любые потерявшие ценность и не используемые предметы) вынести из дома, освободить максимально жизненное пространство, и вам станет легче. Ну, и так далее, шаг за шагом.



В разной просветительской литературе сейчас предлагаются весьма интересные способы избавления от кармических программ. Есть, к примеру, такие. Если ты закомплексованная, неуверенная девушка, войди в образ «стервы», проживи в её маске хотя бы день и ты получишь новый опыт поведения. Или походи, как королева, с короной на голове и соответствующими манерами. Может, у кого-то и получаются такие скачки в неведомое, но, думаю, что и для этой практики понадобится регулярная тренировка. Редко кому удаётся «без труда вынуть рыбку из пруда».

В творческую работу по созданию нового себя вы можете включить разного рода «напоминалки» относительно того, как себя вести, как реагировать созидательно, а не по старому: клейкие листочки развесить, фенички или амулеты сделать (с определённым намерением) – прочитал, прикоснулся и «притормозил» старую привычку. Да хоть что делать, только вырваться из плена привычного. Симоронцы даже такое предлагают: создай себе новый образ и с ним буквально впрыгни в новое пространство. С дивана или со стула, сгруппировавшись и ощущая себя другим, с каким-нибудь подходящим к случаю, но обдуманном заранее возгласом, прыг - и ты в другом мире. И ведь помогает. Всё помогает, если очень захотеть и верить.



Методы диагностики и лечение кармических блоков

Притча «Рецепт исцеления»

Некий старец пришёл в лечебницу и спросил врача: «Есть ли лекарство от греха?» - «Есть, - ответил врач, - вот рецепт». Пациент прочёл следующее:

Нарой корень послушания, сорви цветов душевной чистоты, нарви листьев терпения, собери плодов нелицемерия, не упивайся вином прелюбодеяния, всё это иссуши постом воздержания, вложи в кастрюлю добрых дел, добавь слёзы покаяния, посоли солью братолюбия, добавь щедрот милости, во всё это положи порошок смирения, принимай по три ложки в день Славы Божией, одевайся в одежды праведности, и не входи в пустословие, а то заболеешь грехом опять.

Любой кармический блок оставляет свой след в теле, поэтому снятие телесных зажимов – важная часть лечения любой проблемы. Непременно включайте движения в свою лечебную практику: упражнение Ундо-Рэйки, спонтанный танец, слуховая медитация под барабаны, спонтанное пение с освобождением голоса – всё это способствует прорыву из тисков стресса.

Если вы регулярно занимаетесь практиками Рэйки Риохо, в частности, Ундо и Рэйдзи-хо, то уже немало сделали для освобождения от кармических блоков. Как известно, Рэйки работает на всех уровнях сознания. Но если человек не понимает причины зажимов на энергетических центрах и каналах, не осознаёт их и не прорабатывает до конца, до полно-



го исцеления, то работа остаётся незавершённой. Хотя, безусловно, полезной, потому что ваше самочувствие заметно улучшается.

В дополнение к этой работе можно использовать следующие методы.

1. Направленная визуализация

Если после беседы с пациентом выяснится, что его физический недуг связан с каким-то страхом или сильной негативной эмоцией, то скорее всего ему помогут визуализации «Исцеление фантомов кармы» и «Укрепление иммунитета». Если же его состояние продиктовано негативным восприятием других людей, то проведите с ним медитацию «Очищение души через прощение».

2. Пальцевый метод

Настройтесь на энергию Рэйки с намерением «выявить кармические блоки и зажимы в теле пациента» и начинайте пальцами прощупывать тело, мягко разминая встречающиеся уплотнения и посылая в них энергию и символы – Рэйки, Чокурэй, Сейхеки, - от шеи до ног. Потом сделайте Хансин тирё.

3. Сканирование

Посадите пациента на стул, настройтесь на энергию с намерением «выявить кармические блоки на энергетическом уровне» и начинайте на расстоянии 3-5 см от тела водить ла-



доньями. Там, где руки притянутся к телу, вы можете почувствовать бёсэн, энергетический отклик в вашей руке, поднимающуюся от ладони до локтя и выше боль, а когда она отпустит, продолжайте сканирование. Сеанс можно завершить техникой Рэйдзи-хо.

4. Работа на фантоме

Проводится в отсутствие пациента (но с предупреждением):

а) вообразите фантом человека во весь рост и проведите диагностику по уровням: ведите ладонями горизонтально вдоль каждого уровня, используя метод Рэйдзи-хо, работая одной или сразу двумя руками;

б) то же – в положении сидя;

в) то же – в положении сидя себе самому, на своём фантоме.

Этот способ имеет один недостаток: трудно дотянуться до чакры души и невозможно дойти до чакры заземления. Поэтому лучше применить **вариант «Фантом на бумаге»**.

Нарисуйте на листе бумаги размером около метра в высоту фигуру человека, проведите на ней центральный канал сознания, обозначьте энергетические центры и обозначьте уровни выявления блоков, закрепите лист на стене.

Соединитесь с энергией Рэйки, настройте сердце на любовь и прощение, создайте намерение («Это я, энергия ведёт



мои руки туда, где есть кармические блоки») и начинайте горизонтально двигать ладонями сверху вниз. Встречая уплотнения, покалывание, холод, вибрации, посылайте в эти точки 2-й и 1-й символы. Наиболее трудная работа – ниже копчика, на земном канале, здесь вы можете чувствовать холод, даже озноб. Остановитесь, отдохните, ещё раз наберите энергию и продолжайте.

Завершите сеанс благодарностью Рэйки, учителям и себе, сделайте Кэнёку и вымойте до локтей руки. Потом, но не в тот же день, сделайте себе дистанционный сеанс между ладонями, используя мудру «Энергия», иначе «Прожектор». Могут придти некоторые осознания, тогда уже выберите подходящий способ работы с ними.

Рисунок с фигурой человека на бумаге можно использовать один и тот же, что для себя, что для пациента, это не имеет значения.

5. Работа лучом энергии с пациентом в положении лёжа по центральному каналу.

Сначала вы беседуете, затем вводите пациента в состояние глубокого расслабления (суггестии). Когда «прожектор» в вашей руке (большой, средний и безымянный пальцы соединены, а указательный и мизинец вытянуты вперед) находит проблемное место, вы спрашиваете пациента: «Что вы чувствуете? Что вспоминаете? Кого видите? Какие у вас с ним



отношения? Можете ли вы простить этого человека? Попросить у него прощение?» Вопросы возникают по ходу исследования. И так идём до чакры заземления.

Метод очень эффективный, но он требует от целителя полного погружения в энергию и нейтрального состояния, при наличии веры в силы самого пациента.

6. Исцеление лучом сознания

Сядьте в спокойной, удобной позе, соединитесь с энергией, осознайте намерение и представьте сидящего перед собой пациента как можно более детально. Затем вдохните из земли (или сверху в макушку) энергию по каналу до центра головы, задержите дыхание на 1-2 сек. и выдохните луч из «третьего глаза». Этим лучом и начинайте работу, он сам всё будет делать, сам завершит сеанс. Потом поблагодарите Рэйки, учителей, пациента и себя, сделайте Кэнёку.

7. Я ЕСМЬ ТОТ (ТА), КТО Я ЕСМЬ

Эта магическая формула, означающая единство с Высшим Я, нашей истинной природой, имеет необычайно высокую вибрацию. Представьте эти слова написанными на уровне чакры души, произнесите их трижды и понаблюдайте за ощущениями. Затем также напишите и произнесите их на уровнях макушки, лба, горла и сердечной чакры, отметьте ощущения. Этими магическими словами вы как бы сразу утверждаете своё могущество, освобождение от кармических



блоков. Такой же эффект могут иметь слова Я ИСЦЕЛЁН ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, если их произнести и написать на уровнях кармической и горловой чакры. Но это не одноразовая процедура, повторяйте её, закрепляйте вибрации.

8. Медитация

Это универсальный метод саморегуляции. Мы используем в нём «три столпа» Рэйки – Гассё, Рэйдзи-хо и тирё (лечение). Сначала сядьте с прямой спиной, расслабьтесь и спокойно подышите.

Затем мысленно нарисуйте вертикальную восьмёрку от ступней до чакры земли, отметьте ощущения, потом изобразите восьмёрку над головой от чакры души и также понаблюдайте за ощущениями.

Теперь сложите ладони в Гассё перед сердечной чакрой, улыбнитесь своему сердцу, подышите светом через ладони. Из чакры сердца направьте вперёд и назад горизонтальные восьмёрки. Наблюдайте ощущения.

Вдохните через макушку символ (иероглиф) Рэйки трижды, слейтесь с ним. Произнесите намерение: «Рэйки обнаруживает и исцеляет кармические блоки».

Теперь переместите ладони в низ живота и направьте своё внимание в тандэн. Наблюдайте отсюда за ощущениями, за движениями потоков. Ничего не оценивайте, просто



наблюдайте. Могут придти какие-то осознания.

В определённый момент (у каждого свой) появится желание переместить руки на бёдра. Теперь начинайте Рэйдзи-хо. Мягко отпустите одну руку, соединив большой, средний и безымянный пальцы и отставив два других (мудра Энергия), пусть рука начнёт движение. В другой руке, лежащей на бедре, представьте энергетический шарик с символом Чокурэй. Произнесите про себя намерение: «Рэйки разрушает старые кармические блоки и гармонизирует все мои тела на всех уровнях». Рука с «прожектором» движется по ауре или прикасается к телу. Там, где она останавливается, вы посылаете в точку соединения трёх пальцев символы Сейхеки и Чокурэй.

Медитацию закончите целительной техникой самоочищения Хадо мэйсо-хо : ладони в Гассё, поднимаем их над головой не размыкая (вдох), разворачиваем, соединяя тыльной стороной (выдох), и теперь, на продолжительном вдохе, разводим их по сторонам ауры, горизонтально соединяем на уровне сердца и делаем сильный выдох «ха-а» с одновременным движением вниз горизонтально соединённых ладоней (как будто поршень надавливаем). Можно повторить этот метод трижды.

Примечание. Нет какого-то одного способа медитации. Каждый человек может сам выработать для себя наиболее



подходящий метод согласно своим интеллектуальным и эмоциональным склонностям. К тому же, он может вносить в него изменения по мере своих потребностей. Важно, чтобы медитация была ежедневной, хотя бы по 30 минут. Иногда очень простая медитация приносит большие дивиденды. Как, например, наблюдение за дыханием с концентрацией внимания в низу живота, в тандэне, при этом ощущая себя на планете Земля во вселенной. Когда ум пребывает в чистом (без мыслей), центрированном состоянии, мы можем обнаружить в себе ту самую сущность, которой в действительности являемся, пусть даже на короткое время. Мы можем обнаружить также своего внутреннего учителя и любящих духовных помощников, что очень благоприятно для исцеления тела.

9. Помощь Звёздочки-души

Как я уже говорила в предыдущих книгах («Ты не один», «Свет и Сила»), все души перед тем, как придти на Землю, оставляют в духовном мире какую-то часть своей энергии. Сколько забирают с собой и сколько оставляют, это вопрос отдельный. Важно знать в принципе: на Небесах есть родная, чистая душа, которая одна только ведает, с какой целью мы воплотились, какие трудности нас ждут, какие уроки мы должны выучить. У неё-то как раз и можем мы просить совета



и помощи. Это просто: расслабьтесь, подышите спокойно, настройте сердце на любовь и пошлите просьбу Звёздочке-душе. Она откликнется раньше, чем вы успеете закончить свою речь: луч энергии легко ударит в лоб или сердце или в место кармического блока ...а дальше у каждого будет своё восприятие.

Примечание. В личных медитациях я не раз обращалась к Звёздочке-душе. Её энергию нельзя спутать ни с какой другой. Потом я решила использовать этот способ и в регрессивной терапии. Так, однажды, готовя пациента к сеансу регрессии памяти, я давала ему Рэйдзу, во время которого он вдруг захрипел и стал тяжело дышать (его проблема была очень сложной). Не теряя спокойствия, я сказала ему: «Ничего не бойся. У тебя в духовном мире осталась частица твоей души, позови её на помощь. Скажи: «Звёздочка-душа, помоги». Ты видишь её?» Он тотчас ответил: «Да, она зелёная, вошла в сердце, там тепло, свет расширяется». Он заметно успокоился, и мы начали регрессию.

В другой раз я прибегла к помощи Духовной души, когда пациентка, завершив своё прошлое воплощение, оказалась в ином мире: Звёздочка не только дала ей ответ на заданный вопрос, но и производила сложное энергетическое целительство.

В третьем случае моя пациентка поставила для регрес-



сии памяти задачу: найти кармическую причину очень сложных взаимоотношений с близкими людьми. Когда она оказалась на небесах после смерти в предыдущем воплощении, то ощутила себя в энергетической сфере, которая постепенно всё больше осветлялась. Потом перед нею, один за другим, появлялись различные геометрические фигуры, сначала тёмные, затем они очищались, окутывались искрящейся сферой и сливались с её сферой. Всё это завораживало, но было непонятно и от того тревожно, а нам нужна была ясность. Кого спросить? На помощь пришла Звёздочка-душа и сказала, что идёт очищение её воплощений, и что до разрешения проблем надо немного потерпеть, а потом всё уладится.

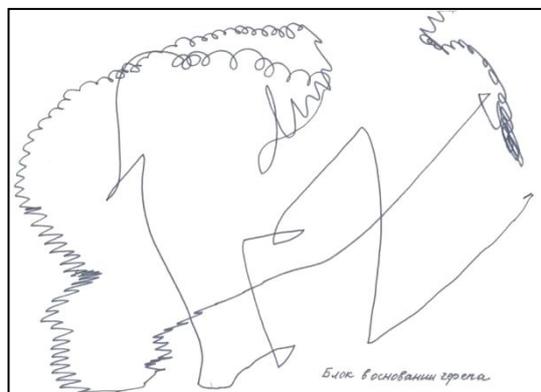
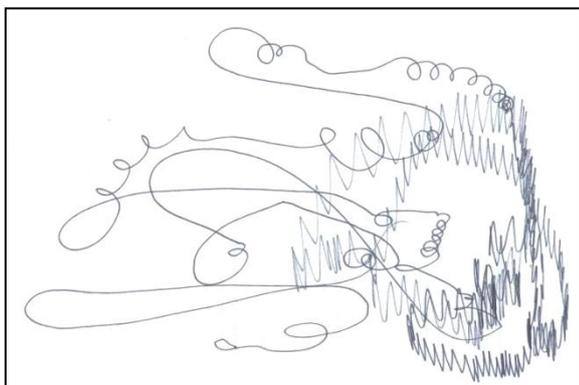
Попробуйте и вы установить контакт с частицей своей Души на «той стороне». Она знает задачу вашего земного урока. И хотя решать её всё равно придется вам самим, всё же помочь что-то осознать, найти выход из тупика, полечить – это, пожалуйста, к Звёздочке, родной душе.

10.Целительное рисование

Подготовьте фломастеры и несколько листов бумаги. Расслабьтесь, соединитесь с Рэйки, направьте своё внимание на ту область, где есть блок (или боль), «прислушайтесь» к руке, как она улавливает энергию, и позвольте ей рисовать свободно, без участия ума. Рисунок будет выражать энерге-



тическое «настроение» блокированной области. Их может оказаться несколько, пока вы не почувствуете, что больше «не рисуется». Затем положите ладони на свои рисунки и направьте на них Рэйки, используйте также и символы, при этом концентрируйте внимание на исцеляемой области и наблюдайте. Сеанс закончите тогда, когда сами почувствуете, что достаточно. Затем рисунки можно сжечь, хранить их не зачем. Приводимые здесь образцы медитативных рисунков – это вовсе не пример для подражания: просто показано, как может выглядеть энергоструктура блока. Ваш рисунок может быть совсем другим.



11. Медитация по вспоминанию себя

Самый сильный кармический блок – это блок амнезии, беспамятства. Мы не помним, кто мы есть на самом деле, кем были в прошлой жизни, с какой задачей пришли в нынешнее воплощение. Преодолеть этот блок – задача почти невыполнимая, но мы можем его раскачать, проделать в нём брешу,



через которые прольётся свет осознания, и выйти на новый уровень просветления. Этот блок находится в основании черепа, в месте причинной чакры. Эту чакру (Талу) можно отчётливо ощутить в медитации между подбородком и первым шейным позвонком.

