



Огонь Рэйки

Новая информация об истоках силы Рэйки

Полное руководство

Франк Арджавя Петтер

Перевод с английского

Н. Шпет



Я назвал эту книгу "Огонь Рэйки"

Посвящается Ошо с любовью и благодарностью

Происхождение Рэйки окружено множеством историй и мифов. Франк Арджавя Петтер, свободный мастер Рэйки, практикующий в Японии, непредубежденно и с любовью проследив путь доктора Усуи, представляет эту систему в новом свете.

"Огонь Рэйки" - прекрасный учебник, оригинальный и вдохновляющий своим духовным подходом к Рэйки, абсолютно практическое руководство по Рэйки. В нем есть все - сердце, тело, ум и эзотерическая подоплека.

"Это, несомненно, самая важная книга о Рэйки за последние годы, одна из лучших книг на эту тему".

- Вальтер Любек, Мастер Рэйки и автор бестселлеров

Предисловие

ВВЕДЕНИЕ В ИСТОРИЮ РЭЙКИ

Пролог

О моей жизни

Введение

История Рэйки

Западное движение Рэйки

Японское движение Рэйки

Описание мемориала доктора Усуи

Моя история Рэйки

Пять принципов Рэйки

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ступени Рэйки

Первая Ступень

Вторая Ступень

Третья Ступень (За)

Четвертая Ступень (36)

Сеанс Рэйки

Польза

Позиции рук в Рэйки и их основные назначения

Основные позиции для головы

Основные позиции для передней части туловища

Основные позиции для спины

Дополнительные позиции

Расположение чакр

Рассказы о Рэйки

СЕРДЦЕ

Бытие и становление

Любовь

Целостность

Меньше серьезности

Медитация

Счастье

ТЕЛО

Релаксация

Что такое болезнь?

Целительное равновесие

Магия прикосновения

Подавленные эмоции

Несколько советов

УМ

Аффирмации и как создавать свои собственные

Использование правильное и неправильное

Рэйки и деньги

Желания и позитивное мышление

Рэйки и ченнелинг

Кома и смерть

- # Правдивость
- # Эго
- # Независимость

ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА

- # Чакры и их функции
 - # Таблица чакр
 - # Духовное сердце
 - # Семь уровней сознания
 - # Коллективное сознание и коллективное бессознательное
- # Инициации
 - # Символы и их эзотерическая подоплека
 - # Феномен энергии
 - # Высшее Я
 - # Другие группы, оказывающие лечение с помощью рук
 - # Гора Курама

ОБУЧЕНИЕ И ПРЕПОДАВАНИЕ

- # Учитель и мастер
 - # Обучение и преподавание
 - # Где обучиться *Рэйки*: Кто для вас наилучший учитель *Рэйки*?

- # Глоссарий
- # Об авторе
- # Адреса



Предисловие

Иногда случается, что книга уже назрела, а обстоятельства способствуют тому, чтобы собрать вместе нужных людей в нужное время и соответствующим образом. Нечто подобное произошло с этой работой.

С того самого момента, как я оказался вовлеченным в работу с *Рэйки*, меня интересовало происхождение этого замечательного искусства исцеления. Однако несмотря на все мои усилия, мне удавалось находить только косвенные данные по исследованиям источников, читать, сравнивать и задавать вопросы путешественникам, при этом оставалось слишком много тайного или относящегося к сфере недоказуемых рассуждений.

Но, когда я уже готов был сдаться и утешал себя мыслью о возможной длительной поездке в Японию - лет на десять, - я получил от одного эзотерического журнала приглашение в Берлин на публичное обсуждение *Рэйки*.

Ведя предварительные переговоры с организатором, я узнал о немецком мастере *Рэйки*, который, живя в Японии, самозабвенно изучал историю *Системы Естественного Исцеления* доктора Усуи. Узнав у него адрес этого мастера, я позвонил ему по телефону. Во время длинного разговора я почувствовал, что с этим, до этого момента чужим для меня человеком меня связывает глубокое родство душ. Мне казалось, что мы знаем друг друга долгие годы. Он рассказывал удивительные вещи о своих исследованиях, поэтому время проходило незаметно. Он сказал, что даже написал о них книгу, но не может найти для нее издателя в Японии.

"Что ж, - подумал я, - может быть, не в Японии... может быть, в Германии, где есть *Windpferd Publishing Company*, которая всегда охотно поддерживает подобные проекты". Вскоре был заключен контракт, и вот я получил предложение написать предисловие к этой книге.

Я считаю, что это, несомненно, самая важная книга о Рэйки за последние годы.

Франк Арджавя Петтер сумел сделать ее волнующей, впечатляющей и исчерпывающей. Его преданность *Рэйки* и богатый опыт на духовном пути чувствуется в каждой строчке книги. Даже если какие-то данные о происхождении *Системы Естественного Исцеления* доктора Усуи приводятся им не впервые, написанная им книга - одна из лучших книг на эту тему.

Добрых полгода, пока текст переводился с английского языка на немецкий, Франк Арджавя Петтер почти каждый месяц приносил совершенно новые важные результаты исследований, сделавшие книгу значительно более полной. Меня в ней восхищает фигура доктора Усуи, предстающего перед нами в неожиданном свете. С одной стороны, он перестает быть магом, сверхчеловеком, которому положено быть совершенством, с другой - приобретает множество прекрасных человеческих качеств, что делает его значительно привлекательнее того образа, который возникал в нашем представлении до сих пор, когда мы могли узнать о нем только из доходивших до нас очень стилизованных устных рассказов.

Доктор Усуи наверняка знал на собственном опыте, что такое поражение и отчаяние. Но жизнь его научила и многому другому, из чего родилось нечто великое и прекрасное - его *Система Естественного Исцеления*.

Он много путешествовал, очень много читал, его интересовало все, что связано с человеческим счастьем и духовностью, поэтому разработанную им *Систему Рэйки* он передал тысячам японцев.

Только годы спустя после его смерти это тонкое искусство исцеления достигло Запада.

К сожалению, важная информация о нем и его многогранности со временем была утеряна. Сейчас она собрана воедино человеком с Запада, исследования которого позволяют нам познакомиться с наследием доктора Усуи в полном объеме. А это означает, что дискуссия о природе "подлинного *Рэйки*", которая до сих пор большей частью опиралась на верования и предрассудки, может быть, в основном, закончена.

"Традиционное *Рэйки*", в том виде, в каком использовал его доктор Усуи, явно обладает такой разносторонностью и таким колоссальным духовным содержанием, что допускает огромный диапазон индивидуальных выражений. И все же истинная сущность *Рэйки* стала сейчас яснее, чем когда бы то ни было.

Я надеюсь, что за этой книгой Франка Арджавя Петтера вскоре последуют другие, не менее волнующие и содержательные. Не многие авторы умеют так хорошо сочетать ум и сердце в том, что выходит из-под их пера.

Я желаю этой книге того, чего она вполне заслуживает, - много-много заинтересованных читателей во всем мире, и пусть она вдохновляет их в их занятиях *Рэйки*.

Вальтер Любек
Мастер *Рэйки* и автор
"Полного руководства по *Рэйки*"

ВВЕДЕНИЕ В ИСТОРИЮ РЭЙКИ

Пролог

Моя жизнь была лишена смысла, пока я не отправился на спасение брата, попавшего в руки "темного гуру" в Индии. В Пуне я впервые встретился с Ошо Раджнишем, и эта встреча стала решающим событием моей жизни. Вместо "спасения" моего брата я сам был спасен! С того дня, как я стал учеником Ошо, каждый момент жизни превратился для меня в великое событие, и написание этой книги о *Рэйки* стало для меня настоящей наградой! Я получил возможность погрузиться глубже в себя и достичь большей ясности.

Я надеюсь, что книга сможет вдохновить читателей, независимо от того, знакомы они уже с *Рэйки* или нет.

Мне хотелось бы добавить, что я не претендую на оригинальность "моих" мыслей, так как все мысли, по существу, являются коллективным сокровищем человечества. Я глубоко благодарен моему духовному учителю Ошо за руководство. Я также благодарен многим другим людям, которых так много, что перечислить их всех и выразить благодарность каждому отдельно не представляется возможным.

Спасибо, спасибо, спасибо!

О моей жизни

Я, второй сын Розмари и Ганса-Георга Петтера, родился 24 августа 1960 года в Дюссельдорфе (Германия). Обе мои бабушки происходили из древних немецких аристократических фамилий. Через свою бабушку по отцовской линии, Шарлотту фон Бисмарк, я связан родством с немецким государственным деятелем и канцлером Отто фон Бисмарком. По материнской линии я являюсь внуком известного ученого и писателя Фердинанда фон Райсфельда. Сколько я себя помню, я всегда был окружен аристократией, ее благородством и щедростью.

Впервые я столкнулся с медитацией, когда мне было четыре или пять лет. Приятельница моей бабушки по материнской линии, ученица немецкого мистика Рудольфа Штайнера, вдруг обратилась к нам с братом со словами: "Не обращайтесь, пожалуйста, на меня внимания. Сейчас у меня некоторое время будет довольно глупый вид, поэтому идите и занимайтесь своими делами". После этого она закрыла глаза и погрузилась в медитацию. Так я впервые познакомился с благородством сердца вместо благородства крови, что произвело на меня очень сильное впечатление. Воспоминание об этом акте я пронес как сокровище через все свое безоблачное детство.

Второй раз я встретился с медитацией примерно десять лет спустя. Когда я учился в старших классах, я 24 часа в сутки страдал от болей в желудке, причиной которых, очевидно, был стресс, вызываемый посещением школы. Врачи и больницы ничем не могли мне помочь. В конце концов, когда умер наш семейный врач, мать нашла по телефонной книге нового, фамилия которого совпадала с фамилией врача, лечившего ее, когда она ребенком жила во Вроцлаве, в Польше. Он оказался сыном маминого детского врача и учеником немецкого учителя дзэн Карлфрайда фон Дюркхейма.

После нескольких консультаций он предложил мне научиться медитации. Учитывая мой юный возраст, он решил, что лучше начинать с более физического подхода, а именно - с аутогенной тренировки (которая описана в главе "Медитация"). Я подчинился и вскоре стал брать уроки у дюссельдорфского психиатра, имя которого я, к сожалению, забыл.

Примерно через год я начал изучать раджа-йогу под руководством доктора С. Дьютта Роя, друга отца, человека, обладавшего сильной магнетической энергией. Примерно в это время я решил, что, окончив школу, тайком соберу свои вещи и уеду в Японию, где стану дзэнским монахом и буду вести счастливую жизнь. Но меня ждал большой сюрприз.

В 18 лет я отправился в Пуну (Индия) спасти своего брата, ставшего жертвой "темного" индийского гуру.

Благодаря своим занятиям йогой, я был полностью убежден в собственной чистоте и строгости и был уверен, что смогу убедить его вернуться со мной в Германию.

Моя семья охотно оплатила мне поездку в Индию, куда я и отправился. В самолете, летевшем из Франкфурта в Бомбей, моим соседом оказался богатый непальский бизнесмен из Бхактапуры. Он предложил мне изменить мои планы и отправиться с ним в Непал, чтобы жениться на его дочери, которая путешествовала вместе с ним. Дочь действительно была очаровательна, но мне нужно было позаботиться о другом. Я поблагодарил его и направился в Пуну. Переступив порог "Безвратных врат" ашрама Раджниша (ныне известного как Международная община Ошо), я испытал величайшее потрясение в своей жизни: я оказался среди 5000 духовных искателей, которые были по меньшей мере так же "чисты и строги", каким считал себя я.

Вскоре я осознал, что под руководством Мастера проводимая нами работа над собой усиливается в тысячи раз, и вскоре стал учеником Ошо. Жизнь вдруг перевернулась вверх дном. Вместо того чтобы возвращать сбившегося с пути брата в Европу, я вернулся в родительский дом один, распродал все, что принадлежало лично мне, и вскоре опять был в Индии, чтобы "остаться там навсегда".

После нескольких месяцев посещения различных групп терапии и медитации я начал работать в ашраме, где стал выращивать плоды и овощи для Учителя.

Примерно два года спустя Община Ошо переехала в США, куда в 1983 году последовал и я. Я опять стал фермером и провел почти три года в Раджнишпуре в Орегоне. Когда община распалась, я уехал в Европу, где работал на всяких случайных работах, пока в 1988 году, во время очередного посещения Пуны, не встретил свою будущую жену Четну М. Кобаяси. Проработав шесть месяцев в саду ее матери и оказав ей помощь в обеспечении безопасности ее дома, мы отправились в путешествие вокруг света, растянувшееся на три года. Первый этап включал Таиланд, Сингапур, Индонезию, Непал, Индию, а затем Германию и Австрию. Следующий год мы провели в Японии. Вместо того чтобы стать дзэнским монахом, кем я намеревался быть в юности, я стал учителем английского языка. Однако проведя несколько месяцев в Саппоро, мы опять упаковали вещи и переехали в Америку, где трава казалась более зеленой. В действительности все оказалось иначе: это был

период выживания, завершившийся Войной в Заливе, так что мы опять покинули Америку и переехали сначала в Европу, а потом в Индию.

Оказавшись в Индии, мы решили вернуться в Японию и открыть школу по изучению языка. Мы прибыли в Саппоро в августе 1991 года с 200 долларами в кармане, не имея ни работы, ни связей. Через две недели мы нашли дом, сдававшийся внаем, и одолжили деньги, заручившись поддержкой семьи Четны. Вскоре я получил несколько предложений относительно работы, но отказался от них.

В следующую зиму мы стали готовиться к открытию собственного бизнеса и обратились за ссудой в банк, где у нас даже не было своего счета. Несмотря ни на что, банк с радостью принял наше предложение. Мы открыли свою школу, которая процветает и по сей день.

Зимой 1992 года я съездил в Берлин, чтобы научиться *Рэйки* для собственного роста. Я уже много лет интересовался *Рэйки*, но как-то всегда упускал возможность получить инициацию.

Я не собирался преподавать *Рэйки* в Японии, но месяцев через пять после возвращения из Европы жизнь внезапно приняла другой оборот. В апреле 1993 года мы начали учить всем ступеням *Рэйки*, включая Ступень Учителя. В то время публике были доступны только первые две ступени. В Саппоро со всей Японии стали стекаться люди, успевшие получить Первую или Вторую Ступень. С тех пор мы занялись преподаванием *Рэйки*.

Мы осуществляем только индивидуальные инициации. Чтобы договориться о встрече, связывайтесь с нами по адресу, приведенному в конце этой книги.

Введение

На протяжении всей истории человечества во времена бедствий люди часто обращались к духовности. Сейчас, в преддверии полного уничтожения этой прекрасной *Игровой Площадки*, многие обращаются за помощью в высшие инстанции, но некоторые пытаются найти ее у себя внутри. Существует много способов направить острие осознания к собственному центру, и *Рэйки* - только один из них. Это прекрасная система помощи себе самому, согласованная с тем, кто ею пользуется. Она не требует никакой среды, независимо от того, впервые вы обратились к своему внутреннему миру, являетесь выдавшим виды интеллектуалом, ориентированным на развитие тела учеником йоги, домашней хозяйкой или истово верующим.

Рэйки позволяет нам опять соприкоснуться с давно забытой, но пронизывающей всю жизнь энергией и учит нас вновь полюбить себя. Она помогает нам преодолеть искусственно созданный разрыв между человеком и природой, чтобы мы опять могли жить в гармонии. Для некоторых *Рэйки* - один из многих видов работы с телом, для других это альтернатива нью-эйджевскому искусству исцеления, еще для кого-то - способ медитации. Все зависит от точки зрения практикующего.

Писать книгу о *Рэйки* - космическая шутка, это все равно что преследовать собственную тень.

Эта энергия присутствует всюду, где бы мы ни находились, и тем не менее в тот момент, когда мы поворачиваем голову, чтобы взглянуть на нее, она ускользает от нашего интеллектуального суждения.

Целители всего мира работают с жизненной энергией, которую можно сравнить с большой семьей. Каждая форма жизненной энергии обладает собственной "индивидуальностью", собственными характерными особенностями, но все они сделаны из одного и того же материала. Называемая *праной* в Индии, *жизненной силой* в Европе, *ци* в Китае, *оргоном* у В. Райха, *ки* в Японии (это всего лишь несколько из ее названий), *Рэйки* представляет собой энергию, пронизывающую все, что наделено и не наделено сознанием. Она постоянно изменяется и всегда одна и та же. С точки зрения *Рэйки*, живым, а следовательно, достойным уважения, является все: от камней в вашем саду до руки любимой, лежащей в Вашей руке...

Согласно индийской, тибетской и китайской философии, а сейчас и современной науке, мы окружены невероятно оживленной Вселенной, состоящей из энергии. Ученые недавно показали, что то, что привыкли считать "твердым" веществом, на деле состоит из быстро движущихся частиц энергии. Твердость - всего лишь иллюзия, вызванная ограниченностью нашего восприятия. Все представляет собой энергию и, следовательно, является живым и восприимчивым к энергии.

Несмотря на то что мы 24 часа в сутки плаваем в этом бассейне освежающей, живительной энергии, мы забываем о ее присутствии и перестаем замечать ее положительное влияние на наше физическое и психологическое здоровье. Может быть, легче описать *Рэйки*, начав с того, чем оно не является: оно не мое и не ваше, не старое и не молодое, не плохое и не хорошее.

Рэйки - это космическое развитие, и одновременно это чрево, из которого оно происходит. Инициация в *Рэйки* не обязательно сделает из вас великого целителя, богатого бизнесмена или просветленное существо. Она просто выявит все лучшее в вас, усилит ваши способности и покажет, что именно в вашей жизни еще не объединено в единое целое.

Кроме того, *Рэйки* откроет путь к релаксации, что так важно в нашей деятельной жизни. Без нее мы забываем, сколь драгоценно каждое мгновение нашей быстротекущей жизни.