Медитация. Осознайте своё намерение. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха ха-а. Отпустите все мысли. Сконцентрируйтесь в тандэне и некоторое время наблюдайте за дыханием и расслаблением тела.

Мысленно опустите в чакру заземления канал сознания и нарисуйте внизу горизонтальную восьмёрку. Пишите её до тех пор, пока она сама не «вырвется на свободу» и не начнёт двигаться так, как ей хочется. Оставайтесь в точке заземления секунд 20 и наблюдайте.

Поднимитесь вверх по позвоночнику и над макушкой визуализируйте большой символ *Рэйки*, произнесите его имя и трижды вдохните в себя методом Дзосин кокю-хо. Продолжайте дышать таким образом ещё секунд 20, представляя, как символ растворяется в теле.

Сконцентрируйтесь в тандэне и оттуда пошлите в землю HS и CR с намерением: «*Я соединяюсь с сознанием Земли*». Остановитесь в той точке заземления канала, которая возникнет естественно. Обратитесь к Земле мысленно: «*Мать-Земля, приветствую тебя. Пусть твой магнетизм эффективно связывает*



*ДНК с ядром моей памяти – кристаллической структурой мозга.
Я вспоминаю себя!»*

Теперь переместитесь в чакру причинного тела (основание черепа) и сконцентрируйтесь на ней. Трижды, с небольшими промежутками для наблюдения, произнесите про себя намерение: *«Магнетизм Земли улучшает эффективность связей ДНК с ядром моей памяти – кристаллической структурой мозга. Я вспоминаю себя!»* И наблюдайте.

Через некоторое время переместитесь в точку промежуточности (восемь неделимых клеток), изобразите в ней горизонтальную восьмёрку, произнесите: *«Я вспоминаю себя»*. Наблюдайте.

В медитации надо быть не менее 30 минут, а хотите – и больше. Выход из медитации – как обычно: вдох-выдох, благодарность. Открыть глаза.

* * *

На одном из семинаров, проводимых Профессиональной Лигой Психологии и Психотерапии (ПЛПП) в Екатеринбурге, я познакомилась с опытным исследователем кармы, москвичом Владимиром Кононовым. Он научил нас Управляемому Сну как способу работы с кармой и вытаскивания причин проблемных блоков. Я без энтузиазма отнеслась к новому методу, поскольку в нашей школе мы давно и успешно используем Направленную Визуализацию для работы с



подсознанием, и утяжелять свой багаж без особой нужды не хотелось. Однако после тренинга я исправно переписала свой конспект в подробную инструкцию и затем на очередном занятии по проблемам кармы в нашей Школе решила его использовать. Результаты оказались весьма интересными и отличающимися от тех, что мы имели в Направленной Визуализации. Так что я сегодня признаюсь в том, что мы в своей Школе используем метод Управляемого Сна, за что выражаем благодарность В.Кононову, который, в свою очередь, узнал его от своего учителя К. Николаева-Гурвича.

Управляемый Сон

Прежде чем по пунктам изложить инструкцию, следует сделать важное введение. Во-первых, мы будем, как всегда, работать в энергии Рэйки, ибо она защищает от любых нежелательных отклонений и даёт энергетическую поддержку. Во-вторых, прежде чем начинать медитацию, надо срежиссировать её, т.е. сначала представить умозрительно всю последовательность действий, затем место, куда мы пойдём, что там будем делать, и как из него станем возвращаться.

Главный пункт медитации – это место, в которое мы хотим придти за исцелением и усилением своих энергетических ресурсов. Место должно быть реально существующим в жизни: песчаный пляж у моря, лесная поляна, просторный



луг, дом отдыха – что угодно, у каждого такое место есть. Но оно не должно быть выдуманным. Только реальное пространство, где вы когда-то испытали сильные положительные эмоции. В подсознательной памяти оно сохранило весь спектр вдохновляющих чувств, которые вы когда-то пережили. Это ваша комфортная зона, здесь вы гуляете, наслаждаетесь, лечитесь.

Итак, вы определились с любимым местом. Затем представляете этапы: 1-й – слияние с Рэйки; 2-й – расслабленная поза наподобие «позы кучера» (опущенные руки, склоненная голова); 3-й – погружение в подсознание через счёт от 1 до 10, представление на уровне «третьего глаза» вращающегося маленького, как горошина, светящегося рубинового шарика, произнесение кодовой фразы; 4-й – вы произносите 10, и от рубинового шарика идёт луч, направленный в переходную зону, которая ведёт на уровень подсознания: эскалатор, лифт, вертолёт – выберите заранее способ доставки себя; 5-й – любимое место; 6-й – выход тем же путём обратно; вы оказываетесь в тёмной комнате с рубиновым шариком, смотрите, как он вращается, и считаете от 1 до 10, потом открываете глаза.



Инструкция Управляемого Сна

1. Вдох-выдох, заземление, слияние с энергией Рэйки. Для Первой ступени используйте символ-иероглиф Рэйки, для других – Сейхеки и Чокурэй.

2. Расслабившись, примите «позу кучера».

3. «Один (взгляд на рубиновый шарик), моё тело расслабляется, моя левая нога расслабляется, становится тёплой и тяжёлой. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким, спокойным сном, но сознание моё при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

4. «Два (шарик), моя правая нога расслабляется, становится тёплой и тяжёлой. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но сознание моё при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

5. «Три (шарик), моя левая рука расслабляется, становится тёплой и тяжёлой. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но сознание моё при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

6. «Четыре (шарик), моя правая рука расслабляется, становится тёплой и тяжёлой. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

7. «Пять (шарик), мои ягодицы и мышцы спины расслабляются, наливаются теплом. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».



8. «Шесть (шарик), мой живот и грудь расслабляются, наливаются теплом. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

9. «Семь (шарик), шейный отдел позвоночника и плечи расслабляются, наливаются теплом. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

10. «Восемь (шарик), мой затылок и уши расслабляются и наливаются теплом. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

11. «Девять (шарик), моё горло, подбородок, щёки, глаза, лоб расслабляются. Когда я скажу 10, я буду спать глубоким спокойным сном, но моё сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми процессами».

12. «Десять (шарик), всё моё тело расслабленное, тёплое и тяжёлое».

13. Направляем взгляд на шарик вниз и в сторону, выбираем способ движения к любимому месту.

14. Пребывание в комфортной зоне.

15. Выход.

16. Тёмная комната, вращающийся шарик, счёт от 1 до 10. Возвращаемся в реальность. Вдох-выдох, отсоединение через Кэнёку.



Эту медитацию можно использовать, чтобы просто отдохнуть, снять стресс, повысить свой энергетический ресурс или полечиться. Важно только помнить: вы действительно должны спать, вас не должны тревожить никакие посторонние раздражители. Если ваше сознание и контролирует процесс, но без участия ума и рефлексов. Если за стеной раздался резкий звук, и вы вздрогнули, значит, вы не вполне находитесь в медитации. При глубоком погружении вы не станете так реагировать.

Для кармического исцеления вы можете в своей комфортной зоне представить стол с ноутбуком, телевизором или видеомагнитофоном, создать файл или видеофильм с таким, например, заголовком: «Исцеление неуверенности в общении» или что-то другое, что важно именно сейчас. Намерение надо продумать и сформулировать заранее. Например, «Получить рецепт избавления от болезни», «Пройти медосмотр», «Избавиться от депрессии», «Узнать свои кармические задачи», «Найти выход из проблемы».

Вы можете пригласить для исцеления или совета какого-нибудь близкого, дорого вам человека, мудреца, святого, ангела – кого пожелаете. Возможно, кто-то явится к вам неожиданно, используйте шанс поговорить с ним.



Помощь может прийти в любом виде. Например, вас затянет в телевизор, и вы получите энергетическое лечение. Принимайте всё, как должное.

Главное в этой методике – соблюдать чётко все этапы пути. Расслабление мышц нужно, чтобы тело впало в сон. Рубиновый шарик усиливает вибрации подсознательного. Переходное пространство способствует тому, чтобы движение шло ровно и безопасно, без скачков. Весь сеанс должен длиться не более 30 минут. Используйте этот метод и просто для отдыха, дав себе установку хорошо поспать в любимом месте 15-20 минут. Как в фильме о Штирлице: «Через 15 минут он проснётся и поедет в Берлин».

Направленная Визуализация

Думать, что чувствуешь, или действительно чувствовать, с точки зрения биологии, одно и то же. В том и другом случае стимулируются одинаковые зоны мозга.

О методах визуализации, применяемых с целью исцеления, решения личных проблем и исполнения желаний, написано сегодня так много книг, что выбрать что-нибудь полезное для себя очень трудно. Мы в своей Школе адаптировали к Рэйки некоторые известные техники визуализации, способствующие исцелению кармы и расширению сознания, кое что изменив в них или упростив, и теперь с успехом практикуем. Но сначала ознакомимся с правилами.



Правила подготовки к визуализации

1. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На выдохе со звуком ха-а отпустите все мысли.

2. Укоренитесь в земле на расстоянии около метра под ступнями, (по желанию, можете изображать CR или горизонтальную восьмёрку).

3. Дзосин кокю-хо. Вдохните через макушку в тандэн (низ живота) символ Рэйки, CR или ДКМ и выдохните из тандэна через тело в ауру. С каждым новым вдохом и выдохом всё больше погружайтесь внутрь себя, наблюдая за дыханием и расслаблением тела.

4. Гассё - дыхание светом через сложенные на груди ладони (как в молитве).

5. Расширение сознания через уравнивание обоих полушарий мозга. Это делается так. Из положения Гассё раздвиньте ладони на 30 см друг от друга. Левую ладонь держите неподвижно, а пальцы правой согните под прямым углом в сторону левой ладони. Далее начинайте медленно двигать пальцами правой руки вверх-вниз, представляя, что исходящие из них лучи касаются ладони левой руки. Наблюдайте за ощущениями в левой ладони, в теле, голове, пока правая рука не начнет произвольные движения и не завершит вместе с левой сеанс скрещением рук на груди. Кстати, скрещенные на груди руки (пальцы касаются ключиц) в индийской йоге называются мудрой равновесия.



6. Настройтесь на любовь. Осознайте поставленное намерение.

7. Представьте перед глазами горящую свечу, от её пламени вдаль уходит световая дорожка.

8. Ступайте на неё и идите вперёд.

9. Визуализируйте перед собой большое светящееся сердце, войдите в него и наполнитесь светом любви.

10. Снова идите по световой дорожке.

11. Визуализируйте дверь в мир Души-Сознания, откройте её, войдите в световой туман, наполнитесь им.

12. Ступайте на световую дорожку, она приведёт вас на Волшебную поляну, где возможно всё. В центре поляны подойдите к могучему дереву – это Дерево Силы. Встаньте возле него, прислонившись спиной к стволу. Корни дерева глубоко в земле, а ветви высоко в небе. Слейтесь с деревом, наполнитесь его силой.

...Обратный путь

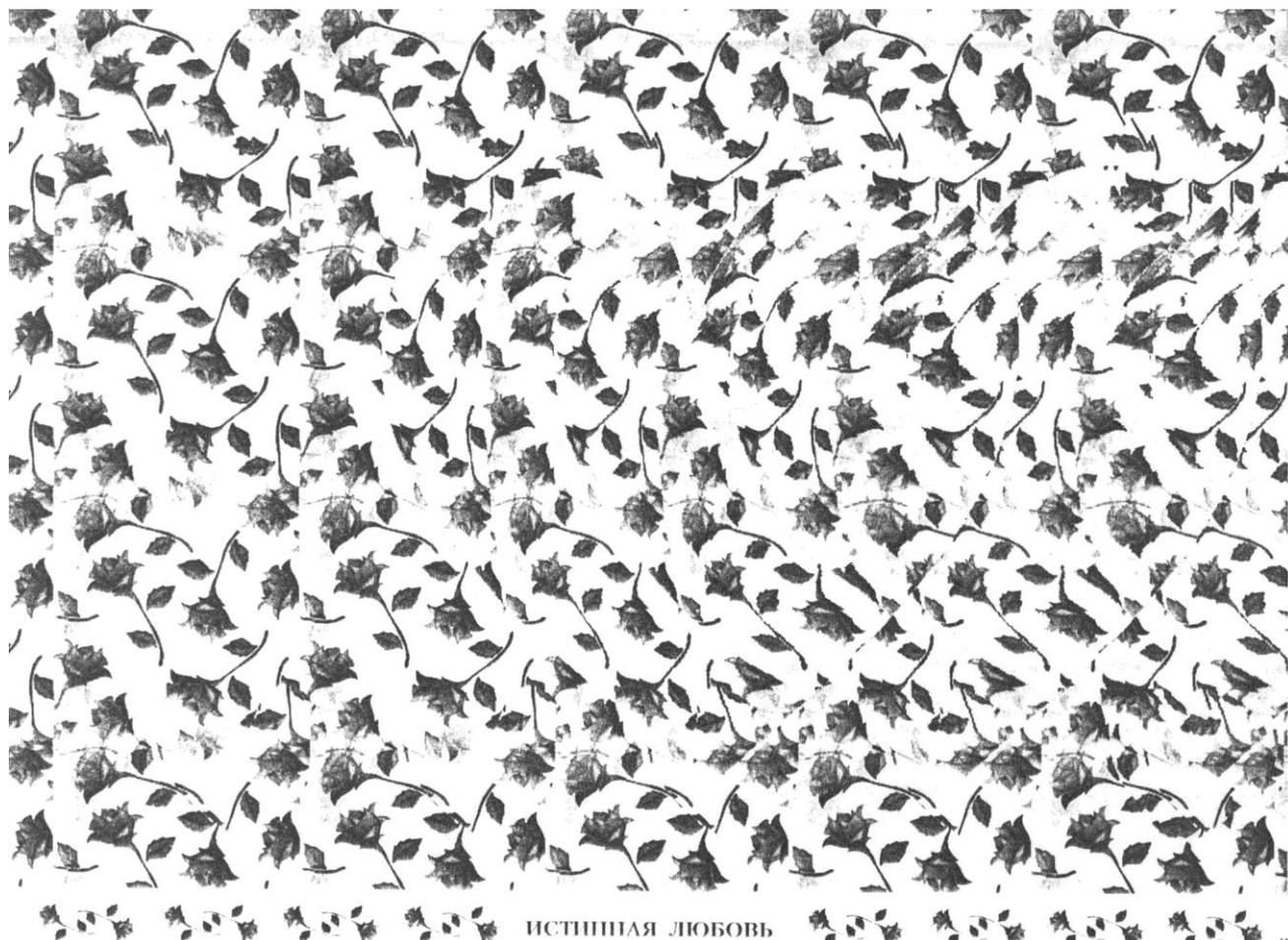
1. Световая дорожка - туман - дверь Души.

Выходя, оставьте её открытой и произнесите про себя кодовую фразу: «Моё сознание едино с мировым сознанием. По мере моего продвижения вперёд во мне бурлит мощный поток мировой жизненной энергии».

2. Световая дорожка - сердце - кодовая фраза на выходе: «День за днём во всех отношениях мне становится лучше и лучше». Откройте глаза. Поблагодарите энергию Рэйки, своих учителей, себя.



Примечание. Некоторые люди испытывают затруднение с внутренним видением, например, не могут представить, как выглядит духовное сердце. В этом случае могут помочь картинки из серии Ультра-3Д. В продаже есть много книг с такими картинками. И мне однажды попала картинка под названием «Истинная любовь», где было изображено сердце в многомерном пространстве. Посмотрите на неё внимательно, сначала на расстоянии вытянутой руки, потом медленно приближая к глазам, и в какой-то момент вы увидите её объёмность, многослойность и ощутите восторг.



Исцеление фантомов кармы

Карма - это двигатель нашей жизни на земле. Карма - это школа, в которую нас поместили, чтобы мы могли проработать качества своих прошлых воплощений. Карма - это своеобразный сценарий, по которому идёт наша жизнь. Страхи кармы призрачны.

И всё-таки многие из нас несут в себе не объяснимый умом страх, и причина его - в прошлом воплощении. Вот лишь некоторые из самых распространённых страхов: страх одиночества, страх быть покинутым, страх потерпеть неудачу, страх перед ухудшением здоровья, страх старости, страх потерять близких, страх собственной смерти, страх перед сильным, наглым, властным, страх неуверенности в себе, страх бедности, страх богатства, страх зависимости от других людей, страх за детей, страх перед изменением своей жизни, страх перед просветлением. Некоторые даже физически заболевают, когда приближаются к знаниям, когда-то уже известным им.