Если давать техническое определение, *Рэйки* - это один из многих методов, входящих в семейство китайского цигун, который используется для активизации, гармонизации и воссоединения с энергией Вселенной. Своими корнями оно уходит в древний буддизм/синтоизм, но имеет одно существенное отличие от общего потока: энергия передается, или становится доступной ученику в результате **инициации**, а не долгих лет практики. Этот метод можно назвать "Цигун для ленивых".

Любой человек может стать каналом *Рэйки* за один-два дня. Для этого не требуется никакой сноровки или специальной подготовки, никакого образования. Это наше право по рождению. Будучи иницирован в *Рэйки*, человек остается каналом *Рэйки* на всю жизнь, даже если он не пользуется этим каналом. Хотя ежедневная практика, конечно, углубляет понимание универсальной жизненной силы, а также помогает очищать канал для ее прохождения.

С этой силой не связаны ни религия, ни философия - это чистая энергия!

Лечение с помощью *Рэйки* безопасно в любой ситуации, независимо от болезни или испытываемого вами дискомфорта, но оно не заменяет профессионального медицинского лечения. *Рэйки* легко сочетается с ортодоксальной медициной, а также с альтернативным лечением или релаксационными методами. Недалеко то время, когда ортодоксальная и альтернативная медицина, вместо того чтобы соперничать, начнут работать рука об руку.

Система *Рэйки* делится на три, иногда на четыре ступени, которые подобны строительным блокам. Человеку не обязательно проходить весь курс обучения. По существу, множество людей во всем мире осваивают только первую или две первые ступени. Однако следует соблюдать последовательность ступеней.

Каждая ступень является полноценной сама по себе. Более подробную информацию по этому вопросу вы сможете получить, когда прочтете главу "Ступени".

Понимание *Рэйки* во всей его полноте - процесс бесконечный. Прочсть одну-две книги и собрать информацию недостаточно. *Рэйки* невозможно описать подходящим образом, так же как невозможно описать в книге его влияние на вас. Но, получив инициацию, вы до конца своей жизни будете испытывать личный рост. Лучшее, что вы можете сделать, - это отдаться потоку и верить, что сама жизнь будет дарить вам блаженство. Остальное - личная тайна каждого человека.

Когда речь идет об "энергии" и метафизике, я намеренно воздерживаюсь от попыток научно объяснить необъяснимое. Попытки научного раскрытия тайны - это просто еще один трюк (крошечной) рациональной части нашего ума в попытке поддержать свое верховенство как единственного управителя нашей жизни. Существование было и всегда остается тайной и именно как тайна достойно прославления.

Исходя из этого, я хочу пожелать вам всего самого лучшего, что может дать вам жизнь, что бы это для вас ни значило. Я надеюсь, эта книга доставит вам удовольствие и станет для вас источником вдохновения.

История *Рэйки*

Вообще говоря, существует пять различных потоков китайского цигун, которые распространились по всему миру. Все они берут начало в даосизме, буддизме или конфуцианстве и делятся на активный, активно-пассивный и пассивный стили. В китайской терминологии они называются стилями *Инь*, *Инь/Ян* и *Ян*.

Инь, подобно луне, подразумевает пассивные, женские аспекты нас самих и того, что нас окружает. Китайский иероглиф для обозначения *Инь* переводится как "теневая сторона", а иероглиф для обозначения *Ян* - как "светлая сторона".

Ян, подобно солнцу, подразумевает мужские аспекты нас самих и того, что нас окружает.

Самую распространенную ветвь цигун как на Востоке, так и на Западе составляют, по-видимому, всевозможные боевые искусства, в которых используются, главным образом, физические упражнения для усиления тела и ума, чтобы развить их способность оказывать сопротивление физическим или моральным атакам. Кроме того, они заменяют физические упражнения монахам, которые большую часть времени проводят в медитации и не уделяют достаточного внимания своему телу.

Ко второй категории относятся строго медицинские упражнения цигун, очень распространенные в Китае, а недавно ставшие популярными и в Японии. Эти упражнения предназначены для борьбы с болезнями и обеспечивают здоровье практикующего

за счет накопления жизненной энергии в нижней части брюшной полости. Кроме того, они ставят своей целью продление жизни. Подобно боевым искусствам, упражнения медицинского цигун принадлежат к потокам *Ян*.

Конфуцианский цигун принадлежит к потоку *Инь* и предназначен, главным образом, для того, чтобы успокоить ум и сделать его восприимчивым к духовной мудрости.

Даосский цигун включает как активные, так и пассивные упражнения. Сюда входит множество дыхательных упражнений, внутренний массаж, визуализация и физические упражнения, что помогает практикующему поддерживать совершенное равновесие тела, ума и души.

Упражнения буддийского цигун принадлежат к потоку *Инь*, поскольку они сосредоточены в основном на расширении внутреннего осознания. Физическое уравнивание - весьма желательный побочный результат, но не основная цель.

Некоторые техники тибетского буддийского цигун помогают практикующим упражнять свое тело исключительно с помощью визуализации. Они вообще не содержат движений!

Целью упражнений как даосского, так и буддийского цигун также является укрепление тела, чтобы помочь практикующему физически пережить духовное просветление, которое может явиться очень сильным потрясением. Индийский святой Рамана Махарши сравнивает просветление со "слоном, пытающимся войти в крошечную бамбуковую хижину".

Рэйки - одно из буддийских детищ цигун с добавлением синтоизма. Оно было заново открыто доктором Микаоми Усуи из Киото, Япония, в конце XIX столетия. Именно он дал этой системе название "Рэй-Ки".

В японском языке иероглиф "Рэй" означает святой, дух, тайна, дар, дух природы или невидимый дух, а иероглиф "Ки" означает энергию, природное явление, талант и чувство. Обычно слово *Рэйки* переводят как "универсальная жизненная энергия".

Хотя господин Усуи не был доктором в обычном понимании этого слова, я буду называть его "доктор Усуи", поскольку он был доктором, в реальном смысле слова, то есть делом своей жизни сделал исцеление тела и души других людей. В старые времена его японские ученики называли его Усуи-сэнсэй, что означает учитель.

Биография доктора Усуи запутанна и полна тайн. Значительная часть так называемой "японской" информации о нем и его движении, циркулирующей за пределами Японии, либо содержит слишком много намеков, либо не исследована в достаточной степени. Не была известна даже его настоящая фамилия, пока мы не разыскали ее, а иероглиф, обозначающий *Рэйки*, очень часто писался неправильно.

Почти во всех немецких и английских книгах по *Рэйки* утверждается, например, что доктор Усуи был директором школы при университете Досиса в Киото, а потом учился в Чикагском университете. От архивариусов обоих университетов мы узнали, что Микаоми Усуи не был зарегистрирован ни в одном из их классов, как и не преподавал ни в одной из их школ. В некоторых книгах исходное движение *Усуи Рэйки*, которое носит название "Усуи Шики Риохо", названо "Усуи Шико Риохо". Слово "шики" в переводе с японского языка означает стиль, форма или система. Слово "шико" означает "моча"!

При этом не вызывает сомнений тот факт, что Усуи-сан за свои добрые дела был удостоен внимания японского императора Мэйдзи, но этим же могут похвастаться тысячи других японцев.

Большинство источников утверждают, что доктор Усуи был христианином. Мне не удалось найти в его учениях никаких доказательств этого факта. Я думаю, что христианские аспекты *Рэйки* были добавлены в Америке, чтобы сделать его более приемлемым для христианских стран. Однако, согласно данным моего друга и переводчика Линн Вакисава-Эванс, не исключено, что доктор Усуи мог во время своих внутренних поисков на какое-то время вступить на путь христианства.

Рассказ о том, как доктор Усуи якобы работал в трущобах, исцеляя нищих, звучит очень по-христиански.

Я считаю, что он отправился оказывать помощь жертвам большого Кантйского землетрясения, опустошившего Токио в 1923 году. Даже если он питал расположение к христианству, это еще не означает, что он был христианином в классическом понимании.

Вплоть до периода Мэйдзи Япония умышленно изолировалась от остального мира. Потом, совершенно неожиданно, она открылась западным представлениям. Прогрессивных интеллектуалов стало сильно привлекать участие в чем-нибудь заграничном.

Япония еще не успела удовлетворить свою жажду относительно западной культуры. Рядом с синтоистскими храмами и магазинами по продаже кимоно строились рестораны быстрого питания и игорные центры. Поверхностному наблюдателю могло показаться, что Восток и Запад наконец встретились, но при более близком рассмотрении оказывалось, что они только сосуществуют. Жители Запада всегда представляли себе Японию как страну *Дза-дзэн*, цветущих вишен и чистоплотности. Но

иностранец, приехавший туда впервые, испытывает сильный культурный шок. Дело в том, что в Японии религия и - до некоторой степени - семья заменены корпоративным обществом. Религиозность превратилась просто в проформу.