Мы можем смело взглянуть в лицо всем страхам. Мы не можем изменить только то, что вписано в нас как программа на клеточном уровне. Это: астрологический знак, кармический урок, жизненный урок, телесный тип, личностный тип, иммунитет к болезням и линия жизни. Но даже в рамках



этой жесткой программы мы можем кое-что сделать в сторону улучшения (исключая астрологический знак).

Возьмём, к примеру, кармический урок. Как узнать, какое качество мы принесли из прошлой жизни для исправления? Только наблюдая за собой, за своими взаимоотношениями с другими людьми, как правило, самыми близкими. Их-то мы и пригласили в нынешнее своё воплощение, чтобы они вызывали нас на ситуации, где мы будем проявлять своё кармическое качество. Ситуации часто болезненные, обидные. И они будут повторяться до тех пор, пока мы не поймём, что же от нас требуется.

То же можно сказать и о жизненном уроке. Его не надо путать с кармическим. К примеру, ваш личностный тип, который сложился в результате воспитания, телесных особенностей и унаследованных от родителей генетических признаков, имеет такое качество как робость, неумение отстаивать свои интересы. Согласитесь, что для духовного развития это не очень хорошо. Можно преодолеть такое качество? Конечно, если постараться. Это и есть жизненный урок.

Подумайте, какое кармическое качество или страх вы хотели бы исцелить, и можно начинать медитацию.

Выполните последовательно Правила подготовки к визуализации. Когда выйдете по световой дорожке на Волшебную поляну, ступайте к могучему дереву, растущему в цен-



тре поляны. Это Дерево силы. Встаньте возле него, прислонившись спиной к стволу. Корни дерева глубоко в земле, а ветви высоко в небе. Слейтесь с деревом, наполнитесь его силой. Настройтесь на любовь и прощение. А теперь пригласите свой страх. Не бойтесь его - он всего лишь надутый шарик. Вы можете проткнуть его иголочкой, и он выпустит свой «пар» и упадёт жалкой сморщенной резинкой. Или истечет тёмной жидкостью на землю, а потом на этом месте могут появиться цветы. Приглашайте свои страхи одного за другим, они могут принимать разный облик, освобождайтесь от их зависимости - она нереальна.

...Закончив эту процедуру, выполните 1-й и 2-й пункты обратного пути.

Эту медитацию можно выполнять самостоятельно или в группе, когда один человек читает Правила, а другие, не отвлекаясь, погружаются в подсознание. Потом можно обсудить пережитое.

Очищение души через прощение

Сначала составьте список: один дядя; одна тетя; один брат; одна сестра; один двоюродный брат; одна двоюродная сестра; один сын; одна дочь; один племянник; одна племянница; одна внучка (или внук); один любовный партнер; один сосед; один учитель; один сотрудник; один друг. Если есть



кто-то, кого вам надо простить, пусть он тоже предстанет перед вами.

Положите перед собой список имен. Подготовьтесь к работе. Выполните Правила визуализации. Оказавшись на Волшебной поляне, встаньте возле Дерева силы.

Представьте, как перед вами появляется человек, как вы направляете из своего сердца свет и любовь в его сердце, просите у него прощение за непонимание между вами и прощаете его. Представьте, как вы обнимаетесь или пожимаете руки. Он уходит, а вы испытываете облегчение и душевный подъём.

Появляется следующий человек, и вы с ним проходите через такое же взаимное прощение.

В завершение вы появляетесь пред самим собой, просите у себя вошедшего прощение за все случаи, когда вы себя унижали или недооценивали; простите себя, обнимите.

Прекращение утечки энергии из чакр

Что надо определить вначале? Людей (или человека), которые отнимают у вас энергию; чакру, которая подвергается атаке со стороны этих людей.

Вот основные определяющие параметры, по которым можно узнать воздействие на чакры:

Сахасрара: люди высказывают сомнения по поводу ваших



верований или религиозных убеждений;

Аджна: люди стараются заставить вас сомневаться в себе и своих поступках;

Вишудха: люди пытаются не позволить вам говорить правду;

Анахата: люди не обращают внимания на вашу любовь или пользуются в неблагоприятных целях той любовью, которую вы им даете;

Манипура: люди ставят под сомнение ваши основные жизненные убеждения и ценности;

Свадхистана: люди пытаются подчинить вас своему влиянию;

Муладхара: люди пытаются манипулировать вами при помощи секса, денег, власти.

Режущий инструмент: золотые ножницы, меч-кладенец, топор, секира (или любой, что появится в вашей руке).

Визуализация: человек или люди, энергетические провода, сияние, блеск режущего инструмента, вес его в руке.



Медитация. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Укоренитесь. Вдохните через макушку символ Рэйки в тандэн и трижды выдохните через тело во все стороны. Погрузитесь внутрь себя, наблюдая за дыханием и расслабление тела. Затем - расширение сознания путем уравнивания левого и правого полушарий (см. Правила). Теперь сфокусируйтесь на той чакре, из которой у вас откачивается энергия.

Представьте себя на зеленой поляне (это пространство вашей души). В центре поляны - могучий дуб, ваша опора, которая связывает с энергиями неба и земли. Пойдите спиной к дубу, осмотритесь вокруг.

Теперь вы замечаете, что по краю поляны рассаживаются некие люди, вы их узнаете. Но могут появиться и те, кого вы не ожидали увидеть. Может появиться вообще только один человек или два.

Вы смотрите на этих людей внимательно, замечаете, что из чакры, на которой вы сконцентрировались, или сразу из нескольких чакр, к этим людям тянутся энергетические провода. Посмотрите на лица этих людей - они словно бы не замечают вас, переговариваются, улыбаются, они довольны. А если и смотрят на вас, то как-то поверхностно, сонно.

Теперь представьте, что вы вобрали в себя силу дуба,



энергию земли и неба, и начинайте подходить к этим людям по-одному, показывая им свой меч, ножницы, топор или секиру. Подойдя к человеку на другом конце провода, попросите его отпустить провод и перестать пользоваться вашей энергией. Если он игнорирует вашу просьбу, смеется, не уступает, скажите, что вы все равно перережете эту энергетическую связь. Только вы можете распоряжаться энергией своих чакр. В зависимости от его ответа, или просто возьмите провод себе или перережьте его. Затем сверните провод и втяните его назад в чакру, из которой он исходил. Представьте его себе как тугий поток света, соединяющийся с энергией вашей чакры. Когда вы вернули энергию в свою чакру, представьте, что она засияла своим цветом еще ярче.

Обойдя таким образом всех людей (или одного-двух), скажите: «Спасибо за урок, который вы мне дали. Но я навсегда забираю свою энергию назад. Оставайтесь с миром, будьте здоровы и веселы. С этой минуты и я всегда буду здоров».

Повторяйте процесс возвращения своей энергии до тех пор, пока не возвратите себе все энергетические провода. Контроль над ними удалось установить без вашего разрешения другим лицам. Но теперь вы возвращаете назад то, что принадлежит вам по праву.

Примечание: иногда самому трудно определить, из каких чакр происходит отток энергии. Не огорчайтесь, смело начинайте работу: на поляне провода сами появятся в тех



местах, из которых происходит утечка.

Четвёртая комната или Встреча с Хозяином

Человек не знает себя. Он знает лишь бесчисленное множество мыслей, желаний, побуждений, потребностей, которые часто противоречат друг другу. Все эти маленькие «я-не-я» сосуществуют в спорах и вражде: одно даёт обещание - другое оправдывается, одно принимает решение - другое отменяет, и т.д. При этом зачастую потребности тела, ума, чувств и сердца не согласуются. Обычный человек живёт без Хозяина. Он не понимает, что в прекрасном дворце - Сознании - он занимает лишь три небольшие комнаты. Некоторые люди вообще живут только в одной, не покидая пределов своего жилища. Чтобы познакомиться с другими комнатами Дворца, надо найти его Хозяина, найти Четвёртую комнату.

Медитация «Четвёртая комната» ...Вдох, выдох, заземление, дыхание светом через макушку в тандэн, Гассё, уравнивание двух полушарий мозга, скрещение рук на груди.

Горящая свеча, световая дорожка, большое светящееся сердце, дорожка, дверь в пространство Души, дорожка, Волшебная поляна...

...Вы видите большой красивый дом. Идите к нему. В доме темно, но у вас в руке фонарик. Вы освещаете им тём-



ный коридор и видите надпись на первой двери «Сон. Сила привычек. Природный ум, инстинкты, эмоции».

Войдя в комнату, вы оказываетесь в Привычной Картине Мира, и вас это сразу успокаивает. Вы находите привычный уголок, привычное занятие, привычные вещи, погружаетесь в привычные мысли и эмоции. Что-то менять и куда-то идти не хочется, да и незачем... Но вскоре какой-то лёгкий, едва ощутимый лучик света пронзает вашу комнату и входит в сердце. Вы ощущаете тревогу. Следующий такой же лучик заставляет вас встать, оглядеться, оценить всё, что вас окружает, и признать, что вы находитесь ...в тюрьме... всё надоело, надо отрываться от привязанностей к привычному.

Вы выходите в коридор...там темно. Фонариком освещаете себе путь. Вскоре видите дверь с надписью «Бодрствование. Мечты, фантазии, творчество».

Вы входите во вторую комнату. Она просторна и светла, на стенах картины, множество разнообразных даров, которыми вы можете воспользоваться, чтобы создать Изменённую Картину Мира. Повсюду развешены какие-то непривычные надписи: «Главное - разжигайте внутренний огонь», «Полюби, что имеешь, и будешь иметь то, что любишь», «Позвончик - это наш телефон, ведущий на высший этаж правительственной связи». Любопытно и необычно. Но вы понемногу начинаете обживать эту комнату творческих возможно-



стей.

Время от времени вы ощущаете, что комнату пронзают какие-то световые стрелы, и тогда в сердце появляется лёгкая боль и непонятная тревога. Вы пытаетесь уцепиться за эти ощущения, понять их, но они ускользают, а неудовлетворённость остаётся. Вы смутно чувствуете потребность найти объяснение тому, что вы переживали в этих двух комнатах, и начать поиски другого места обитания.

Так вы снова оказываетесь в коридоре с фонариком в руках. Вы долго путешествуете по лабиринтам этого волшебного коридора. Ваш фонарик высвечивает разные надписи на залах, куда вам предлагается войти: СЕМИНАРЫ, МЕДИТАЦИЯ, БИЗНЕС-ТРЕНИНГ, ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, УЕДИНЕНИЕ, ЛИДЕР, АКТИВНЫЙ ПОИСК, МОЛИТВА, ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ, БИБЛИОТЕКА. Вы можете открыть любую из этих дверей. Наконец, вы поднимаетесь на верхний этаж и останавливаетесь перед дверью с надписью: «Самоосознание».

Открыв эту дверь, вы попадаете в огромную ярко освещённую комнату. В ней столько даров, что вы чувствуете себя богачом. Вы осматриваетесь, вслушиваетесь в свои ощущения, размышляете. Что же изменилось здесь по сравнению с двумя первыми комнатами? Ответ приходит как бы из самого окружающего вас света: *«Любой нормальный человек обладает достаточным количеством энергии для того, чтобы начать рабо-*



ту над собой. Необходимо только научиться сохранять большую часть своей энергии вместо того, чтобы непродуктивно тратить её. Энергия расходуется главным образом на ненужные и отрицательные эмоции, на ожидание возможных и невозможных неприятностей, на плохое настроение, излишнюю спешку, нервозность, раздражительность, воображение, мечтания и т. д. Энергия тратится и на неправильную работу центров, излишнее напряжение мускулатуры, не пропорциональное производимой работе, на непрерывную болтовню, на «интерес», постоянно проявляемый к вещам, которые случаются вокруг вас и вокруг других людей и которые на деле не представляют никакого интереса; на растрачивание силы «внимания» и т.д. и т.п. Противоборствуя всем этим сторонам своей жизни, человек сохраняет огромное количество энергии».

Покидая комнату самоосознания, вы отправляетесь искать того, кто может собрать воедино дары всех трёх комнат. И вы идёте снова по коридорам дома. На самом верхнем этаже ваш фонарик высвечивает надпись на двери «Объективное сознание. Неделимое Я. Хозяин». Открыв дверь, вы попадаете в густой плотный туман. Он обволакивает всё ваше тело и кажется живым и разумным. Вы вдыхаете его каждой клеточкой своего существа, и вас охватывает чувство такого глубокого покоя, что уже ничто в жизни вас не сможет испугать. Вы наполняетесь золотым светом и точно знаете, что это и



есть ваша собственная сущность, вместилище Духа и любви. Постоите так некоторое время, впитывая в себя истину и понимание. Вы чувствуете, что рядом с вами стоят ваши наставники. Они всегда были рядом, вы иногда чувствовали их присутствие. Но теперь знаете точно. Можете пообщаться с ними.

Вы знаете отныне о существовании Четвёртой комнаты, где пребывает ваша Высшая сущность, неделимое Я. И оно отныне является Хозяином всех комнат вашей жизни в этом земном мире. Помните об этом, когда вернётесь в привычную реальность.

Возвращаясь обратно, не забудьте произнести кодовые фразы (п.1,2).

Союз с иммунитетом

Медитация. Что такое иммунитет в широком смысле, знает, пожалуй, каждый. Это, попросту, невосприимчивость к чему-то вредному для нас. Например, к инфекционному заболеванию. А может, и к зависти, морозу, сверхнагрузкам – как устойчивая реакция к чему-нибудь или против чего-нибудь. Поэтому говорят «выработать иммунитет», то есть определёнными способами сформировать устойчивость организма к чему-то опасному для его стабильности. Обливаешься холодной водой – не простужаешься, практикуешь ме-



дитацию – не гневаешься, накапливаешь в сердце любовь – не подвержен сглазу. А раз иммунитет – моя собственная способность (как и способность видеть, слышать, осязать, обонять), то я могу её развивать, тренировать и использовать себе во благо. Поэтому в следующей визуализации мы так и поступим.

Наше намерение сформулируем так: «Накопление внутренней силы и укрепление иммунитета».

Далее выполняем правила вхождения в медитативное состояние и оказываемся на Волшебной поляне.

Посередине поляны растёт Дерево силы. Вы встаёте к нему спиной, осознавая его глубокие корни, мощный ствол и уходящую в небеса крону. По краям поляны – кустарник, за ним – могучий лес, скрывающийся где-то в бесконечности. Вы осматриваетесь и замечаете в кустах лёгкого, весёлого мальчика-гимнаста. Его зовут Иммунитет. Он всегда на страже границ вашей поляны. Вот и сейчас он выглянул, улыбнулся, помахал вам рукой – не волнуйся, мол, я здесь.

Вы сливаетесь с Деревом силы, всё глубже расслабляясь. В метре от себя, среди травы, вы замечаете бьющий из земли ручеёк, который постепенно превращается в маленькое озерцо. Вы подходите к нему, погружаете ступни в приятную, бурлящую шелковисто-мягкими пузырьками прохладу. Вода становится теплее, а напор её всё сильнее. Из земли с нарас-



тающей силой поднимается гейзер. Он входит в ноги, в позвоночник, во всё тело, разлетается ослепительным фейерверком огненной энергии. Ваше тело превращается в танцующий факел, сердце переполняется радостью от ощущения могущества жизни. И тут мальчик Иммуниетет вылетает из кустов и устремляется прямо внутрь этого искрящегося цветами радуги гейзера. Он начинает делать гимнастические упражнения, асаны йоги, движения Ундо – всё, что вы обычно и сами делаете, но с бóльшим энтузиазмом и вдохновением.

Наконец, сила гейзера убывает. Мальчик скрывается в кустах, а вы ощущаете спадающие вниз потоки и убывающее под ногами озерцо. Тело ваше наполнено гудящей внутри, вибрирующей силой. Тут вы замечаете, как с вышины спускается к вам сияющий серебристый шар света. Он висит над макушкой, готовый войти к вам в голову. Как вдруг из кустов вылетает мальчик. Оказывается, шар не совсем чист. На нём есть пятна и даже какие-то неприятные существа. Мальчик с ловкостью мага убирает их и уничтожает, а потом скрывается. Чистый светящийся шар мягко погружается в вашу голову, проникает во все энергетические центры тела, насыщает его бодростью и силой, растворяет остатки боли. Вы чувствуете себя освежённым и радостным.