Самый забавный и причудливый анекдот о смешении Востока и Запада в "религиозных" японских церемониях недавно рассказала мне мой друг госпожа Н. Один из ее друзей, буддийский монах, пригласил ее на свое бракосочетание. Когда госпожа Н. прибыла на прием, она увидела посреди "христианской" брачной церемонии священника с бритой головой, одетого в белый смокинг. А вот еще один пример, иллюстрирующий состояние дел в настоящее время: недавно рядом с нами была построена большая церковь с единственной целью - осуществлять бракосочетания. Но в ней отсутствуют как священник, так и прихожане!

Очень похоже дело обстоит и с "японскими" религиями. Большинство современных японских семей придерживаются обеих основных религий, буддизма и синтоизма, исключительно ради удобства. В некоторых традиционно буддийских странах японский буддизм не считается подлинным буддизмом.

Обычно каждый японец празднует свой день рождения согласно традициям *синто*, бракосочетание - в синто-христианском духе, а похоронная церемония отправляется в буддийском духе. Таким образом отдается дань всем божествам.

По официальным данным, 0,7% всего населения (1 537 725 человек) исповедуют христианство, 40,4% (89 748 700 человек) буддизм, 53,8% (118 185 150 человек) синтоизм и 5,1% (11 203 425 человек) другие религии. Забавно то, что, сложив все эти цифры, вы получите 220 миллионов человек, тогда как в Японии всего 120 миллионов жителей! На самом же деле по меньшей мере 70% всего населения можно в западном понимании классифицировать как "неверующих".

Западное движение *Рэйки*

Большинство учителей *Рэйки* описывают западное движение *Рэйки* следующим образом: перед смертью доктор Усуи передал свои знания нескольким людям и сделал господина Чудзиро Хаяси, командира императорского военно-морского флота Японии, Великим Мастером *Рэйки*, возложив на него руководство всеми остальными учителями *Рэйки*. Именно он принес *Рэйки* из Японии в США, когда в конце 1936 года приехал на Гавайи для встречи с одной из своих учениц, Хавайо Такатой. Госпожа Таката была "*никкеидзин*" (японское слово *никкеидзин* означает "японский иммигрант, живущий за границей"), которая родилась на Гавайском острове Кауаи 24 декабря 1900 года.

Сколько человек получили титул мастера *Рэйки* от доктора Хаяси, неизвестно, но мы точно знаем, что во время своего визита на Гавайи в 1938 году он сделал мастером *Рэйки* госпожу Таката. Перед самой смертью, последовавшей 10 мая 1941 года, он объявил госпожу Таката Великим Мастером *Рэйки* и поручил ей возглавить движение *Рэйки*.

Как рассказывают, госпожа Таката утверждала, что в 1941 году было только пять Мастеров *Рэйки*, работавших под ее руководством. Она, в свою очередь, успела инициировать 22 мастера и перед смертью, последовавшей 12 декабря 1980 года, передала титул Великого Мастера *Рэйки* своей внучке Филлис Леи Фурумото.

После смерти госпожи Такаты западное движение *Рэйки* разделилось на два направления: "Союз *Рэйки*", руководимый Филлис Фурумото, и "Техника сияния". Последнее было основано в США и руководила им госпожа Барбара Рэй. Из "Союза *Рэйки*" выделилось несколько новых ответвлений, таких, как "Независимые Мастера *Рэйки*" (наша линия) и "*Рэйки* Ошо".

Японское движение *Рэйки*

Мы до сих пор продолжаем собирать информацию по двум ветвям *Рэйки* в Японии. Первый из них распространен в Токио, второй - в префектуре Сизуока штата Чубу, к югу от Токио.

В начале 1993 года моя жена Четна брала интервью у родственницы доктора Усуи, жены его внука, которая рассказала нам, что ее свекровь, дочь доктора Усуи, включила в свое завещание пункт, требовавший, чтобы его имя никогда не упоминалось в ее доме! К тому времени, когда она выходила замуж, доктор Усуи уже умер. Следовательно, она вообще не много знала об отце своей свекрови и казалась обеспокоенной тем, что мы можем вынести на обсуждение это темное пятно семейной истории. Позднее она прислала нам письмо, в котором писала, что не разрешает нам говорить об этом, и просила нас больше ее не беспокоить, что мы, естественно, и сделали.

По-видимому, за последние годы ей звонили несколько человек с просьбой рассказать историю *Рэйки*. Кто-то звонил даже из-за границы, но она не могла сказать, был это иностранец или японец, живущий за границей.

В тот же год, несколько раньше, один из наших учеников дал нам телефон "*Усуи Шики Риохо*" в Токио. Женщина, ответившая на наш звонок, просила нас не называть ее имени. Она сказала, что не намерена читать мою книгу и не хочет иметь ничего общего с *Рэйки*, "пришедшим в Японию извне"! Она также упомянула, что с нею пытался связаться японец, живущий в Нью-

Йорке, но она отказалась встретиться с этим человеком. Однако несмотря на это, она любезно поделилась с нами следующей информацией о докторе Усуи:

Микаоми Усуи родился 15 августа 1862 года в деревне Яго, расположенной в районе Ямгата префектуры Гифу, на юге Японии. Он был женат на Садако Сузуки и имел двоих детей. Умер доктор Усуи 9 марта 1926 года от инсульта, который был третьим после двух других, случившихся за два года до этого. Он похоронен в буддийском храме Сайходзи в пригороде Токио. Там же похоронены его жена и сын.

Связавшись с храмом, мы узнали, что это был не дзэнский храм, а храм, принадлежащий основному течению буддизма.



Микаоми Усуи



Надгробный камень Усуи



Мемориальный камень на могиле Усуи

Как мы узнали из надписи на надгробном камне доктора Усуи (перевод этой надписи вы найдете в главе "Описание мемориала доктора Усуи"), он обучил *Рэйки* около 2000 человек. По всей стране существовали центры и клиники *Рэйки*. Доктор Усуи и его основные ученики регулярно проводили семинары. Приведенной ниже информацией с нами поделился господин Цутому Оиси из Сизуока-Сити, которому было уже под семьдесят. Он брал лечебные сеансы у госпожи Сизуко Акимото в ее клинике в Токио. Госпожа Сизуко Акимото получила ступень Учителя *Рэйки* от нас и не знала того, что господин Оиси около 40 лет назад обучался *Рэйки* у одного из основных учеников доктора Усуи!

Мать доктора Оиси, когда он был маленьким мальчиком, получила так называемую среднюю ступень (Вторую Ступень?). Он часто расспрашивал ее об этом, но она всегда отвечала, что дала обещание не обсуждать этого вопроса. Брат господина Оиси был болен полиомиелитом, и мать регулярно лечила его, пока он полностью не выздоровел.

Ободренная успехом, она стала лечить всех больных полиомиелитом детей в округе.

В течение последних 30 лет доктор Оиси больше не сталкивался с *Рэйки*, но недавно он стал думать о нем опять. В августе 1995 года он встретил госпожу Акимото и, не зная, что она практикует *Рэйки*, вдруг сказал ей во время одного из лечебных сеансов: "Знаете, существует естественная техника лечения, называемая *Рэйки*". Госпожу Акимото охватило глубокое волнение, потому что многие из нас годами почти безуспешно пытались разузнать историю *Рэйки*.

Во время следующих встреч господин Оиси рассказал ей то, что было ему известно о докторе Усуи и движении *Рэйки* в Сизуока. Я тщательно просеял информацию и отобрал то, что, по моему мнению, подходит для публикации. Приведенную выше фотографию доктора Усуи нам любезно предоставил господин Оиси. Она сделана во время семинара в Сизуока, проводившегося доктором Усуи. Точная дата неизвестна. Здесь я хочу от всего сердца поблагодарить господина Оиси за то, что он щедро поделился со всеми нами своими знаниями и за замечательную фотографию доктора Усуи!

История *Рэйки* такова: как-то доктор Усуи занялся бизнесом, который ему не удался. Он оставил бизнес, не только под давлением долгов, но и движимый желанием найти что-то другое, не связанное с удовлетворением материальных потребностей. Доктор Усуи любил медитировать у водопада на горе Курама (см. фотографию в главе "Гора Курама"). Однажды, когда он стоял у подножья водопада, он испытал *сатори**.

* Японское слово *сатори* нельзя переводить как *просветление*. *Сатори* - это беглый проблеск высшего, внезапного понимания.

Некоторое время спустя после переживания на горе Курама доктор Усуи основал "*Усуи Рэйки Риохо Гаккай*". Пока был жив доктор Усуи, местный центр *Рэйки* в Сизуока возглавлял Кодзо Огава. Господин Огава занимался продажей школьной формы в префектуре Сизуока и переезжал из школы в школу. Всякий раз, встречая больного ребенка, он использовал *Рэйки*, чтобы оказать ему помощь. Он, подобно моей жене Четне, был одним из тех редких целителей, которые всегда знают, сколько сеансов *Рэйки* необходимы для лечения определенной болезни. Например, господину Оиси, чтобы избавиться от своих проблем со зрением, потребовалось десять сеансов. Во время лечения не происходило никаких заметных изменений, но после его завершения Оиси вдруг понял, что его проблемы остались позади.

Доктор Усуи признал целительский талант Огавы и сразу же присвоил ему высший ранг в своей организации. Обычно доктор Усуи и господин Огава давали своим ученикам *Рэйки* кристаллы в форме шара, заряженные энергией. Эти шары помещались непосредственно на большое место пациента, что помогало телу опять найти состояние равновесия. После инициации все ученики получали также письменное наставление, содержащее объяснение того, что такое *Рэйки*, описание симптомов и указания относительно лечения различных болезней.

Те, кто посещал встречи *Рэйки*, принимали позу на коленях в традиционном японском стиле, складывали руки перед грудью в положении "гасё" или "намастэ". Учитель *Рэйки* касался рукой сложенных рук ученика, оценивая их целительские способности и энергию. Об Оиси говорили, что его целительские способности не имеют себе равных. Господин Оиси еще в юном возрасте несколько раз приходил на встречи *Рэйки*, проводившиеся доктором Огавой. В начале каждой встречи Огава вслух повторял пять принципов *Рэйки*.

Он также рассказывал, что доктор Усуи с уважением отзывался об императоре Мэйдзи.

В конце концов господин Огава оказался в клинике *Рэйки* в Сизуока-Сити, где он предоставлял лечение *Рэйки* и инициировал учеников. У него не было детей, и, когда он стал слишком стар, чтобы работать в клинике, он попросил господина Оиси взять ее на себя. Оиси отказался, поскольку слышал, что лечение других людей приводит к уменьшению собственной жизненной энергии.

Один из родственников господина Огавы, Фумио Огава, который заботился о нем в его последние годы, жив до сих пор, и госпожа Акимото имела с ним беседу.

Доктор Усуи основал в Токио *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* (Общество Усуи по лечению методом *Рэйки*), первым президентом которого был он сам. С тех пор сменились пять президентов: господин Такетоми, господин Ватанабе, господин Ванамы, имя четвертого выскользнуло из памяти господина Огавы и, наконец, госпожа Кояма, которая занимает этот пост по сей день. Общество принимает новых членов за минимальное вознаграждение.

В 1940 году, когда господин Огава освоил *Рэйки*, уже существовало около 40 школ *Рэйки*, разбросанных по всей Японии. Система делилась на шесть ступеней* и использовала те же символы, которые мы используем сегодня.

* Система *Рэйки* отличалась только своим делением, ее содержание было тем же, какое известно нам и которому мы учим сейчас. Мы нашли доказательства существования в Японии дополнительных символов.

Нет никаких доказательств использования в Японии дополнительных символов. Символ мастера применялся не слишком широко, потому что основная работа была сфокусирована на лечении, а не на медитации. Метод лечения на расстоянии был

потом назван "методом фотографии", и, так как не каждому удавалось сделать фотографию, он прибегал к главному образцу для тех, кто мог ее предоставить.

Вывод

Сейчас, прожив много лет в Японии, я нахожу крайне маловероятным, чтобы должность президента такого традиционного общества, как *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*, могла когда-нибудь достаться человеку, родившемуся и живущему в другой стране. Согласно нашим недавним исследованиям, оказывается, что господин Хаяси находился не в том положении, чтобы стать следующим президентом движения *Рэйки*. Ни Оиси, ни Огава не упоминают имен господина Хаяси, госпожи Таката или любого из их последователей.

Похоже, что Восток и Запад пошли каждый своим путем. В мире *Рэйки* сейчас царит беспорядок. Одна школа не признает другую подлинной, оригинальной, и учителя *Рэйки* Северной Америки и Европы буквально стоят на грани войны. Как будто *Рэйки* может принадлежать какой-то стране, школе, концепции или отдельному человеку!

В поисках сути я оказался между двух миров. Насколько я могу судить, все есть ОДНО. Я уверен, что в этот момент времени, в этой точке пространства эгоцентрический, сектантский способ мышления может оказаться губительным. Своей ограниченностью мы можем уничтожить все прекрасное, что есть в жизни, включая *Рэйки*. Это, стремящееся быть больше и лучше ближнего, всегда пытается все дифференцировать. Чтобы напомнить всем нам о единстве Вселенной со всеми ее розами и шипами, я хотел бы процитировать первые строки Иша-Упанишад:

Аум - это есть целое.

То есть целое.

Из целостности возникает целостность.

Целостность приходит из целостности,

целостность по-прежнему остается.

Описание мемориала доктора Усуи

Вскоре после смерти доктора Усуи японским обществом *Усуи Шихи Риото* был воздвигнут уже упоминавшийся мемориал Усуи у храма Сайходзи в Тойотама, районе Токио. Чтобы разыскать его могилу, нам потребовался целый год. Я полетел в Токио, чтобы отдать ему дань уважения. Храм Сайходзи снабдил нас следующими инструкциями: "Выйдя на станции Синкоэн, сверните влево и идите до следующего светофора. Там вы увидите полицейский пост, только не спрашивайте у полисмена, потому что он все равно не знает, как нас найти. Вместо этого обратитесь в винный магазин напротив, там вы получите необходимые указания". Я был в отличном расположении духа - ведь это звучало как настоящий дзэн! Вместе со мной были двое моих друзей и коллега, учитель *Рэйки*. Мы все же ради шутки обратились к полицейским, и они действительно направили нас не туда, куда следовало.

Это было 20 сентября 1994 года, небо было затянуто тучами. Дежуривший у входа монах рассказал нам, где искать могилу, и мы получили какие-то благовония и ведро воды для совершения ритуала омовения. Воскурив благовония и омыв надгробную плиту, мы погрузились в медитацию. Как только я воспользовался символом Мастера *Рэйки*, из-за туч выглянуло солнце, наполнив меня светом. То же самое произошло с моей женой, когда она год спустя впервые посетила могилу доктора Усуи.

Надпись на мемориальной плите Усуи, выполненная на древнеяпонском языке, была переведена на современный японский язык Масано Кобаяси, матерью моей жены. Мы с женой перевели ее с японского на английский*.

* В скобках - комментарии автора и переводчика с немецкого на английский.

"Того, кто много трудится (*занимается медитацией*) и прилежно работает, совершенствуя тело и ум ради того, чтобы стать лучше, называют "человеком великого духа". Людей, использующих этот великий дух в общественных интересах, чтобы научить правильному пути многих и принести пользу обществу, называют "учителями". Доктор Усуи был одним из таких учителей. Он обучал *Рэйки* Вселенной (*универсальной энергии*). Бесчисленное множество людей приходили к нему и просили его научить их великому пути *Рэйки* и исцелить их.

Доктор Усуи родился в первый год периода Кейо, называемого *Кейо Гуннен*, т. е. 15 августа 1864 года. Первое его имя было Микаоми, второе его имя произносится как Гиохо (*или Киохо*)*. Он родился в деревне Яго района Ямагата,

в префектуре Гифу. Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаемон. Его мать происходит из рода Кавааи. Известно, что он был одаренным и трудолюбивым учеником. Став взрослым, он посетил несколько западных стран, а также Китай, где учился, много и тяжело работал, однако его преследовали неудачи. Но он не сдавался и продолжал без устали работать над собой.

* Это древний японский обычай - учитель дает своему ученику новое имя, чтобы разорвать непрерывность, связывающую с прошлым, и все начать заново. Иногда новое имя берет сам ученик.

Однажды он отправился на гору Курама, где провел 21 день, постясь и медитируя. К концу этого периода он внезапно ощутил сильную энергию *Рэйки* в макушке головы, что привело к рождению системы лечения *Рэйки*. Сначала он использовал *Рэйки* для себя, потом попытался применить его к членам своей семьи. Увидев, что ему удастся успешно справляться с различными недугами, он решил поделиться своими знаниями с людьми.

В апреле одиннадцатого года периода Тайсё (в 1921 году) он открыл клинику в Харадзюку. Он не только предоставлял лечение бесчисленным пациентам, которые приходили издалека, но проводил также семинары, чтобы передать свои знания другим.

В сентябре двенадцатого года периода Тайсё (в 1923 году) на Токио обрушилось опустошительное землетрясение Канто. В результате тысячи людей погибли или были искалечены. Доктор Усуи был охвачен горем, но он принес *Рэйки* в опустошенный город и использовал его целительную силу, чтобы помочь тем, кто выжил. Вскоре его клиника оказалась слишком маленькой для устремившегося туда потока пациентов, поэтому в феврале четырнадцатого года периода Тайсё (в 1924 году) он построил новую клинику, уже не в Токио, а в Накано. Его слава быстро распространилась по всей Японии, и к нему стали приходить приглашения из отдаленных городов и деревень страны. Один раз он поехал в Кюре, в другой - в префектуру Хиросима, потом в префектуру Сага и Фукуяму.

Именно во время его пребывания в Фукуяме с ним случился удар, приведший к смерти. Это произошло 9 марта, в пятнадцатый год периода Тайсё (в 1926 году). Ему было 62 года.

У доктора Усуи была жена, которую звали Садако; ее девичья фамилия была Сузуки. У них были сын и дочь. После кончины доктора Усуи его сын, Фуджи Усуи, взял семейный бизнес в свои руки.