Покидая Поляну по световой дорожке, вы оставляете открытой дверь Души, произносите первую кодовую фразу, а пройдя через сердце, вторую. Затем делаете глубокий вдох, с выдохом открываете глаза. Вы вернулись в реальность привычного мира. Поблагодарите энергию, учителей и себя.

**Волшебная поляна – это воображаемая реальность. Но поскольку мы все, по образу и подобию Божью, творцы, то вправе творить любую реальность, какую только сможем вообразить: «нарисуем – будем жить». Воображение сильнее мышления, это доказано. Главное – хотение, умение и делание. Хочешь быть здоровым – научись полезным практикам и делай. То же: хочешь жить в мире с людьми – пригласи их на свою Поляну (т.е. в Дом твоей души) и создай нужные взаимоотношения. Хочешь быть начальником – вообрази ситуацию во всех деталях и начальствуй сколько тебе угодно. Но делай это постоянно, настойчиво, вживайся в роль. Так можно работать с любым намерением, важно только, чтобы оно было чистым и соответствовало твоей жизненной задаче. Тогда и деньги можно в банке получить, и дом построить. А можно возвести на Поляне храм мудрости и придти сюда за советом.*



Из практики исцеления кармы

Очищающий огонь

Итак, вы познакомились с Управляемым Сном (УС) и способами Направленной Визуализацией (НВ). А теперь познакомьтесь с результатами их практического применения. Я остановлюсь подробно на одном случае, касающемся нашей студентки Сони. Она одна в УС не получила ожидаемого результата – энергетической поддержки и радости. Когда все остальные рассказали о своих впечатлениях: как бегали, взбирались на деревья, купались, делали упражнения, пили эликсир, встретились с любимыми, наставниками т.п. – одним словом, получили заряд бодрости и расширение сознания – одна Соня сидела с удручённым выражением усталости и разочарования.

1. Прибыв вертолётom на любимое место в лесу, она его не узнала. Не было ни красивых берёз и сосен, ни высокого неба и облаков, ни поросшей чабрецом поляны. В сумрачном незнакомом пространстве перед ней предстала ужасающая картина разрушения – «как Мамай прошёл». Повсюду валялись обломки зданий, колонн, вещей, кучи мусора. Что делать? Голос подсказал: «Наводить порядок». И она начала уборку, сбрасывая весь этот хлам в глубокое отверстие в земле.



Потому и вернулась из медитации изнурённая, с осунувшимся бледным лицом.

2. Следующий УС она провела дома самостоятельно. Прибыв в любимое место тем же способом, на вертолёте, она застала похожую, но ещё более угнетающую картину. Ко всему прочему хламу прибавились ещё какие-то сломанные механизмы. Справиться с этим в одиночку было невозможно. И тут вдруг появился трактор и с ним какие-то люди, они стали сгребать обломки и сталкивать их в отверстие в земле - кипящее жерло в глубине.

Вернулась из медитации снова уставшей. Но на этот раз вместо обиды и раздражения пришло понимание: все эти завалы созданы её мышлением, и что, прежде чем получать энергетическую поддержку и расслабляться, придётся расчистить от них своё сознание.

3. В следующей медитации УС любимое место поразило её мистической, устрашающей картиной. От горизонта до горизонта (как в компьютерном фильме) двигалась огромная колонна поникших людей какого-то inferнального, голубовато-серого цвета. Она шла по направлению отверстия в земле и исчезала в огненном жерле, как в доменной печи. На свой безмолвный вопрос: «Кто эти люди?» она услышала внятный ответ: «Это ты сама. Души этих людей идут на переплавку».



После медитации Соня долго размышляла и поняла, что её душа, за тысячи и тысячи воплощений вовлекая в свои жизни множество других душ, теперь вместе с ними проходит процесс очищения. И возникло ещё одно осознание. Рассчитывая вначале на лёгкую оздоровительную прогулку в любимом лесу и не получив желаемого, она осталась недовольной. Но теперь-то стало ясно, что в её подсознании совершена огромная очистительная работа – негативные завалы памяти обнаружены и расчищены. Это ли не энергетическая поддержка? А картина с идущими на переплавку душами оживила фразу Маленького Принца: «Мы в ответе за тех, кого приручили». А то, что Соня, получив недавно Вторую ступень Рэйки, стала активно помогать близким и с изумлением замечать, как сглаживаются проблемы, улучшаются отношения, - не из той ли мистической картины? Души очищаются огнём Рэйки, огнём осознания? Есть над чем думать.

Прежде, чем перейти к четвёртой медитации, надо сделать небольшое отступление, оно важно. Это касается невидимого собеседника, которого Соня обнаружила однажды и который в последние два года её наставляет и отвечает на жизненно важные вопросы духовного порядка. Стоит ей задуматься, скажем, над тем, как работают мудры, он тут же её просветит. Или в отчаянии от неразрешимых проблем воскликнуть молча: «Господи, что же мне делать?» - он отвечает:



«Займись собой». На любой немой вопрос Сони у него готов ответ, и, как правило, «не в бровь, а в глаз». И на все уточняющие вопросы он терпеливо даёт объяснения.

Однажды в ночной медитации она воскликнула: «Ну, хоть бы увидеть тебя разок! Кто ты?» И увидела: он появился рядом на мгновение – высокий, длинноволосый, смуглый, в тканом хитоне с оголённым плечом, в сандалиях. На вопрос, есть ли у него имя, ответил: «Да, меня зовут Го, я пастух, знаю тебя давно». От него веяло глубокой древностью. Но и сама Соня, как выяснилось на групповой медитации, древняя душа. Возможно, что пастух Го - её друг из далёкого далёка.

4. Итак, четвёртая медитация. Учитывая тягостные впечатления от первых трёх, я предложила Соне воспользоваться методом НВ, уже известным ей, и активно использовать в визуализации символ Сейхеки, который является не только гармонизирующим, но и разрушающим старые привычки, ведь в переводе он буквально означает «индивидуальность, привычка». И ещё, подумала я, в этой визуализации человек проходит через энергию сердца и души-сознания, что увеличивает его энергопроводимость и расширяет границы восприятия. На том и порешили.

И вот что произошло. Выйдя по световой дорожке на Волшебную поляну, Соня увидела посередине большой костёр. Постояв возле него в недоумении, не зная, что делать,



она воскликнула: «Наставники мои, ангелы, целители, учителя, поддержите меня, ведь одной мне здесь плохо!» Тотчас вокруг костра встали молчаливые люди в белых одеждах, в руках у них появились палки с зажжёнными факелами, такие же и у Сони. Пламя костра снизилось, спало, и образовался огненный круг. Фигуры в белом проделывали с факелами сложные манипуляции наподобие огненного шоу. Потом они оставили свои факелы, отошли от круга, встали цепочкой (Соня вместе с ними) и начали вытаптывать ногами в направлении к огню большую восьмёрку. После чего они внезапно исчезли.

Соня стояла одна, не отрывая взгляда от того места, где только что происходило фантастическое действие. И тут заметила на траве чётко обозначившуюся восьмёрку, а ещё увидела огромный пенёк с бутылкой эликсира здоровья. Возбравшись на пенёк, Соня удобно уселась и не торопясь стала пить живительный нектар. Никакого вкуса не ощутила, но всем существом почувствовала необычайную радость и благодарность.

Вывод лежал на поверхности, и фигурально, и буквально: произошло очищение на уровне сердца огнём сознания, которое бесконечно по своей силе, о чём и оставило знак – восьмёрку-бесконечность. Кстати, Соня, готовясь к медитации, изобразила этот знак в чакре заземления.



Когда мы обсуждали её четыре путешествия в подсознание, снова объявился вышеупомянутый «собеседник». Я выразила сомнение: может, не стоило после трёх УС переходить на НВ, а продолжать УС? В разговор вмешался Го: «Если бы ты продолжала Управляемый Сон, тебе пришлось бы долго проходить разные уровни, а в визуализации ты сразу получила очищение огнём истины, и тебе был указан Путь». Вот это да! Захотелось задать ещё один вопрос: «Стоит ли вообще применять УС, если и НВ хорошо работает?» Ответ через Соню был адресован мне: «Пусть она знает, что оба метода хороши, не надо отказываться от Управляемого Сна».

Затем пошли детальные расспросы. При подготовке к визуализации Соня создала такое намерение: «Я хочу, чтобы мне помогли в исцелении причин сегодняшних кармических проблем и указали путь выхода из них». Но в НВ первая часть запроса осталась без ответа, и тогда Соня спросила: «Почему моё намерение выполнено не полностью, а только его вторая часть – путь и очищение?» - «Если бы тебе показали ответ на оба вопроса, ты бы перегрелась».- «Почему? И что значит «перегрелась?» - «Ты уже видела свои кармические блоки в предыдущих медитациях, и если бы тебе их снова показали, ты могла не выдержать и выйти из медитации преждевременно, не получив важного для тебя ответа и помощи». -



«Кто же меня оградил от этого? Ты сам, ангелы, целители, наставники?» - «Нет. Тебе помог Сейхеки».

Вот это откровение! Сейхеки, второй символ Системы Усуи, показал свою новую, ещё не оценённую грань. Спасибо ему за науку, за расширение наших познаний.

Ещё один важный аспект этого необычного диалога обращает на себя внимание: необходимость чётко формулировать намерение и ставить только одну цель.

Ну, и само собой напрашивается неоспоримый вывод: ты не один в этом сложном мире. Незримые помощники готовы придти на помощь – только позови, особенно если ты ищешь ответы на вопросы Бытия, чтобы стать лучше, светлее, осознанней. Материальный и тонкий миры соединены знаком бесконечности.

Я хотела было завершить историю Сони на этом месте, как от неё раздался звонок и последовал такой рассказ.

«Послушай, это очень важно. После двухнедельного перерыва муж запил, опять начался ад. Всю ночь я провела без сна, боялась, чтобы не убился, не разбил чего, не сжёл. Утром то же самое – полная невменяемость. Ночью снова шатанья, стоны, капризы, угомонится немного, и снова за своё. И как только организм выдерживает такое издевательство! Ты знаешь, что он не раз был на грани, «скорая» увозила, месяцами в больнице лежал, выхаживала его, сердце надорвала, а он



хоть бы что – оправится немного и снова пьёт. Дома ничегошеньки не делает. Квартиру захламил: повсюду инструменты старые, журналы, книги 30-летней давности, ненужные вещи. Ничего трогать не даёт. И я боюсь тронуть, убьёт ещё, он может. И вот вторую ночь не сплю, слушаю его возню.

Под утро вдруг чувствую, что внутри меня взрывается вулкан. Да такой силы, что я вскочила и бросилась в его комнату. Кричала, как оглашенная, себя не помня, - впервые за сорок лет! Годами прятала, складывала свои страхи и оправдания, а тут вдруг всё вырвалось наружу. Даже за бутылку схватилась и хотела об его голову разбить, да остановилась. Он сразу протрезвел, как-то сник и стал просить прощение. Бог мой, это же впервые в жизни!

Тут я спокойно вышла и легла спать. Часа два поспала всего. Потом встала в каком-то непонятно приподнятом настроении и принялась наводить в квартире порядок: мыть окна, утеплять рамы, стирать занавески – навела блеск, дышать стало легче. Казалось бы, две бессонные ночи, стресс, уборка, а я словно помолодела, никакой усталости. И в душе такое особенное состояние – благодати, светлой радости. Вот такая трансформация!»

Впечатляющий результат. Только вот удержится ли Соня на этой планке? Ведь духовная работа – не одноразовая пилюля. Мне вспоминается регрессия памяти Сони, которую



я проводила с ней год назад. Вот с чего она началась: «Холл гостиницы, кресла. Я нянька или прислуга, бедно одета. Посреди холла качаю чёрную коляску с ребёнком. У меня задание: качать и караулить коляску. Но в ней не ребёнок, а то ли раненый, то ли солдат-инвалид. Лежит беспокойно. Я трясую эту коляску с остервенением... Мне кажется, что надо мной насмеются, что этот человек лёг туда нарочно, чтобы позлить меня». Как и в этой жизни: стережёт, лечит мужа, а он живёт, как хочет, словно насмехается над её усилиями.

Весь сеанс регрессии Сони был метафоричным, иносказательным, полным страхов и унижений. В нём отразилась суть её супружеской роли: «качать и караулить коляску с инвалидом», не получая радости. Может ли она отказаться от этой роли? Может ли не повторять изо дня в день, из года в год одни те же модели поведения?

Космический закон цикличности предполагает эволюционное развитие. Эволюция – это преодоление: со старым опытом к новому через усилие и рывок, разрушающий все ограничения. Но каждый человек решает сам, хочет ли он сделать такой рывок. Тут ему никто не указ. Бог дал нам свободу выбора, и это самый важный закон.



Нет желания – нет результата

Всем известно выражение «По вере вашей дано будет вам». И ведь это так и есть. Какие бы эффективные методы мы ни применяли к пациенту, если он в глубине сознания не хочет исцеляться, ничто ему не поможет. Вот один из примеров.

Моя знакомая, получив Вторую ступень Рэйки, стала активно помогать родственникам, и результаты её вдохновляли. Решила она и любимой племяннице помочь. Проблема была в том, что Катя с детства панически боялась уколов, а сейчас, в 30-летнем возрасте, ещё больше: при виде шприца она впадала в истерику, а близкие – в долгий стресс, потому что ничем не могли её успокоить. Больше всех страдал пятилетний сын, который от всеобщей нервозности часто болел. Его клали в больницу, мать – тоже, и эта круговерть редко останавливалась. И вот моя знакомая с племянницей пришли ко мне за помощью.

Надо сказать, что инициатива была не Катина, а её тётки, а Катя лишь уступила её настойчивости из уважения. Однако в разговоре охотно рассказала в деталях о своём страхе, из чего я сделала вывод, что он не такой уж глубокий, а скорее,



приобретённый в семейном воспитании, и при желании с ним можно справиться.

Предварительно сделав Кате Рэйдзу, я рассказала ей, что из себя представляют страхи вообще и её страх в частности, а затем провела через визуализацию. Она работала замечательно: идя по световой дорожке, наполнилась энергией любви в сердце и душе-сознании, на Поляне слилась с Деревом силы и увидела свой страх, как большой чёрный пузырь, проткнула его острыми ножницами, и из него вылилась липкая жидкость, впиталась в землю, а оттуда стали вырастать цветы сирени. Дальше, держа ладони в Гассё, она наполняла сердце светом понимания и любви, и в нём тоже выросли сиреневые цветы.

При обсуждении сеанса мне показалось, что Катя приняла происшедшее позитивно: фантом страха уничтожен и трансформирован в цветы любви, прощения и понимания, и теперь надо только держать свой ум сфокусированным на этом осознании.

Через некоторое время я поинтересовалась у своей знакомой о самочувствии племянницы. Нерадостным голосом она сказала: «Всё то же самое. Она слишком эгоистична. Ей нужно, чтобы внимание всегда было сосредоточено на ней. С детства все её капризы исполнялись: заграница, наряды, игрушки – всё для неё. Зачем ей избавляться от страха уколов,



если она лишится внимания? Даже болезни ребёнка её не остановят. Махровый эгоизм». Да, случай безнадежный.

Индивидуальное творчество

После нескольких семинаров-тренингов диагностики и лечения по уровням кармы некоторые студенты Школы проявили настолько интересный творческий подход, что я не могла не записать их рассказы, чтобы использовать в этой книге.

Девятый уровень

Первой позвонила О.С. «По дороге домой,- сказала она,- я размышляла о роли 9-го уровня и поняла, почему у дочери появился цистит. Она впервые пережила близость с мужчиной. Всё произошло по взаимному влечению и согласию, без всяких обязательств. Но она почему-то стала испытывать угрызения совести и чувство вины – вроде как не совсем это нравственно позволить близость вне брака. А вина – это ядовитая энергия, она накапливается в почках».

Это верное наблюдение. Мне известен случай острого приступа почечной колики у молодой женщины, оставшейся без мужа. Она всегда испытывала чувство вины и раскаяния, когда у неё случался секс, хотя не было в нём ничего дурного и недостойного.