Доктор Усуи был очень сердечным, простым и скромным человеком. Он отличался физическим здоровьем и был хорошо сложен. Он никогда не хвастался, на его лице всегда играла улыбка; он мужественно встречал любые напасти. В то же время он был очень осторожным человеком. Его талантам нет числа. Он любил читать и обладал обширными знаниями в области медицины, физиологии, предсказания будущего и теологии религий всего мира. Всю свою жизнь он изучал и собирал информацию, что подготовило его к восприятию и пониманию *Рэйки*. (Я думаю, это относится к его переживанию на горе Курама.)

Рэйки не только лечит болезни, но и усиливает врожденные способности, уравнивает дух, делает тело здоровым, помогая тем самым достижению счастья. Чтобы учить этому других, вы должны следовать пяти принципам Императора Мэйдзи и созерцать их в своем сердце. Их необходимо повторять каждый день, один раз утром и один раз вечером.

1. Именно сегодня не гневайся.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Именно сегодня будь исполнен благодарности.
4. Именно сегодня усердно работай (медитативная практика).
5. Именно сегодня будь добрым к другим.

Конечной задачей является понимание древнего тайного метода достижения счастья (*Рэйки*), и в результате - открытие универсального метода лечения многих недугов. Следуя этим принципам, вы сможете достичь великого спокойствия ума древних мудрецов. Чтобы распространять систему *Рэйки*, важно начать с места, которое находится рядом с вами (с себя самого), не начинайте с чего-то далекого, например с философии или логики.

Каждое утро и каждый вечер сидите в спокойной позе, держа руки в положении "гасё" или "намастэ". Следуйте великим принципам и будьте чисты и спокойны. Воздействуйте на свое сердце и все делайте, исходя из спокойного пространства внутри себя!

Философские парадигмы изменяют окружающий мир. Если *Рэйки* сможет распространиться по всему миру, оно коснется человеческих сердец и нравов общества. Это принесет пользу многим людям и поможет вылечить не

только болезни, но и Землю в целом. Более 2000 человек научились *Рэйки* у доктора Усуи. Многие научились у его лучших учеников и понесли *Рэйки* дальше. Даже теперь, после ухода от нас доктора Усуи, *Рэйки* еще долго будет распространяться все дальше и дальше. Это настоящее благословение - получить *Рэйки* от доктора Усуи и иметь возможность передать его другим. Множество учеников доктора Усуи собрались здесь, у храма Сайкодзи в районе Тойотама, чтобы соорудить этот мемориал.

Меня попросили написать эти слова, чтобы его великое дело никогда не умирало. Я глубоко ценю работу доктора Усуи и хотел бы сказать всем его ученикам, что для меня большая честь, что для выполнения этой задачи выбор пал на меня. Пусть люди знают, какую великую услугу миру оказал доктор Усуи".

Моя история *Рэйки*

Я изучил *Рэйки* в Берлине (Германия) в конце 1992 года. Сделал я это для того, чтобы углубить свое понимание системы тело-ум, а также просто ради собственного удовольствия.

Здесь мне хотелось бы от глубины души поблагодарить моего учителя за всю ту любовь и заботу, которые он вложил в обучение *Рэйки*. По непонятным мне причинам он не хочет, чтобы его имя упоминалось в этой книге.

Я не ставил перед собой цель обучать *Рэйки* и, честно говоря, хотел держаться как можно дальше от так называемого движения Нью-Эйдж. Вернувшись в Японию, я инициировал свою жену Четну М. Кобаяси и впервые ощутил вкус обучения *Рэйки*. Я понял, что мне нравится сам процесс инициации, переносящий учителя и ученика в удивительное состояние единства.

Потом Четна инициировала свою мать, дав ей Первую Ступень, и испытала то же, что и я, когда инициировал ее. После этого мы решили поделиться Третьей Ступенью и Ступенью Учителя со всеми в Японии, кого это могло заинтересовать.

Реакция на нашу первую рекламу в "Тама" и "Osho Times" была ошеломляющей. В Японии было несколько учителей, которые уже многие годы обучали Первой и Второй Ступени *Рэйки*, но впервые для любого человека стало доступным участие в семинарах по *Рэйки*-Три и Ступени Учителя. К нам стали съезжаться со всей Японии (и продолжают приезжать до сих пор) люди, получившие Первую или Вторую Ступень.

Прежде чем приступить к обучению Третьей Ступени, мы решили предоставить будущим учителям *Рэйки* все знания, необходимые для проведения инициации, чтобы они могли принять участие в быстром распространении *Рэйки*. Сейчас многие из наших учеников и учеников наших учеников обучают *Рэйки* в Японии, оно здесь распространяется подобно безудержному огню. Мне хотелось бы поблагодарить всех тех, с кем мы работали бок о бок. Я буду отдавать всего себя и нести людям *Рэйки* до тех пор, пока в нем будет потребность.

Пусть будет счастливо все живое.

Пять принципов *Рэйки*

Эти пять принципов, впервые введенные японским императором Мэйдзи (1868-1912гг.) как руководство для жизни, а позже приспособленные доктором Усуи к нашей жизни, помогают человеку стать *каналом* для универсальной жизненной энергии. Я не считаю их нравственным кодексом, которому необходимо упорно следовать.

Человеку, ищущему просветления, подавление собственных мыслей и эмоций никогда не приносит пользы. Эти указания - просто вехи на пути к повышению осознания макро- и микрокосмоса. Через них красной нитью проходит мысль о единстве человека и космоса.

1. Именно сегодня не гневайся.

В самом гневе нет ничего плохого. Это просто признак того, что вы пытаетесь плыть против естественного хода событий. Когда в вашу дверь стучится гнев, разумнее всего признать его, понаблюдать за ним и таким образом избавиться от него навсегда. Как только вы перестаете отождествлять себя с эмоцией, огонь угасает. Очень эффективным способом справиться с гневом и другими видами энергий (которые кажутся неконтролируемыми) прежде, чем они вступят в свои права, является Динамическая Медитация*, к которой прибегают бесчисленные западные психологи и психотерапевты для снятия стресса и эмоционального облегчения. С помощью контролируемого катарсиса мы можем избавиться от нежелательного напряжения.

* См. "Оранжевую книгу" Ошо Раджниша.

2. Именно сегодня не беспокойся.

Мы беспокоимся, потому что стремимся существовать отдельно от целого, сохранить ощущение собственной отдельности, которую мы иначе никак не можем почувствовать. Мы беспокоимся, что все может обернуться не так, как мы ожидали, учитывая при этом только собственную выгоду. Источником беспокойства служит страх перед тем, в чем мы не можем чувствовать себя абсолютно уверенными: перед переменами.

Мы склонны видеть во всем остальном человечестве вместо спутников - соперников, а может быть даже врагов. Мы забываем о том, что Вселенная едина и только эго рвет ее на части.

3. Именно сегодня проявляй благодарность.

Все мы знаем, насколько трудно всякий раз смотреть на любое переживание новыми глазами. Но мгновение, когда нам случайно это удастся, кажется волшебным и вечным. Сознательно оценивая все, что нас окружает, будь то наш партнер или тончайший стебелек травы, мы можем вновь найти свое место в этой невероятно прекрасной сказке жизни.

Так называемое "хорошее" и "плохое" - это часть нашей жизни. Я вспоминаю древнюю сказку, которую рассказал мне Мастер Ошо Раджниш.

В одной деревне жил старый человек, у которого была прекрасная лошадь. Хотя он был очень беден, он всегда отвергал предложения купить у него лошадь, ведь она ему заменяла друга. Жители деревни считали его эксцентричным и глупым человеком, потому что, продав лошадь, он мог бы покончить с бедностью. Однажды он обнаружил стойло пустым. Жители деревни были уверены, что лошадь украли, и стали говорить старику, что лучше было бы, если бы он ее сразу продал. Но старый человек в ответ заметил, что единственным достоверным фактом является отсутствие лошади в стойле, и просил других не судить о ситуации.

Прошло немного времени, и лошадь вернулась к нему, приведя с собой дюжину диких лошадей. Теперь жители деревни решили, что старому человеку привалило большое счастье, но он опять посоветовал им смотреть только на факты и не судить о маленьком фрагменте действительности, не зная целого.

Вскоре единственный сын старика начал объезжать диких лошадей. Однажды он упал с лошади и сломал обе ноги. Опять жители деревни стали говорить о том, какое несчастье свалилось на старика - ведь сын был единственной его опорой. Но старик продолжал стоять на своем: не суди. Вскоре в соседнем королевстве вспыхнула война и всех молодых людей забрали в армию, кроме его калеки-сына... История эта бесконечна.

Мы склонны смотреть на собственную жизнь и на жизнь других людей с очень узкой точки зрения, не зная целого, не доверяя моменту и не присоединяясь к нему, что бы он нам ни предлагал. Стоит сделать попытку!

4. Именно сегодня усердно работай (медитативная практика).

Этот принцип не предполагает, что вы будете работать по 12 часов в сутки. Понятие "усердно работать" относится к работе над собой, к занятиям медитацией и нахождению времени для духовного роста. Ценности внутреннего мира значительно отличаются от ценностей внешнего мира. Внешняя "тяжелая работа" оборачивается внутренним "ревностным служением", где нет места "тяжести". Во внешнем мире мы можем работать, идя к определенной цели, тогда как во внутреннем мире единственным существующим временем является настоящий момент.

Использование осознания и медитации в повседневной деятельности - назначение многих восточных религий; в практику Запада этот метод был введен известным армянским мистиком Г. И. Гурджиевым, который назвал его "само-вспоминанием"*.

* Self-remembering - в русском звучании, к сожалению, приобретает несколько другой оттенок: суть не в том, чтобы вспоминать о себе каждое мгновение, а чтобы каждое мгновение себя помнить. - Прим. перев.

Рэйки, на мой взгляд, ставит своей целью достижение того же состояния ума. К процессу медитации нельзя применить силу, но прежде, чем начнут расходиться во все стороны круги, в пруд нужно бросить камень.

Прошли годы, и медитация стала для меня едва ощутимой, но очень важной пищей, фактически лучшей из всего, что я до сих пор имел! Более подробно о медитации вы сможете прочесть в главе "Медитация".

5. Именно сегодня будь добрым к другим.

Все иерархии созданы людьми. К чему это приводит, нетрудно заметить: уничтожение окружающей среды, глобальное потепление, никогда не прекращающиеся войны и т. п. - бесконечный список душераздирающих событий. Посмотрите на то, что вас окружает, любящим взглядом - и мир опять превратится в чудесное пространство, источающее любовь.

Это наставление следует, конечно, относить также к тому, что происходит у нас внутри. Дружелюбие по отношению ко всем существам должно включать и себя самого. Фактически, вы должны стать стартовой площадкой, с которой начинается путешествие любви. Во все века мудрецов обвиняли в "поклонении" собственному телу, что сбивало людей с толку. Но, если посмотреть на это под таким углом, все становится на свои места.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Ступени Рэйки

Система Рэйки, полученная нами в наследство от доктора Усуи, включает три или четыре ступени, в зависимости от школы. Разница заключается только в способе деления на ступени. Символы Второй и Третьей Ступеней почти идентичны. Слабые отличия в символах объясняются тем, что они даются ученикам на разных этапах пути. Некоторые школы Рэйки говорят о "подлинном учении" и отрицают все остальные. Но истина заключается в том, что никакого подлинного учения не существует! Рэйки - живая система, которая постоянно изменяется, постоянно движется вперед и расширяется. Рэйки и догматизм несовместимы.

В следующей главе будет приведено полное описание каждой ступени и ее функции в том виде, в каком мы их преподносим своим ученикам. Подробное описание символов Второй и Третьей Ступени не должно приводиться в книге. Они могут быть только переданы ученику учителем. Знакомство с ними никому не могло бы помочь и тем более инициировать во Вторую или Третью Ступень Рэйки. Методы инициации не упоминаются вообще. Это хорошо защищенная тайна, которая передается только тем, кто хочет разделить Рэйки, то есть поделиться собой с другими.

Первая Ступень

Первая Ступень предназначена для того, чтобы заново соединить нас с нашей физической формой, столь близкой нам и в то же время столь далекой. Обычно мы ощущаем собственное тело только тогда, когда испытываем боль или дискомфорт. Физическое тело - это более грубое продолжение нашей души, чудесное средство передвижения, позволяющее нам перемещаться, а также чувствовать и понимать бесконечные ситуации повседневной жизни. Оно помогает нам испытывать (и в конечном счете понимать) боль и удовольствие, блаженство и страдание. Установив заново контакт с собственным телом, мы обретаем также способность настраиваться на тело другого человека, а потом - и на его сущность.

Первая Ступень Рэйки обычно включает четыре инициации и четыре семинара, которые проводятся за один или два дня, в зависимости от школы и размера группы. Учителя некоторых школ Рэйки, особенно те, которые инициируют большие группы, осуществляют инициацию Первой Ступени Рэйки в один или два приема. Процесс инициации слегка отличается от школы к школе, но я попробовал использовать несколько разных методов и убедился, что все они работают.

Перед первой инициацией ученикам объясняют, что такое Рэйки, его задачи и происхождение.

После такого вступления они получают свою первую инициацию. Им показывают фотографии двенадцати позиций рук, используемых для передачи энергии от практикующего к получающему. (Изображение этих двенадцати основных позиций, а также нескольких вспомогательных, применительно к себе и другому человеку, вы сможете найти в разделе, посвященном положению рук.)

Следующая инициация осуществляется через несколько минут. После этой, второй инициации ученики в течение часа пробуют применять эти позиции на себе. Уже после первой инициации они ощущают удивительно сильный, неоспоримый поток энергии через свои руки. Для этого вообще не требуется никакой веры в Рэйки. С каждой последующей инициацией энергия становится все сильнее и сильнее. Те, кто способен видеть ауру, определяют четкую разницу в ауре ученика Рэйки до и после первой и последующих инициаций. Каждая инициация занимает около 10-15 минут (для одного человека).

После третьей инициации группа разбивается на пары, и ученики предоставляют друг другу полный сеанс Рэйки.

Применяя позиции Рэйки, всегда важно держать пальцы вместе. Совершенно не обязательно, чтобы в каждой позиции руки ощущали тепло; кроме того, вы обнаружите, что одни части тела берут больше энергии, другие меньше. Сеансы Рэйки

никогда не бывают одинаковыми, поскольку каждый человек уникален и постоянно меняется. Мне хочется напомнить высказывание Гераклита: "Нельзя войти в одну реку дважды".

После этого происходит четвертая инициация.

По окончании семинара участникам вручается сертификат Первой Ступени *Рэйки*, и их просят в течение следующих двадцати одного дня пройти через очищение. Это означает ежедневно давать себе полный сеанс *Рэйки*, пить много воды или травяных чаев и воздерживаться от крепких напитков и других наркотиков. Это не вопрос морали, а скорее способ усилить глубину инициации Первой Ступени.

Рэйки - очень тонкая энергия. Для того чтобы начинающий настроился на нее и полностью ее оценил, обычно требуется время. С каждой инициацией чакры настраиваются на более высокую частоту, в результате вы получаете (при условии, что вы этому открыты):

- *Усиление внутреннего восприятия.* У вас развивается большая чувствительность к энергии других людей, вещей и, конечно, к своей собственной. Это включает также обострение интуиции, чувства, которым вы так долго пренебрегали.
- *Большую уверенность в себе и веру в жизнь как благосклонную к вам силу.* Когда вы обнаруживаете, что вы просто крошечная частица этого оркестра, вы понимаете, что мироздание хочет для всех своих частиц всего самого лучшего, и перестаете сопротивляться переменам. Освободитесь!
- *Больше сострадания ко всем и ко всему, включая себя самого.* Теперь, фокусируясь на универсальной жизненной энергии, вы начинаете осознавать тот факт, что отделенность - всего лишь иллюзия. Все мы живем за счет одного и того же топлива.
- *Большую ответственность за собственную жизнь и существование.* Вы берете свою жизнь в собственные руки и работаете вместе со всем сущим, вместо того чтобы идти против него.
- *Решение старых проблем.* Одним из побочных эффектов инициации *Рэйки* является то, что начинают всплывать многие старые проблемы, требуя своего решения. Конечно, от вас зависит, ответить или не ответить на этот призыв. *Рэйки* - не волшебная пилюля, которая позаботится о ваших недугах, пока вы будете заниматься своими обычными делами. Личный рост и изменение требуют решительности!

Я рекомендую вам, как правило, не предоставлять сеансы *Рэйки* даром, без какого бы то ни было вознаграждения, которое не обязательно должно выражаться в деньгах. Очень трудно принять и оценить то, что получено бесплатно. Конечно, эти правила не распространяются на членов семьи или близких людей, поскольку между вами и без того имеет место постоянный обмен энергией.

Первую Ступень *Рэйки* можно применять также к домашним и другим животным, растениям, кристаллам, электронным приборам, короче говоря, ко всему одушевленному и неодушевленному. Позиции рук для животных остаются теми же, поскольку расположение органов у животных совпадает с человеческим. Если животное очень маленькое, лучше всего касаться или держать его непосредственно за ушами. Продолжительность "сеанса" будет, очевидно, зависеть от самого животного! Получив достаточно энергии, оно просто уйдет. Собаки обычно наслаждаются *Рэйки*, о кошках мне приходилось слышать как положительные, так и отрицательные отзывы. Наша кошка обожает *Рэйки*.

Воздействовать на рыб можно, касаясь стенок аквариума и заряжая таким образом воду.

Комнатные растения значительную часть питательных веществ получают с помощью корней, так что на них лучше всего воздействовать, охватив обеими руками цветочный горшок и посылая туда энергию. Таким же образом можно обрабатывать воду, предназначенную для полива, подпитки или опрыскивания растений.

Дереву можно передавать энергию, охватив ствол всем своим телом. Все представители флоры очень хорошо реагируют на *Рэйки**.

* Питер Томпкинс, Христофер Берд. "The Secret Life of Plants" (Тайная жизнь растений). Harper Row, ISBN 0-06-091587-0.