Все уровни – в комфортную зону

Далее О.С., профессиональная целительница, рассказала о том, как применила знания по диагностике кармы в лечении одной пациентки. Обнаружив блоки в груди, животе и ниже Муладхары, она отправляла пациентку (поочерёдно, не в один день) в комфортную зону в медитации «Управляемый Сон» с определённым намерением. Например, «исцеление кармического блока грудной области» или «исцеление уровня социально-бытовых отношений». И происходили удивительные визуализации и осознания. А при намерении «исцеления негативной кармы рода» пациентка встретила своих незнакомых предков и получила от них помощь. Подробности я не привожу, это не так важно. Главное здесь – полное доверие самой целительницы к применяемому методу в сочетании с Рэйки, что в результате дало ощутимый эффект.

Помощь Рэйки и Ангелов

Лилия после семинара почувствовала потребность поработать с родословной по линии матери. Она поступила совсем просто: изобразила на листе бумаги родословное дерево и дала ему Рэйки. В продолжение сеанса ощутила, как наполняется энергией левая часть тела (до этого она её плохо чувствовала), потом «ручеек потёк» к пояснице, позвоночник наполнился теплом, наступило успокоение и равновесие.



В течение следующего месяца Лилия вместе со своей коллегой Ириной, тоже мастером Рэйки, упорно работали, записывали, анализировали свои ощущения и наблюдения. Ирина одарена ясновидением, а Лилия – аналитическим умом. Иногда они звонят мне. Вот, к примеру, последний случай.

Ирина даёт Лилии сеанс Рэйки, работая лучом по каналу сознания с намерением исцеления кармических блоков. Видит, что возле Муладхары стоит Ангел и делает какие-то пассы. Она спрашивает, что происходит, а он отвечает: «Очистил 28 слоёв». Потом Ангел исчез, а у изголовья появился священник, который держал в правой руке крест, а левой отгонял что-то тёмное, при этом читал молитву «Отче наш» (это удивительно, так как обе женщины не являются христианками). Закончив молитву, он оставил крест на голове Л. и тоже исчез. После сеанса Л. чувствовала себя разбитой, болело всё тело, но дня через два появилось и хорошее самочувствие, и новые осознания.

Через зачатие и рождение – в новую жизнь

Мила пришла получить инициацию Рэйки. Мотивом было желание помочь себе в решении сложной проблемы. А проблема такая: на любую негативную ситуацию Мила реагировала телесно – у неё «схватывало» живот и горло и начи-



налась рвота. Последний случай вынудил её уйти от мужа, поселиться у подруги и обдумать, как жить дальше.

А случилось вот что. Они разговаривали с мужем о каких-то незначущих вещах, но у него было иное мнение, чем у неё. Мила хотела разъяснить свою точку зрения, но уже заранее чувствовала, что он её не примет, будет возражать, и говорить с ним поэтому бесполезно. Лучше уйти, успокоиться, сделать вид, что ничего не произошло. Тут она почувствовала удушье в горле и начинающийся приступ рвоты. Выбежала в ванну, привела себя в порядок и с мыслями «Надо молчать, ни на что не реагировать» вернулась в комнату (загнала проблему внутрь).

Но Мила решила всё-таки разобраться с тем, что происходит: почему на любую негативную ситуацию у неё возникает острая физическая реакция (рвота, удушье, боли в теле, высыпания на коже и т.п.), которая проходит, как только она оказывается в покое, так сказать, «вне зоны действия» негативных эмоций.

И вот мы встретились. Начали с обучения Рэйки. Во время энергетических упражнений у Милы обнаружили проявления её проблемы.

Чакра кассей кокю-хо (дыхание через чакры методом «креста»). *«Когда я дышала через Вишудху, почувствовала сдавленность и хрипы в горле. Вспомнила, что во время ссор с мужем у*



меня появлялись сильные болевые ощущения. Я никогда не высказывала обид, а «проглатывала» их. Напротив чакры Тимуса на груди, где обычно тоже возникали боли, я почувствовала, как чья-то нежная ладонь накачивает сюда энергию. Это прикосновение держалось ещё некоторое время после упражнения».

Нижнебрюшное дыхание. «В медитации увидела на уровне Муладхары большую черную пиявку, от которой ко мне тянулся шнур. Мысленно взяла нож и отрезала его. Пиявка поплавала передо мной, стала светлеть и уменьшаться, потом растаяла, исчезла».

Итак, в процессе обучения Мила обнаружила способность к визуализации и осознанию, при этом получила энергетическую поддержку Рэйки, что позволяло мне начать сеанс регрессии памяти в прошлую жизнь. Но сначала я погрузила её в длительную визуализацию приятных ощущений летнего дня на лесной поляне и детальных воспоминаний детства. Она дошла до трёхлетнего возраста, вспомнив картину первого негативного телесного переживания. Мила играла в комнате с подружкой, когда дверь резко открылась и на пороге появилась мать – ворвалась, как ураган. Она ещё ничего не произнесла, но девочка почувствовала что-то очень плохое, и у неё началась рвота с резкими болями.

Дальше Мила уже ничего не могла вспомнить, и я предложила ей погрузиться в прошлую жизнь с намерением



«найти и исцелить причину своего нынешнего болезненного реагирования на конфликтные, негативные энергии во взаимоотношениях с окружающими людьми». Но едва я произнесла эту фразу, как Мила сказала: «Я уже в зачатии».

Тут надо сделать небольшое отступление. Известный гипнотерапевт Майкл Ньютон в своей книге «Предназначение Души» пишет, что, по его мнению, душа входит в утробу матери будущего ребёнка на 4-ом месяце беременности. А в моей практике случай с Милой был уже вторым, когда сознание проявляло себя с момента зачатия.

- Я в зачатии (горло Милы краснеет, разбухает, на груди появляются красные пятна).

- Что ты чувствуешь?

- Мне страшно (по лицу текут слёзы).

- Что это за страх?

- Меня никто не ждёт, я случайная, нежеланная.

(До этого Мила рассказала, что её родители: мать русская и отец чеченец – познакомились, когда работали на Севере, потом поженились, переехали в Москву, а она здесь одна).

- Успокойся, они ещё не знают о тебе, всё сложится хорошо. (Она продолжает плакать, я даю ей Рэйки на горло и грудь, читаю молитвы, которые она за мной повторяет, потом



успокаивается). Сейчас тебе уже один месяц. Как чувствуешь себя?

- Страх! Меня не ждут, меня не любят (плачет, лицо покраснело). Мама не хочет меня, папе боится сказать.

- Ты уже двухмесячный эмбрион. Как самочувствие?

- В горле комок. (Я даю Рэйки, читаю молитвы). Из горла полезло что-то вроде острых иголок (даю Рэйки)...Сейчас чувствую мягкую энергию, горло открылось, заживает.

- Тебе три месяца.

- Болит голова. Чувствую, что мама мёрзнет. Знаю, что она сказала обо мне папе.

- Тебе четыре месяца. Как самочувствие?

- Ужасно, ужасно (плачет, тяжело дышит). Бабушка со стороны отца говорит обо мне что-то плохое, прокликает (плачет). Мама не хочет говорить обо мне родителям, а папа боится своих родственников (читаю молитвы прощения и покаяния, даю Рэйки).

- Пятый месяц. Как ты?

- О, мне комфортно, мама стала лучше есть. Кажется, меня приняли. Я девочка.

- Шестой месяц?

- Заболела голова, чувство беспомощности. Кажется, кто-то умер. Сейчас на груди чья-то нежная рука, а во чреве Ангел даёт энергию.



- Седьмой месяц. Что изменилось?

- В голове остатки боли, зато всё тело ощущаю целиком.

Снаружи всё спокойно. Мама сейчас хорошо кушает. Мне комфортно.

- Восьмой месяц. Что происходит?

- О, тело совсем по-другому ощущается, в руках тяжесть, хочется потянуться. Дышится интересно. Тепло разливается по телу. Кушаю через пуповину, жарко.

- Девятый месяц?

- Родилась! Нет эмоций. Больно шею, позвонки больно. Кушать хочу.

Этот вариант кармического исцеления нельзя уложить в рамки какой-то методологии, он получился спонтанным. Видимо, его «предложила» сама энергия Рэйки, что встречается довольно часто. Особенно, если сам пациент решительно настроен на исцеление. Мила после нашей работы прошла тренинги личностного роста, обучилась на курсах медицинского массажа и прилежно занимается Рэйки. Так что, возможно, всё у неё сложится в жизни, ведь она настроена позитивно.

Режиссура кармических программ

Механизм работы кармической программы порой настолько сложен, что разобрать его на составляющие части, а тем более выявить и объяснить их взаимосвязи бывает очень



непросто. Именно такой случай мне и представился после одного семинара по кармической диагностике.

Но прежде я позволю себе сделать отступление. Касается оно моей чувствительности к негативным блокам, точнее, двух её видов: «знаю» и «ощущаю в своём теле». В первом нет ничего неприятного. Скажем, положила я руки на плечи женщины с гипертонией и вдруг спрашиваю: «Что у вас с левой ступнёй?», а она отвечает: «Вчера подвернула, болит немного». Эта подсказка намечает некий новый поворот в лечении. Или кладу ладони на колени и знаю, что у пациента много путаницы, искривлений в жизненном направлении. По прошествии времени это подтверждается уже в деталях, и приходится с человеком серьёзно работать, до полного осознания, что нередко сопряжено с весьма болезненными ситуациями. Откуда это «знаю» идёт, один Бог ведает, но оно меня ещё не подводило.

Сложнее со вторым способом – «чувствую в теле». Преимущественно ощущения возникают в горле и в желудке. Когда, например, я касаюсь горловой чакры человека, то ощущаю в своём горле распирающее, першение, ком и даже изменение голоса на грубый, жёсткий или ещё какой-нибудь неприятный, окрашенный той эмоцией, которой я коснулась. Порой сталкиваюсь с чем-то уж очень противным, поистине бесовским. Так, по просьбе одной своей коллеги, мастера Рэйки, я согласилась продиагностировать фантом её пациентки, очень сложной в общении женщины. Действи-



тельно, от её колючей ауры жгло руки, проблемы были повсюду. На уровне трансперсональной точки и горловой чакры моё лицо перекосила гримаса ненависти, презрения, злобы, а из горла вырвались проклятия. Хотелось убрать руки и бросить сеанс. Но такого не случается, конечно, я довожу работу до конца, потом делаю двойной Кэнёку, мою руки до локтей и благодарю высшие силы за мощь.

Я могу приказать себе не ощущать подобных проявлений в теле при диагностике и лечении, переориентироваться на намерение «чувствую только руками, а не телом». Иногда так и поступаю. Но ведь телесные ощущения весьма точные, да и на моём самочувствии не сказываются. Думаю, помогает защита Рэйки, доверие энергии и внутренняя отстранённость. И всё-таки я спросила на семинаре в Москве Ф.-Арджаву Петтера, как он относится к подобному явлению. Неожиданно он ответил: «Такому способу можно позавидовать. Но вы можете отказаться от него, если захотите». Я теперь так и поступаю.

В том случае, о котором пойдёт речь, этот способ оказался не только информативным, но и вытащил за собой сложную цепочку взаимосвязей.

Галина в нашей Школе Рэйки Риохо со дня основания, плодотворно работает над собой, и за девять лет сильно изменилась. Однако, при всех положительных сдвигах, я подметила в ней одну особенность – то ли неуверенность, то ли



несконцентрированность, не могу точно сказать. Она часто выражается как-то неопределённо, двойственно, как бы между «да» и «нет». При этом её рассказ бывает эмоциональным даже тогда, когда можно выразиться чётко, просто, без лишних подробностей.

Это и будет точкой отсчёта в нашем последующем исследовании: отсутствие равновесия при чрезмерной эмоциональности.

Но поводом для нашей работы явилось совсем другое. У Галины появилась сильная боль в спине и шее. На семинаре по кармической психотерапии она едва терпела боль и ушла в весьма болезненном состоянии. На следующий день мы с ней встретились, чтобы полечиться.

Я начала с вопроса: «Вспомни, что произошло в твоей жизни дней за десять до того, как появилась боль в спине?» Галя рассказала, что неделю назад устроила у себя дома девичник – пригласила однокурсниц. Общение было очень приятным. Но женщины делились ещё и своими проблемами, а Галя реагировала на них, как и привыкла с пациентами, аналитически: давала советы, «зрила в корень», чем вызывала восхищение и благодарность. Однако, проводив гостей, почувствовала какое-то неудобство в шее и общее недомогание, а вместе с этим и непонятный осадок в душе. Она размышляла, где совершила ошибку, но к определённому выводу не



пришла, понимание получалось каким-то половинчатым. А неважное самочувствие продолжалось.

Я попробовала разъяснить: «Приятное общение с подругами сопровождалось хорошими эмоциями. Пусть бы так всё и шло. Но гости поделились с тобой своими проблемами, и ты втянулась в них с советами, как учитель, заметь, а не как приятельница. А это уже другая энергия. Рассказы о бытовом, житейском, идут на иных, более тяжёлых вибрациях, а в терапии Рэйки присутствуют вибрации более высокого, тонкого уровня. Ты же смешала «Божий дар с яичницей». Работа по анализу и исцелению проблем требует иного состояния, защиты Рэйки. В приятельской беседе можно давать советы на том же, разговорно-житейском уровне, а для глубокого проникновения в суть проблемы нужны другое состояние и другой язык. Ты же действовала на уровне со-чувствия. Понимаешь? Со-единялась с чувствами другого, не имея защиты из центрального источника, из точки покоя и силы. Нет, конечно, можно давать мудрые, исцеляющие советы и при обыкновенной приятельской беседе. Но они всё равно будут иные, чем при диагностике и терапии Рэйки. А углублённый, исцеляющий совет можно давать в том случае, если ты уже научилась быть всегда центрированной, собранной, невовлечённой». Галина не сразу, но всё же согласилась с такими доводами.



Далее я начала работать зажжённой церковной свечой по ауре, читая молитвы, и на уровне чакры души почувствовала плотное образование. Голос мой изменился, стал грубым, лицо исказила презрительная гримаса. А на седьмом позвонке моё горло распухло, голос приобрёл командный тон.

Галина – человек искренне верующий, православный. Блок на канале духовной энергии был явно из другой жизни. «Все мы в прошлом могли быть грешны хулой на Духа, - сказала я, - все должны отмаливать этот грех, и за себя, и за предков. По мере своего понимания и веры. Ты с этим справишься».

А дальше, по правой стороне от бедра до ступни, негативная энергия проявила сильное сопротивление. В положении лёжа я решила применить Рэйдзи-хо, и луч энергии двинулся вниз по центральному каналу и упёрся в плотное образование, от которого расходились нити к узелкам на разных уровнях, кажется, до пятого. Рука двинулась по правой стороне до бедра, вернулась в чакру земли, и я почувствовала холод, мурашки, а затем толчок в спину, будто мне командовали: «Стой прямо!» По правой части тела пробежал озноб, а от макушки до горла словно кол вогнали, и я спросила грубым голосом: «Отец любил командовать?» Галина ответила: «О, его и сейчас нельзя ни в чём переубедить,



командовать любил всю жизнь».- «А родственники?» - «Все в его роду командиры-диктаторы, и женщины тоже». Но почему и в какой момент сработала программа беспрекословного подчинения?

Галина рассказала о том, что произошло после девичника. Сначала появилась мысль сделать небольшой ремонт в своей новой квартире. Но, подумав, она решила, что начинать ремонт именно сейчас ей как-то не хочется. Однако кафельную плитку она всё-таки купила, хотя сомневалась, стоит ли так торопиться. Но что сделано, то сделано. В нетерпении ожидая у подъезда прихода мастера, с которым собиралась посоветоваться, и заодно выгрузить из машины плитку, она решила сама поднять тяжёлую упаковку. И сразу почувствовала, как в шейном отделе что-то щёлкнуло, сместилось, и по спине прошла боль. Тут примчалась одна её приятельница, которая недавно сделала у себя ремонт и непременно хотела поучаствовать в осуществлении планов подруги. Женщина она напористая, советы даёт командно-административным тоном, не терпящим возражений. Галя не успевала рта раскрыть, как начинался новый залп доводов. Правда, подруга-советчица вскоре вежливо притормозила: «Ты, конечно, можешь поступать по-своему», но после её ухода появившиеся боли стали сильнее. К концу недели Галина едва могла высиживать на работе целый день. При этом ни дистан-



ционный сеанс Рэйки, ни обезболивающие средства облегчения не давали.

После нашей встречи я попыталась выстроить следующую цепочку взаимосвязанных явлений в Галином случае.

1. Сверхзадача. Давно назревшая необходимость изжить в себе неопределённость в суждениях, желаниях и поведении, найти точку опоры внутри, идти вглубь, познавать себя, используя накопленный опыт, перестать оглядываться и ссылаться на авторитеты, накапливать силу убеждённости в самой себе.

2. Чтобы обратить внимание Галины на эту задачу, некий Главный режиссёр намечает для неё спектакль. В первом действии участвуют подруги-однокурсницы, где Галя как раз и проявляет свою раздвоенность (отсутствие точки опоры внутри, точки силы, необходимой для её дальнейшего духовного развития).

3. Второе действие – намечающийся ремонт. Опять двойственность, неуверенность: надо – не надо. Поскольку сообщение режиссёра, посланное через тело (давит горло, неможется, осадок на душе), Галя не осознала, начинают применяться более серьёзные меры.

Клин клином вышибают? Что ж, решает режиссёр, и мы «вышибем» раздвоенность раздвоенностью. Как? Стоит наша Галя у дома возле машины и ждёт мастера-плиточника и



подругу. Думает: «Может, самой перетащить эти упаковки? Но ведь тяжело, надорвусь. Но и ждать не могу... Или всё же подождать...обещал ведь...» И берётся перетаскивать. Щелчок в шее. Приходят мастер с приятельницей. Физическое воздействие уже произошло, и режиссёру остаётся только разыграть сцену с командиршей.

4. Однако роль этой актрисы-подруги не могла бы достичь цели (осознание задачи духовного развития N1), если бы не была подкреплена кармической программой рода. И режиссёр вызывает из подсознания программу диктатора-отца. Её-то я и почувствовала через свою руку, как удар по спине, кол в горле и властный голос. В данном случае, казалось бы, негативная программа сыграла на высшее благо, как бы говоря: «Обрети себя, обрети свой голос».

Кстати, эта тонкая, метафизическая составляющая нашего сеанса исцеления проявилась ещё и телесно, вполне зримо. Начав делать Галине массаж шейно-грудной области, я обнаружила пальцами уплотнения, от правого плеча до левой подмышки. Эта «дорожка» по окончании массажа стала похожа на след от удара бичом.

...На следующий день Галина вышла на работу, но боль в спине оставалась прежней, несмотря на анальгетики. Вечером я позвонила ей и предложила выслушать всю «раскладку» проблемы, как я её поняла. «Ты можешь принять это или



не принять, - сказала я, - выбор за тобой. Но облегчения не наступит, пока не будет осознана причина всего этого процесса. Понять его во всех тонкостях, во всех нюансах взаимосвязей можешь только ты сама. Поверь, я это знаю на личном опыте».

Это очень непростой опыт – тщательного наблюдения за ускользающими ассоциациями. Несколько лет назад, во время работы с кармой рода, я почувствовала резкую боль в пояснице справа. Попробовала встать, и поняла, что могу двигаться только в одном безопасном положении, а чуть повернусь не так – резкая боль, даже дыхание перехватывает. Я испробовала всё, что знала и умела, но ничего не менялось. Даже знакомый мануальный терапевт приходил, но после его встряхиваний и растираний я лишь благодарила, говорила, что мне стало лучше, боясь его обидеть, и оставалась с той же болью справа, пронзающей при неосторожном повороте всё тело.

Недели через три я исцелилась почти мгновенно. Дома не было никого, я лежала, погрузившись в Рэйки с одной страстной мольбой, из самой глубины сердца, - помочь мне осознать причину боли.

Невозможно описать, что и как происходило внутри меня, - это не метод, это медитация. В какой-то момент я ощутила саднящую душевную рану от потери отца в годовалом возрасте, потом пошли воспоминания и сцены, связанные с мамой, семьёй,



материальными и финансовыми проблемами. Каким-то непостижимым способом они нанизывались на одну ассоциативную нить, и я плакала, просила прощение, остро чувствовала любовь ко всему, что было в моей жизни. Так прошло часа два, а когда я вынырнула из глубины, то ощутила себя «как новенькая». С той поры эта боль уже не возвращалась. Но уйдя, она оставила после себя неоценимые подсказки осознания.

Однако подобные методы самоисследования годятся не для всех. Думаю, вот почему. Все мы разные. У каждого из нас разные не только жизненные цели и задачи (а их бывает много), но и разные сверхзадачи. Не каждый человек наделён сверхзадачей духовного развития, а если и наделён, то не всегда может её осознавать, «слышать», даже идя по духовному пути. Но Высшее начало в нас знает не только о самой сверхзадаче, но и о том времени, когда пора приступать к её реализации. И когда человек «тормозит», погружённый в цели и задачи эго, Высшее начало подталкивает его к осознанию, часто через болезненные ситуации на разных уровнях. Если человек прислушивается, анализирует, делает выводы, поднимается в своём эволюционном развитии, то рано или поздно наградой ему становится момент, когда само Высшее начало берёт его под своё покровительство и ведёт по жизни за руку. Но поговорим пока о том, что мы можем сделать для себя сами, чтобы стать лучше.



Продолжим историю Галины. В информацию для мышления она вникла, приняла её, но облегчения в спине не наступало. Через день мы опять встретились, и я дала ей контактный сеанс Рэйки. В ходе него негативные кармические блоки в четырёх высших энергоцентрах выражались через меня грубым голосом и отчаянным сопротивлением произносимым мною молитвам. «Да,- согласилась Галя, - это всё отцовское наследство». Вечером в дистанционном сеансе я обнаружила повторение модели негативной программы по мужской линии на нескольких уровнях прошлого. Галя сказала: «Я уже так много молилась, прощала и каялась, что просто не знаю, как дальше быть. Отца мне не изменить, род его тем более, а сам он и не думает меняться».

Я знаю, что Галина очень заботится о своих родителях и много работает над собой. Так, может, надо просто откреститься от негативной кармы и, наконец, помочь самой себе? И мы составили следующее намерение: «Рэйки помогает ослабить влияние негативной кармической программы отца (упрямство и хула на Бога) и освободить меня от неё ради моего здоровья и дальнейшего духовного развития». На обратной стороне листочка Галя нарисовала три символа Рэйки, взяла его между ладонями, трижды произнесла намерение и погрузилась в энергию. Дома этот листок она положит в коробочку с другими такими же желаниями и будет рабо-



тать с ним до появления заметных результатов. Параллельно с этим намерением мы составили ещё и другое. Произносить его и даже визуализировать слова, как лозунг, надо на уровне каждого из выявленных блоков: над головой (трансперсональная точка), напротив лба, горла и сердечной чакры – и говорить при этом (про себя): «Здесь и сейчас этот негативный кармический блок исцелён». Чего, в самом деле, «тянуть кота за хвост», продираясь сквозь дебри чужих, не своих, ошибок! Возьмём «быка за рога» прямо в данный момент, потому что «здесь и сейчас» включает в себе прошлое, настоящее и будущее. «Блок исцелён» - и всё тут. Из своего опыта знаю, какие сильные вибрации вызывают эти слова вместе с направленным внимание.

Что касается другой задачи (она у нас первая), то для неё мы составили такую аффирмацию: «С помощью энергии Рэйки я признаю необходимость быть в равновесии и проявляю бдительность и осознанность в каждой жизненной ситуации». В этом случае мы тоже составили параллельное намерение (при внимании на сердечной чакре, уровне души-сознания). Звучит оно так: «Я ЕСМЬ ТА, КТО Я ЕСМЬ». Эти слова вызывают необычайно тонкие вибрации, затрагивающие глубинные слои сознания.

Всё это Галина приняла с полным пониманием. Состояние её стало заметно улучшаться, принося новые, необычные



наблюдения. При этом она погружалась в место боли на спине, посылая туда энергию, и даже обращалась к энергетическим меридианам, проходящим через этот участок. Таким образом, работа по исцелению получилась объёмной, целостной, осознанной. При этом пришлось помочь и самому пострадавшему телу медицинскими процедурами.

Пожалуй, можно поставить точку в этой истории. Но мне хочется разъяснить, почему мы использовали именно такие методы кармического исцеления, а не регрессию памяти в прошлые жизни, например. Ведь регрессия могла бы выявить причины упрямого характера отца и его конфликтных взаимоотношений с дочерью в прошлом, а через прощение и покаяние их можно было бы исцелить. Но дело в том, что Галина в течение многих лет уже достаточно глубоко проработала эти взаимоотношения и психологически, и энергетически. Изменения, в основном, произошли в ней самой, а не в отце. И вопрос, почему они встретились в этой жизни, по какой причине, в сущности, не стоял. Но если бы мы всё-таки провели регрессию памяти для Гали, она могла бы затронуть важные аспекты психики отца и его физического здоровья. При его нежелании менять свои привычки и убеждения, такое подсознательное влияние он мог бы воспринять негативно, а это совсем нежелательно в его преклонном возрасте. Регрессию памяти в прошлые жизни, как психотерапевтический метод, надо применять лишь в случае острой необходимости, когда иным способом ответ на проблему трудно (или невозможно) получить.



Многомерность

Чудеса из ниоткуда

В последнее время возрос интерес к так называемым непознанным, необъяснимым явлениям: нас привлекают свидетельства людей, вернувшихся из «иногo» мира после комы, рассказы тех, кто исчез и через годы вернулся из «другой эпохи», предсказания, привидения, общение с ангелами, знаки тонкого мира, НЛО и прочее таинственное. Но чудеса были с человеком во все времена, и наши далёкие предки чувствовали связь с духовным миром лучше нас. Мы многое забыли, потому что стали доверять больше логике и науке, а не интуиции. Маленькие дети, например, видят ангелов, нередко вспоминают свою предыдущую жизнь, вообще, открыты миру и готовы с радостью общаться с ним. А вот когда ум обрастает суждениями, правилами и предубеждениями, «завеса» между мирами постепенно уплотняется. Однако, если ум затихает и тело глубоко расслабляется, граница между мирами снова стирается, и становится возможным наблюдать удивительные явления в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, в сновидениях, в параллельных жизнях; можно обнаружить своё Высшее Я и друзей-наставников, «обняться» с ангелом-хранителем.



На «той стороне», в многомерном сознании, наши мысли, желания, эмоции и поступки отражаются, как в зеркале, не буквально, а метафорически. За «завесой» мы, как на ладони. Не зря же сказано «Бог всё видит». Удивительно, что видит Он даже простые житейские потребности. Нередко раньше, чем ты успеешь о чём-то попросить или просто мимолётом подумать, там уже твоё желание принято к рассмотрению или исполнению. Помогают «оттуда» постоянно, но мне думается, что помощь эта всегда идёт в рамках обучения, где предполагается и поощрение, и наказание, и игра.

Расскажу один случай. Перед сном, закрыв книгу, я снимаю очки и кладу на тумбочку рядом с футляром. Утром очки есть, а футляра нет. Мы передвигали мебель, заглядывали повсюду – нет и нет. Прошло полгода, и футляр появился на том же месте, будто и не исчезал. Скажете: вздор, склероз и т.п. Как знать... Я рассказала об этом случае приятельнице, тоже мастеру Рэйки, так она поведала мне ещё более удивительную историю, тоже с очками, которые пропали. Уже отчаявшись их найти, она присела в задумчивости и, слегка повернув голову в сторону, на мгновение увидела, как то ли кисть руки, то ли крыло кладёт её очки на журнальный столик. Думаете, она испытала шок? Ничуть не бывало. Эта женщина давно принимает подобные явления как часть многомерного мира. На групповых занятиях в нашей Школе мы



тоже иногда приглашаем ангелов и пользуемся их советами, как правило, глубокими и своевременными.

Невероятный случай был у меня недавно в Санкт-Петербурге, куда я ездила для беседы с одним учёным-нейрофизиологом. Предполагалось, что он выделит мне время в течение двух дней, поэтому обратный билет был у меня на третий день. Но так сложилось, что мы закончили наши дела в один день, так что второй я посвятила экскурсиям, а о третьем забыла, решив уехать ночью второго дня.

И вот сижу я в соборе Александро-Невской лавры на скамье напротив иконы Святого, погружённая в тишину и благодать, и вижу, как из глубины зала быстрой походкой идёт удивительный старичок в рясе, с большим крестом на груди, аккуратной белой бородкой и венчиком белых волос. Даже издалека был заметен яркий румянец на его по-детски круглом улыбающемся лице и синие глаза. Приблизившись ко мне, он на мгновение придержал шаг и как-то победно вдруг сказал: «Посмотри-ка, кто это с тобой сидит? Такой белый-белый. Уведёт он тебя, уведёт». И пошёл дальше. Я взглянула направо от себя: рука лежала на подлокотнике, никто рядом сидеть не мог. И тут я быстро встала и крикнула вслед старцу: «Так это, наверное, Ангел-хранитель?» Он обернулся, не останавливаясь, и ответил: «Уведёт тебя Ангел, уведёт».



В полном недоумении я посидела ещё некоторое время, пытаюсь понять, куда это «уведёт меня Ангел», и не найдя ответа, пошла гулять по вечернему Питеру. На вокзале предусмотрительно заглянула в билет, уточнив время отправления, а вот на дату и не подумала взглянуть. На перроне решила подольше подышать свежим морозным воздухом и вошла в вагон за семь минут до отправления. И тут, как снег на голову: моё место занято, а в билете стоит завтрашнее число! Проводник посоветовал мне обменять билет в кассе: может, в других вагонах окажется свободное место? Выйдя в растерянности на опустевший перрон, я поняла, что успеть невозможно: до касс в здании вокзала далеко. И вдруг ноги сами понесли меня в какой-то проулок, а за ним оказались кассы, и в одной из них мне выдали билет в мгновение ока. Я оказалась в вагоне за две минуты до отправления поезда, на таком же нижнем месте, с таким же номером! Лёжа в постели, я размышляла под мерный стук колёс об этом происшествии, о словах «Уведёт тебя Ангел, уведёт!». И вдруг всё поняла: тот старичок в соборе знал, что мой Ангел увезёт меня, может уехать в нужное время, потому что оставаться в городе мне было уже незачем и негде.

До сих пор в моей памяти отчётливо видится тот старец в Александро-Невском соборе: невысокого роста, в черной рясе с большим крестом на цепи, белый венчик волос и ак-



курятная белая бородка, ярко-синие радостные глаза ребёнка, румянец во все щёки и молодая, упругая походка. Этот человек видел моего Ангела-хранителя, знал, что, почему и как этот Ангел сделает для меня. Чудо? Конечно, чудо. Потому что этот старец уже «достиг». Для него уже нет завесы между мирами, он пребывает в Боге, в Единстве, в Истине. Господи, как я ему завидую! Но это, скорее, не зависть, а восхищение, и надежда на то, что и для нас, простых смертных, такое возможно. Тот старец продемонстрировал собой эти возможности! Только вот вопрос: как они были достигнуты? Молитвой, постом, служением, добрыми делами? Весь его облик излучал чистоту, веру и радость. Может, отсюда и истекает его чистое видение?

О том, как трудно побороть страсти, усмирить горделивость эго, написано много впечатляющих историй, один «Отец Сергей» Л.Толстого чего стоит. Да и каждый человек, прилежно практикующий целительную систему Усуи Рэйки, может подтвердить, как непросто разглядеть в себе, а потом преодолеть разные негативные качества – иначе, очиститься. И лишь постепенно наступает прояснение сознания, потому что оно освобождается от ошибок мышления и созданных им блокировок.



Сигналы подсознания

В процессе этой работы, начиная прислушиваться и всматриваться в себя, человек может обнаружить множество различных сигналов и языков, идущих из его собственной глубины. Например, отслеживая причину своей неуверенности и зависимости от суждений других людей, он вытаскивает со дна памяти сцены унижения и боли из глубокого детства, а потом избавляется от обид прощением и покаянием. В медитациях, визуализациях, работе с картами Ошо Таро, книгой перемен «Ицзин», анализе сновидений, наблюдениях за энергетическими потоками в теле человек расширяет знания о своей природе и приходит к пониманию её многомерности. В какой-то момент он чётко осознаёт, что он не есть только тело, что он не один, что «его много», и то, что находится «по ту сторону» физической реальности, наделено огромной Силой.

Только сейчас, после многолетних наблюдений, мне становится понятным то, как Сила тянула меня за ниточку познания шаг за шагом, этап за этапом, через болезни, открытия, заблуждения – к точке равновесия. И сегодня у меня нет иной опоры и надежды, чем эта Сила Духа. Она одна знает, как исцелить моё тело, как обеспечить мою материальную



жизнь, как создать гармоничные отношения с людьми, кому и как помочь.

С сегодняшних позиций я могу определённо сказать, что лет до сорока жила без сознания. «Разве так можно?» - спросите вы. Ещё как можно, и так живут многие. Как все, я училась, работала, была замужем, воспитывала детей, увлекалась литературой, живописью, музыкой, путешествовала, влюблялась, разочаровывалась, причиняла другим неприятности, а другие причиняли мне, имела много друзей и приятелей, собирала шумные компании и исполняла множество просьб разных людей. Связь с миром прекращалась глубоко за полночь. На моих плечах «сидели десятки обезьян», и я всем им чего-то была должна.

В этом нескончаемом водовороте жизни были, конечно, редкие часы одиночества, когда я могла в тишине слушать музыку, писать стихи, читать, вести записи в дневниках. Но в центре всё равно не было ничего, что могло бы собрать все мои части воедино. Даже после практики йоги, изучения восточной философии, религии, экстрасенсорики, парапсихологии и всего прочего, что было в те годы «дежурным блюдом» любого духовного искателя, я не чувствовала в себе устойчивости и, по большому счёту, не знала, чего хочу.

Первый сигнал с «той стороны» был послан мне через сильный удар по голове, произведённый одним пьяным



мужчиной тяжёлым портфелем с бутылками водки, - просто так, ни за что ни про что. А оказалось не просто. Попав в больницу, я вдруг начала переоценивать свою жизнь и взаимоотношения с людьми. Словно сверху кто-то приказал мне просыпаться – вот таким жёстким способом: «А что, если гражданка не понимает, мы её уже предупреждали...»

Да, да, предупреждали. Можете мне не верить, ибо воздействия с «той стороны» были мистические, невидимые. Но они точно были. Сижу я, например, тихо, или беседую, или иду, момент мог быть любой, как вдруг откуда-то сбоку и сверху тончайшая электрическая стрела раз – и ударит через тело, и ещё одна – бац током, и ничего непонятно, откуда и зачем. Такое воздействие продолжалось довольно длительное время. Пока я не занялась Рэйки.

Знакомство с Присутствием

Через несколько месяцев после получения инициации Первой ступени я однажды обнаружила над головой чьё-то живое присутствие, которое назвалось моим именем. Когда я была в расслаблении, обычно перед сном, это Безмолвное Нечто стало ощущаться, как вращающееся по спирали. Не могу назвать его энергией Рэйки, потому что в сеансах с наложением рук ощущения были другие.



Присутствие некой вдавливающейся и вращающейся Силы было самостоятельным, не зависящим от моего желания. Года два это проявлялось как вращательные движения в области горла. Потом добавилась «точечная» работа в голове, сжатие и расширение черепа, «массаж» шейных позвонков, «просверливание» шейного отдела позвоночника, соединение центральной точки в голове с сердечной и другими – весь «ассортимент» подобных манипуляций невозможно передать словами. Характер воздействия Силы, её «взаимоотношений» с энергетическими центрами в теле и вне тела заметно менялся от уровня к уровню. Как только заканчивался очередной этап осознания, действия Силы становились иными, как бы проникая всё глубже и глубже. И в какой-то момент я ощутила, что мощная духовная Сила стала непрерывно вталкиваться в макушку плотной массой, ощущаемая как Нечто живое. В христианской молитве Духу Святому Оно названо «Податель жизни», «Дух Истины», а значит, живой, действующий. Потому, я думаю, правильно будет назвать это живое присутствие Духом-в действии, или Силой Духа.

Откровение Силы

Долгое время, наблюдая за тем, как Сила настойчиво и властно производит в моём теле сложные, иногда болезненные манипуляции, я взывала к ней с мольбой: «Ну, почему я



теперь не могу спокойно сидеть в медитации, как раньше?»
Ответа я не получила, или не уловила его, хотя совершенно очевидно, что все мои методы работы, идеи, вдохновение, собственное исцеление – всё было от Духа.

И вот, когда я уже заканчивала эту рукопись, вновь сработал закон синхронистичности. Я купила книгу Крайона «Новое начало» и, открыв её на 74-й странице, прочла: *«Нам бы хотелось, чтобы вы знали, что происходит. Почему вдруг, совсем неожиданно, на вас обрушивается этот вал одновременно поступающей информации? Это связано с вашим разблокированием в новой энергии. Раньше вы садились медитировать и получали то, что давалось. Сейчас у вас есть выбор, что принимать».*

Так вот почему в последние годы меня так интересуют вопросы кармы. Разблокирование в новой энергии – это мой выбор, и я его принимаю. Поскольку сам Дух-в-действии взял на себя задачу исцеления моей кармы и, соответственно, моего обучения в этом вопросе.

Он-то и погружал меня в многомерность моего существа, по ходу процесса даря понимание, осознание, пока, наконец, не привёл к точке покоя и равновесия. Это удивительное ощущение надёжности: некуда спешить, незачем беспокоиться, всё, что надо, произойдёт, всё, в чём нуждаюсь, появится.



С момента встречи с Высшим Я и до сего дня прошло 13 лет. Я намеревалась описать некоторые закономерности пути, но всякий раз приходила в тупик: в голове звучит стройно, а адекватных слов нет. Вообще, путь у каждого человека свой. Но всех объединяет нечто общее: это ощущение Божественного присутствия, Высшее Я, Ангел-хранитель, наставники, частица Души в Духовном мире, язык сновидений, «знаков», параллельных жизней, энергетических потоков, язык кармы, наконец. Всё это – языки интуиции, которые помогают нам исследовать и исцелять себя и свою жизнь.

Эволюционная роль Рэйки

Если б не Рэйки, я могла бы долго не встретиться с С собой. *«Рэйки способствует осознанию своего предназначения»*, - сказал мой коллега по Школе Риохо, который вместе с одним прогрессивным врачом исследует воздействие энергии Рэйки на структуры мозга, пробуждающие высшие творческие способности.

Я думаю, что Рэйки выполняет задачу некоего ускорителя. Как ракета, помогающая космическому кораблю преодолеть земное притяжение и выйти в открытый космос, Рэйки помогает человеку преодолеть психофизические привязки, создающие болезни и конфликты, и вырваться в многомерное пространство, чтобы обрести Силу.



В этом эволюционном процессе мы можем быть не просто потребителями энергии, но и сознательными сотрудниками. В нашем распоряжении есть великолепные инструменты – базовые техники Рэйки Риохо: Гассё, Дзосин кокю-хо, Чакра кассей кокю-хо, Рэйдзи-хо и Ундо. Регулярное использование этих упражнений, наряду с самонаблюдением сквозь призму этических правил Системы Усуи, могут постепенно привести практикующего к моменту, когда духовная сила Рэйки станет в его жизни руководящей Силой.

Игры неисцелённого разума

ИЛИ

Как освободить «духовного человека» в человеке

Болезнь или не болезнь – вот в чём вопрос

Как бы мы ни лечились: медицинскими, народными, медитативными или иными методами – мы всё равно болеем. Сильно или слегка, но болеем. Есть мнение, что болезни – это наши уроки, стимулы совершенствования. Но есть ведь такие болезни, до причин которых не докопаться, значит, нельзя понять, отчего и почему заболел человек. А порой они вообще обрушиваются внезапно и необъяснимо. Говорят: «Курил много, потому и умер». Или пил, или ещё что-нибудь неправильное делал. Да ведь кто-то до старости трубку изо рта не



вынимает – и ничего, здоров. Иногда говорят: «Сам виноват, беречься надо было». Нет, не всё так прямолинейно.

Расскажу случай. Однажды поздней осенью я добиралась километра два до своей деревни (где у меня был дачный дом) по замёрзшей пашне, легко одетая, в крошечной тьме, под ледяным ветром со снежной колючей крупой, дрожа от страха провалиться куда-нибудь или упасть без сил. Я так застыла, что, когда оказалась в родном тёплом доме, сразу заплакала от всего пережитого, а больше от страха, что бронхит или пневмония мне обеспечены. Мама растёрла меня спиртом, напоила малиновым чаем, и под треск горячей печи я уснула. Наутро даже не чихнула и была в абсолютном здравии. А как же панические мысли и страхи? Не сработали? А вот в другой раз, в полном позитивном настроении, попала под лёгкий дождик – и, на тебе, бронхит.

Не всё так просто с этими болезнями. С тем, что срок жизни людей ограничен, как-то ещё можно смириться: жить дольше ста лет скучновато. Но почему бы не жить здоровыми? Царевич Сидхартха (будущий Будда), впервые покинув свой дворец, тоже был очень удручён, узнав, что люди болеют и умирают.

Человечество болеет на протяжении всей своей истории. Может, люди глупы и невежественны, уроков не извлекают? Вон сколько умных пословиц и поговорок придумали о том



же здоровье, о жизни, миллионы томов книг написали, исследуя человеческую природу, - и всё зря? Отдельные представители человечества даже вплотную подошли к тайнам исцеления. И всё же...

Забывтая шизофрения

Много лет назад я обратилась к знакомому врачу-психотерапевту по поводу депрессии. Он назначил мне лечение, от которого я становилась вялой и тупой. Но мои ослабевшие внутренние силы поднапряглись и нашли свою дорогу к выздоровлению. А тот психиатр до сих пор об этом не догадывается, хоть мы часто встречаемся, потому что живём рядом. Узнав от своего бывшего сокурсника, что я написала какую-то книгу о здоровье («Рэйки Риохо. Путь к себе»), он любезно попросил её почитать. Однако, возвращая, неожиданно разразился такой нравоучительной лекцией, что я просто онемела. Он говорил, что в психиатрии существуют сотни методов лечения, и не надо соваться не в своё дело, что таких, как я, надо изолировать от общества и не подпускать к людям, что он обязательно об этом предупредит одного нашего общего знакомого... Одним словом, запахло серой, костром инквизиции, 37-м годом.

Мне вспомнился мой одноклассник В., который когда-то по два раза в году лечился в психиатрической больнице. Кра-



сивый, талантливый, с двумя высшими образованиями, он работал в НИИ, где от рутины прозябал и тосковал. Однажды предложил руководству: «То, что делает весь наш институт три года, я могу выполнить за три месяца. Дайте мне этот проект и заплатите соответственно». Ему дали, он сделал, что обещал, но получил только три жалких месячных оклада. Когда он возмутился, вызвали врачей. С тех пор В. с клеймом шизофреника регулярно лежал в психбольнице.

Однажды В. решительно сломал эту бредовую карусель: продал свою уникальную библиотеку, квартиру, вообще, всё, что можно было продать, и с семьёй уехал в Америку. Это случилось 20 лет назад. Он звонил мне оттуда, здоровый и счастливый: ему удачно сделали операцию на сердце, он выиграл конкурс в крупной фирме и занимает престижную должность, жена-художница создала собственный бизнес, оба вполне довольны своей творческой реализацией. Он не восхвалял одну политическую систему и не ругал другую, а говорил, что хорошо человеку там, где уважают его способности и предоставляют возможности для их раскрытия.

Что же произошло с моим другом-одноклассником? Ведь много лет тоталитарная система, используя свой привычный репрессивный способ подавления индивидуальности, стремилась сделать из талантливого человека бесцветного, послушного раба. А он вдруг восстал... из пепла, как птица Фе-



никс. Что помогло ему? Осмелюсь предположить, что мой друг воспользовался помощью внутреннего источника в себе. Того самого, который один только может спасти и исцелить человека – извлечь силу из Целого, из Бытия, из Творчества. Мы привычно говорим «Бог – Творец». Но ведь в каждом человеке – Бог, в каждом – Творец. Эта сила творчества жизни и спасает человека. Она одна может **ис-целить**, создать нового человека из-Целого, высвободить «духовного человека» в человеке обычном.

Драма психоанализа Михаила Зощенко

«Я боролся с этим неосознанным страхом путём осознания»

В 1972 году в журнале «Звезда» было опубликовано произведение известного советского писателя-сатирика М. Зощенко «Повесть о разуме». Я тогда ни о каком самопознании думать-не думала, и вдруг испытала такое потрясение от этой повести, что она не выходила из головы многие годы. Я искала её в собраниях сочинений писателя, спрашивала в библиотеках – повести с таким названием нигде не было. И вот недавно, проходя мимо обычного букинистического развала, я вдруг остановила взгляд на маленькой книжке с портретом М.Зощенко под названием «Повесть о разуме» (издательство «Педагогика», 1990 год). Я вцепилась в неё, как голодный в кусок хлеба. Оказалось, «хлеба насущного». Сама



повесть, описывающая историю изучения автором своей болезни и ряд похожих историй других людей, была снабжена блестящим комментарием. Из него я узнала, что повесть М.Зощенко, написанная им в 20-е годы прошлого века, называлась «Перед восходом солнца» и долго не публиковалась в советское время. Но не это главное. Важнее всего оказалось то, что психолог А.А.Пузырей давал ответы на давно интересовавшие меня вопросы касательно психоанализа и возможностей исцеления.

«Повесть о разуме» можно безоговорочно рекомендовать всем тем, кто избрал путь самопознания. Опыт автора настолько профессиональный, глубокий и последовательный, что может в буквальном смысле служить учебником по самоисследованию. Писатель (не врач, не психолог и не педагог) ведёт дневники наблюдений, записывает и анализирует сны, собирает народные и медицинские рецепты и докапывается до самых глубин своего психоневроза. Не могу не привести небольшой отрывок из повести в качестве образца аналитической работы.

«Я стал вспоминать рассказы моей матери. Она не раз говорила мне о моем детстве, младенчестве, рассказывая о том, какой я был трудный, сложный и капризный ребенок.»



... Я не мог отказаться от груди. Мать, улыбаясь, говорила, что она бросила меня кормить грудью, когда мне было два года и два месяца.

– Это было уже неприлично, – улыбаясь, говорила мать. – Ты уже ходил, бегал, лепетал наизусть стишки. Тем не менее ни за что не хотел бросить грудь.

Мать смазывала сосок хиной, чтоб я получил наконец отвращение к этому способу еды. Содрогаясь от отвращения и от ужаса, что грудь таит в себе новые беды, я продолжал кормиться.

Это была борьба. Она разгоралась тем сильнее, чем больше было возможности потерять то, что я защищал. Я не мог заснуть, если лежал в постели с матерью. Я засыпал тогда, когда был в постели один. Причем засыпал только в полной темноте. Даже свет лампадки меня раздражал. Мою кроватку завешивали одеялами.

Припоминая эти странности, мать говорила, что все это, вероятно, возникло из-за нее. Когда она меня кормила грудью, она однажды испытала необыкновенный страх, необыкновенное волнение, тревогу. Быть может, эти чувства, говорила мать, «я всосал с ее молоком».

Летом были ужасные грозы. Эти грозы, говорила она, были почти каждый день. И вот однажды разразилась сильнейшая гроза. Молния ударила во двор нашей дачи. Была убита корова. Загорелся сарай. Ужасный гром потряс всю нашу дачу. Это совпало с тем



моментом, когда мать начала кормить меня грудью. Удар грома был так силен и неожидан, что мать, потеряв на минуту сознание, выпустила меня из рук. Я упал на постель. Но упал неловко. Повредил руку. Мать тотчас пришла в себя. Но всю ночь она не могла меня успокоить.

Можно представить новое переживание несчастного малыша. Удар грома произошел, быть может, в тот момент, когда ребенок взял сосок в свои губы. Вероятно, не без опаски ребенок прикоснулся к груди – и вдруг адский удар, падение, бесчувственное тело матери. Какое новое доказательство опасности груди! Что такое гром, гроза – это было непонятно младенцу. Ведь он впервые знакомился с миром, впервые сталкивался с вещами. Этот гром мог произойти оттого, что губы прикоснулись к груди. Кто докажет ему противное?

Мать говорила, что все лето продолжались грозы. Стало быть, удары грома могли несколько раз совпасть с моментом кормления младенца. Стало быть, условный рефлекс мог без труда утвердиться в чувствительной психике младенца, в той психике, которая уже была подготовлена к новым бедам от руки и груди».

... Вот почему я так настойчиво искала эту книгу. А когда нашла, то в ней оказался ещё и подарок в виде психологического комментария, попавшего в резонанс с моим внутренним убеждением. Но пусть говорит сам А.А.Пузырей.



«Мы должны поставить вопрос со всей возможной прямотой и честностью: действительно ли тот путь самопознания, который предлагает психоанализ, дает, способен дать истинное и полное исцеление человека?»

Разве не случается это? Разве не таковы описанные Зощенко случаи, его собственный случай? Здесь мы должны дать вполне определенный отрицательный ответ. Как показывают материалы биографии писателя, в частности, представленные в архивных публикациях последних лет, самоанализ Зощенко, выполненный им в 20-е годы и представленный в повести «Перед восходом солнца», не дал ему полного исцеления. Ни полного, ни окончательного. Болезнь возвращалась. В особенно тяжелой, почти критической форме в последние годы его жизни.

Но дело даже не в этом. Допустим, что случаи полного исцеления в результате психоанализа встречаются. Хотя повторим еще раз: трудно указать во всей огромной психоаналитической литературе до конца убедительные и безусловные примеры подобного рода удачных исходов. Даже самые выдающиеся образцы психоаналитической работы, в частности, некоторые случаи из практики Фрейда, оказывается, не способны служить примерами полного излечения.

Сам основатель психоанализа, который, как известно, всю жизнь вел интенсивный и серьезный самоанализ, даже



сам Фрейд так и не смог достичь с его помощью своего собственного — полного — освобождения и исцеления!

Но дело, говорим мы, даже не в этом. Пусть случаи полного исцеления в результате психоанализа были возможны, встречались. Как, однако, понять то, что в одних случаях излечение достигается, а в других, подчас как будто бы не менее удачных и, с точки зрения психоанализа, безупречных — нет? Чем обусловлены эти различия в результатах?

Складывается впечатление, что что-то очень важное, быть может, даже самое главное из того, что определяет исход всей работы, не учитывается традиционным психоанализом, лежит за его границами.

Психоанализ является принципиально неполной, нецельной системой терапии. Он или вовсе не хочет видеть и иметь дело с духовным измерением человеческого существования, или же, если и принимает его во внимание, то пытается отнести это измерение к собственно психическому, «душевному». В этом смысле классический психоанализ является радикальной формой психологизма.

Еще при жизни Фрейда начала складываться альтернативная концепция психотерапии, которая ставила во главу угла именно духовное измерение в человеке и задачу высвобождения в нём «духовного человека». Психотерапия, ориентированная на духовного человека, «человека Пути», уже



имеет дело с другим человеком. По сравнению с **бес-путным**, у него другая болезнь и другое здоровье, другие сновидения и другие эмоции, другая память и другая воля, — но это и другая психотерапия».

И вот тут, внимание, речь пойдёт о нас с вами, уважаемые читатели, о тех, кто избрал Путь Рэйки как способ самоисследования. С энергией Рэйки одухотворяются любые психологические практики, и понимание человеком себя и других становится иным, отличным от того, когда он был **бес-путным**, т.е. не знал Пути, не знал способа естественного (подчеркнём это слово) исцеления, близкого Природе, идущего из Природы. Но пусть снова говорит психолог А.А.Пузырей.

«Природа человека» должна была бы означать теперь, в отличие от обычного смысла, не что-то им преодолеваемое, а, напротив, только нечто человеку предстоящее и **на-стоятельное, на - сущное** — в том евангельском смысле, в котором **на-сущным**, т. е. грядущим и обетованным, является его хлеб. «Природа человека» — всегда впереди его... нечто, только должное прийти, и для чего должно еще быть высвобождено место. Иначе, человек приводит к бытию то, что от века дано ему бытием в качестве его **при-роды**, — творчество.

Трудно оказаться ближе, чем в таком контексте, к тому этимологически изначальному и сокровенному смыслу слова



«природа», который оно имело (причем не только в русском, но также и в латинском языке). «Натура» значила прежде всего нечто, связанное с родами и рождением. Мы и сегодня слышим соответствующий смысловой обертоны в словах «натальный», «пренатальный», «постнатальный»; «натус» — сын, кроме всего прочего, и в сочетании «Сын божий». «Природа человека», конечно, всегда именно «натура натуранс» — родящая, рождающая, «творящая природа», а не «природа сотворенная» — «натура натурата». «Природа человека» и есть та сила в нем, или, правильнее было бы сказать, та сила и есть «природа человека», которая рождает его в Новую жизнь, претворяя в вино этой жизни воду прежней. Но это и есть сила творчества.

Не есть ли тогда единственная возможность для психологии быть «естественной», т. е. соответствующей действительной «природе человека», — попытаться стать «сверх-естественной». Сопричастной тому чуду творческого преобразования самого человека, которое одно только и может вести его к подлинному **ис-целению**? По нашему убеждению, именно так! **Ис-целение** ведь и есть **вос-становление** подлинной целостности человека, его полноты, **вос-соединение** его со своей истинной **при-родой**, второе и новое рождение.

Первая публикация «Повести о разуме» в журнале «Звезда» в 1972 году была по-видимому попыткой предста-



вить повесть как своего рода апологию разума, реализующего себя в той версии современной «практической» психологии, которую представляет классический психоанализ. Мы склонны видеть в ней, скорее, чрезвычайно характерное и поучительное выражение подлинной драмы этого разума, которую и можно было бы назвать «драмой не исцеленного разума».

Альтернативная терапия

Среди духовных искателей распространено такое явление, как непонимание близкими их увлечений: ну, не принимают они «этих глупостей», что поделаешь. А любая попытка что-то доказать, убедить в правоте своего выбора нередко встречает отпор или осуждение, в лучшем случае - равнодушие. Хотя есть семьи, где Рэйки занимаются мать и дочь, муж и жена, иногда вместе с детьми. Но чаще всего близкие люди оказываются в оппозиции к человеку духовного пути, и нравоучениями, тем более навязыванием своих взглядов, ничего добиться нельзя. Конечно, можно давать им сеансы Рэйки (если просят или хотя бы не возражают). Но ведь хочется большего. Как пробудить интерес близких людей к духовности? Давно сказано «насильно мил не будешь». Остаётся только заниматься собой, и когда ты изменишься, они тоже начнут меняться. Более эффективного метода пока нет. Хотя... не совсем так, есть.



1. Волшебная сказка

Сочинить такую сказку можете вы сами. Первое, что надо понять: зачем? Ну, например, как в приводимой ниже сказке: создать гармонию в семье, переключить внимание с материальных интересов на духовные через открытие в сердце любви. Второе: придумать персонажам сказочные имена, и не простые, а со смыслом. Например, в сказке про трёх сестриц младшую зовут *Семиберёзка*. Почему так? А потому, что эта девочка-подросток ярко помнит свой детский отдых в деревне и то ощущение счастья, которое испытывала от игры с подружками в поле возле большой, прямо-таки сказочной, семиствольной берёзы. Средняя сестрица уже взрослая, она хорошо помнит умершего отца, это её болезненная точка, и потому мы дадим ей имя – *Та, которая любила получать гостинцы от папы*. Ну, а старшая – это как раз та, что избрала духовный путь и много практикует Рэйки, за что и получила имя – *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем*. Змей-Искуситель тоже имеет свои черты характера, а все прочие волшебные атрибуты – это уж как кому фантазия подскажет. Ну, а третье правило такое: прежде чем начать писать свою сказку, вы должны не только проникнуться самой идеей, выстроить сюжет, но и прожить его мысленно, буквально ощущать себя в придуманном



мире. Когда вы напишите свою волшебную сказку, дайте ей Рэйки, а потом время от времени её перечитывайте и ждите результата неторопливо, в полном доверии. Он, поверьте мне, не замедлит сказаться самым положительным образом. И без всякого давления на окружающих. Как и случилось с «тремя сестрицами» в реальной жизни.

Три сестрицы и Змей

В Некотором царстве, в Некотором государстве жили-были три сестрицы. Младшую звали *Семиберёзка*, среднюю – *Та, что любила получать гостинцы от папы*, а старшую – *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем*. Жили они дружно и счастливо, а младшие даже научились от старшей немного светить сердцем. Хотя родителей у них не было, и не было надёжных мужчин-помощников, они хорошо справлялись сами со своими заботами, жили весело – с юмором, песнями, танцами и выдумками. Пока однажды *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем* не решилась на далёкое путешествие: туда-не знаю-куда искать то-не знаю-что. Из своих путешествий она нередко привозила драгоценные дары, но сестрицы почему-то их не видели. Тогда она стала привозить материальные дары, и сестрицы им очень радовались.



Но однажды, вернувшись из путешествия туда-не знаю-куда, *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем* обнаружила, что в комнате, где жили сестрицы, поселился преогромный Змей. Возможно, он жил там уже давно, просто раньше он был маленьким, и сестрицы его прятали. Сейчас же он вырос, раздобрел телом, и его уже нельзя было спрятать. Пока она путешествовала в поисках того-не знаю-чего, её сестрицы так сдружились со Змеем, что даже не скрывали этого. *Змей-Искуситель* был отвратителен: толстый, ленивый, с жадными красными глазами. Своей лоснящейся тушей он обвивался вокруг сестриц, приникал к их ушам и что-то нашёптывал.

Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем в полном изумлении вдруг осознала, что её милые, умницы-разумницы сестрицы СПЯТ. Нет, они двигались, ели-пили, разговаривали по мобильникам, путешествовали в виртуальных сетях, наряжались и встречались с друзьями, но всё это было во СНЕ. Старшая сестрица вдруг остро почувствовала, что младшие её не видят и не слышат. Нет, глаза их, конечно, были открыты. Но ведь и лунатики ходят с открытыми глазами.

Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем решила, что сестёр надо срочно избавить от поселившегося в их доме *Змея-Искусителя*. Но как? Ведь



Лукавый так крепко усыпил их бдительность, что они даже не видели, как он мерзок. И тут старшая сестрица вспомнила, что в одном из своих путешествий туда-не знаю-куда за тем-не знаю-чем она повстречалась с необыкновенным Волшебником, который её кое-чему научил и сказал, что она в любой трудный момент может всё изменить по своему хотению и по своему уменью, благо, внутренний огонь она уже научилась разжигать.

Вспомнив свою волшебную силу, *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем* встала посреди комнаты и, собравшись с духом, приторно-ласково сказала, обращаясь к *Змею-Искусителю*: «А знаешь ли ты, *Ванечка*, что я хочу тебя отблагодарить»? Змей недоверчиво посмотрел в её сторону красным глазом, приподняв толстую шею. Старшая сестрица, преодолевая отвращение, продолжала: «Да, *Ванечка*, я благодарю тебя за предупреждение о том, как опасен сон разума для живой человеческой души. И позволь за это преподнести тебе в дар вот эту волшебную корзину». Тут она взмахнула белой рученькой, щёлкнула пальцами, выкрикнула: «Так и!» - и пред нею появилась красивая плетёная корзина, которую удерживали в воздухе 108 разноцветных шаров, наполненных газом.

«Это тебе, уважаемый Змей, - сказала *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем*. – Полезай в



корзину, наслаждайся подарками, которые в ней найдёшь, и лети, куда пожелает твоё Змеиное естество». При этих словах *Змей-Искуситель* стал сладострастно размещаться в корзине, пробуя всё, что было для него припасено. «А ещё я дарю тебе, - продолжила старшая, - вот эти 27 всего и сразу!» Змей раздул шею от гордости.

Та, которая выпускает мощные корни и светит сердцем, ещё раз взмахнула белой ручкой, щёлкнула пальцами, выкрикнула: «Так и!», притопнула ножкой – и 108 разноцветных шариков с волшебной корзиной унесли Змея под облака. «27 тебе, *Искуситель!*» - прокричала ему вслед *Та, что выпускает мощные корни и светит сердцем*.

И как только корзина растаяла в небе, младшие сестрицы бросились старшей на грудь и горько заплакали, причитая: «Как же долго мы спали!» - « Ничего, ничего, - утешала их старшая, - главное, вы проснулись». И сразу свет трёх сердец наполнил комнату, и весь дом, и всё их Некоторое царство-государство. И зажили они снова дружно и счастливо.

Послесловие. Не подумайте, что, написав сказку, вы сразу можете отложить её и «почивать на лаврах». Она, конечно, волшебная, и своё дело сделает, но куда лучше будет нам самим поучаствовать в успехе. Сделаем так: сядем на стуле расслабившись, сольёмся с Рэйки, поло-



жим ладони на наши сказочные листочки, направим в них символ гармонии и символ силы и погрузимся в энергию. Наблюдая за ощущениями, мы заметим много интересного и получим глубокий исцеляющий сеанс. А исцеляя себя, мы исцеляем и наши взаимоотношения.

2. Письмо-исповедь, письмо-покаяние, письмо-мольба, письмо-мечта, письмо-благодарность, письмо-откровение, письмо-непонимание и т.п. Такое письмо может быть адресовано Богу, Святому, Ангелу, своей Душе, своему Высшему Я, себе самому и даже своему недругу. Напишите такое письмо со всей искренностью (его всё равно кроме вас никто не прочтёт), дайте ему Рэйки и понаблюдайте за ощущениями – вы много узнаете о себе. А потом сожгите его.



ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ ЛЮБВИ

Заключение

*Не оплакивай, милый, вчерашних потерь.
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь.
Ни былой, ни грядущей минуте не верь.
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь.*

Омар Хайям

«И сказал Учитель охотнику: «До сих пор ты занимался поисками смысла во всём, что ты видишь. А теперь попытайся подняться над этим и почувствовать любовь ко всему, что ты видишь. Это будет главным смыслом твоей жизни. И он находится внутри тебя». (Из фильма «Особенности национальной охоты»)

Пожалуй, главный кармический блок, который ощущает каждый человек, - это блок беспамятства, амнезии. Мы не можем ответить на вопросы: кто мы, откуда, зачем живём на Земле? Но как только человек попадает на «ту сторону» и прикасается к тайнам жизни, его сознание расширяется. Он ощущает, что Бог - это не что-то внешнее, а это всё, что существует, и он - частица этого всего. Он ощущает, что мифологический рай, небесный Иерусалим, утопическое место всеобщего счастья - тоже не вне его, а внутри, что это и есть его



родной дом, его истинная природа. На «той стороне» нет страха, боли, а есть любовь, сострадание, помощь и понимание. Прикосновение к духовному миру даёт ощущение собственного могущества.

Проделать брешь в кармической амнезии можно с помощью регрессивной терапии, молитвы, медитации, сновидений, воображения, через физические движения, йогу, особые техники дыхания и т.п. Когда мы получаем поддержку с «той стороны», то уже более осознанно анализируем и преодолеваем негативные кармические блоки, созданные нашим мышлением и поведением. Прежде всего, сосредотачиваем своё внимание на том, какой личностью являемся, и как можно обнаружить свою божественность внутри этой личности. Духовное прозрение приходит в уединённой тишине, в минуты углублённого самоанализа благодаря силе намерения, страстного желания и ощущения себя частью Единого мирового сознания. По мере поиска взаимодействия сознательного ума и духовной сущности мы и распутываем клубочки кармы.

И приходит понимание её целесообразности и обучающего назначения. Ведь карма, приводя в действие условия, события, людей, обстоятельства, случайности, заставляет нас проявлять себя тем или иным образом, оставляя «следы». Если мы их правильно анализируем, то успешно проходим



обучение. А цель нашего обучения на удивление проста. Множество людей, собирающихся вернуться на Землю из Духовного мира (во время регрессивной терапии), свидетельствуют об одном и том же: цель земного воплощения – научиться любить людей, не обвинять других за неудачи и разочарования; помогая другим, помогать себе, учиться смирению, преодолевать нетерпимость. Именно в этом испытании кармой, в движении от несовершенства жизни к совершенству души (рая) и заключается наше предназначение.

Если мы будем помнить о своём первородном могуществе, истинной светлой природе, то намного легче справимся с любыми жизненными испытаниями.





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, руководитель уфимской Школы Усуи Рэйки Риохо.

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

E-mail: liya_sokolova@mail.ru