Можно обрабатывать пищу и напитки, если вам не нравится их вкус или вы не уверены, что они приготовлены с любовью. По-видимому, неплохо было бы это делать, когда вы едите в больших коммерческих ресторанах.

Прежде чем принять лекарство, можно какое-то время подержать его в руке. Очень легко заряжаются энергией *Рэйки* кристаллы, для чего достаточно, держа кристалл в руке, передать ему энергию.

Можно передавать энергию неодушевленным предметам, чтобы продлить их срок службы или улучшить их работу. Для этого положите на предмет руки или подержите его в руках, в зависимости от его размера. То же применимо к фотографиям людей или мест.

Очень эффективным способом регулярно передавать чему-нибудь энергию является использование так называемой коробки *Рэйки*. Для этого возьмите любую подходящую коробку, достаточно большую, чтобы в ней могли поместиться несколько кусков бумаги или фотографий.

Заботливо выберите тех, кому вы хотите передать энергию. Спросите у каждого его согласия и, когда вы определитесь, на что воздействовать, просто закройте коробку и каждый день держите ее в руках по меньшей мере в течение недели. Пусть в нее поступает энергия.

Более эффективные методы мы обсудим в главе, посвященной Второй Ступени. Но вначале мне хотелось бы описать несколько упражнений, которые помогут вам глубже прозондировать свой внутренний мир и испытать свое тело как часть себя.

- Прикоснитесь к себе, как вы прикасаетесь к любимому человеку. Нас с раннего детства учат не прикасаться к себе с нежностью. В результате мы всегда связываем нежные прикосновения с сексом. Влюбитесь в собственное тело, и оно даст вам знать, что полезно и что не полезно для вашего здоровья.
- Сознательно выбирайте то, что вы едите. Наше питание обычно бывает либо случайным (то есть зависящим от его наличия), либо оно определяется внешними факторами/системой (режимом питания, общественными нормами, образованием). Мы никогда не интересуемся, никогда не спрашиваем собственное тело, в каком питании оно нуждается. Если вам нравится работать с маятником, можно для составления своего меню воспользоваться маятником. Другой способ настроить свое тело - медитировать перед блюдом. Находясь в состоянии покоя и открытости, спросите свое тело, что оно хотело бы получить.
- Почувствуйте тело изнутри. Это древнеиндийская техника медитации, изобретенная богом Шивой, которая позволяет вам войти в свое тело - например, в свои ступни ног - и почувствовать его изнутри. Мы всегда ощущаем свое тело только снаружи. Что находится внутри ваших стоп, какие цвета вы увидите, как выглядят мышцы, нервы и артерии? Познакомьтесь поближе со своим телом.
- Другой метод заключается в том, чтобы, собрав свое сознание в крошечную точку, позволить ему перемещаться через свою физическую форму от пальцев ног до головы.
- Когда вы применяете позиции *Рэйки* для себя, переходя от одной к другой, направляйте дыхание в руки.
- Даосское упражнение для заземления: займите положение стоя, поставив ноги на ширине плеч. Расслабьтесь. Руки поднимите на высоту плеч и вытяните их в стороны. При этом левая ладонь направлена вверх, правая вниз. Сохраняйте позу в течение трех-пяти минут.
- Прежде чем лечь спать, мысленно просмотрите свой день. При этом важно следовать в обратном направлении, от вечера к утру. Благодаря этому упражнению непереваренные впечатления дня не будут вторгаться к вам ночью. Если вы будете делать его регулярно, то сможете использовать этот метод, чтобы вернуться в свое детство и даже дальше.
- Ведите дневник *Рэйки*. Старайтесь каждый день или каждую неделю в нескольких строках описать, как влияет на вас *Рэйки* и как оно изменяет вашу жизнь.

Вторая Ступень

Вторая Ступень *Рэйки* позволяет войти еще глубже в себя и предоставляет нам более мощный инструмент для самораскрытия и интеграции. С помощью нескольких символов мы обретаем возможность сделать поток универсальной жизненной энергии более эффективным. Символы Второй и Третьей Ступеней *Рэйки* должны сохраняться в полной тайне. Некоторые школы даже доходят до того, что запрещают ученикам их записывать. Я считаю, что записать символы можно, но при этом их следует держать подальше от глаз непосвященных.

Вторая Ступень *Рэйки* используется в тех же ситуациях, что и Первая, не считая того, что теперь мы можем использовать любой символ для увеличения силы воздействия. Благодаря этим символам мы обучаемся устанавливать контакт со своим подсознанием/сверхсознанием: Вторая Ступень может помочь нам лечить не только собственное тело (или тело другого человека), но также эмоции и ум. Лечение физического тела может обеспечить временное избавление от дискомфорта, но для долговечного эффекта важно уравновесить существование в целом.

Инициация во Вторую Ступень воздействует на более высокий уровень, чем инициация в Первую, оказывая влияние, главным образом, на эфирное тело. Кроме того, мы учим лечению тех, кого нет рядом, - преодолевая время и пространство. Сначала это звучит как нечто невероятное, но в действительности оказывается вполне осуществимым. Мысли, эмоции и энергия переносятся, подобно электромагнитным волнам, из одной точки пространства в другую. Получив инициацию во Вторую Ступень *Рэйки*, мы обретаем способность передавать энергию через время и пространство!

Семинары, процесс инициации и даже символы слегка отличаются от школы к школе.

Некоторые школы не дают своим ученикам названий символов (или мантр), тогда как другие дают. Некоторые школы иницируют во Вторую Ступень *Рэйки* в процессе одной инициации, мы используем для этого три. Это не значит, что "наше" *Рэйки* лучше, чем "их" *Рэйки*, отличается только процесс. Семинары по Второй Ступени обычно занимают целый день, многие школы сочетают их с Первой Ступенью.

Мне лично кажется, что лучше (в большинстве случаев), чтобы между инициациями Первой, Второй и Третьей Ступени проходило хотя бы несколько недель; это дает некоторое время для усвоения материала ("усвоения" в фундаментальном смысле, а не в интеллектуальном). Мой опыт показывает, что требуется хотя бы три месяца, чтобы уловить глубину Второй Ступени *Рэйки* со всем ее разнообразием...

Мы свои семинары всегда начинаем со знакомства друг с другом, после чего переходим к обзору предыдущей ступени. Всегда находится много вопросов, требующих ответа, так что подготовка к первой инициации занимает несколько часов. После первой инициации мы показываем ученику первый символ и учим тому, как и когда его использовать. Те, кто не получил инициации во Вторую Ступень, могут пропустить эту часть книги, потому что ее невозможно понять без посещения семинара Второй Ступени *Рэйки*.

Затем мы показываем ученикам следующее упражнение для заземления и предлагаем практиковаться в обретенном новом искусстве:

Представьте символ силы в обеих чакрах ног (в подъемах стоп). Ощувив его там, представьте его в центре *хара* (на два дюйма ниже пупка). Как только вы начнете ощущать его в *хара*, представьте его в обеих чакрах рук (в центре ладони).

Это упражнение возвращает нас к нашему центру, поэтому его можно использовать перед предоставлением сеанса, почувствовав дискомфорт или ощутив, что вы "улетаете". Его полезно выполнять также перед медитацией. Символ силы можно использовать для насыщения энергией питьевой воды или продуктов питания, лекарств и даже механизмов. Его можно применять для защиты, помещая символ перед, рядом и за собой, или для очищения комнаты или дома, для чего в каждый угол помещается по символу. Кроме того, этот символ останавливает физическую боль.

Во время второй инициации ученику показывают символ ментального исцеления и учат тому, когда и как им пользоваться. Здесь также есть несколько упражнений, которые следует разучить и использовать.

Как и во время семинара по Первой Ступени, ученики проводят друг с другом сеанс наложения рук, используя при этом два символа, которым их обучили. Символы усиливают передаваемую энергию и вдвое уменьшают время, необходимое для каждой позиции.

Первые два символа можно использовать также для зарядки кристаллов.

Существует методика распрограммирования, которая помогает избавиться от мучительных особенностей поведения. Сформулируйте аффирмацию и проделайте следующие действия:

Изобразите символ силы у себя на затылке и положите на него руки. Теперь изобразите символ ментального исцеления на спинном мозге (там, где начинается позвоночник) и опять используйте символ силы. Положите одну руку на лоб, а другую на спинной мозг. Представьте, что вас затопляет свет от головы до пальцев ног. Трижды мысленно произнесите аффирмацию. Практикуйте эту технику на себе или на других людях шесть дней подряд, а потом дважды в неделю.

Прекрасный способ лучше расслабиться, принимая ванну, - сначала трижды послать первых два символа в ванну с водой.

После третьей инициации ученикам показывают символ для лечения на расстоянии и учат тому, как им пользоваться. Им предлагают проделать следующее упражнение: воспользуйтесь символом для лечения на расстоянии и поместите его на область Третьего Глаза получателя, после этого пошлите символ силы. Мысленно трижды повторите имя этого человека, после этого приступайте к лечению. Вы можете представить себе получателя лежащим перед вами или окруженным вашими соединенными ладонями рук - что вам больше подходит. Лечение отсутствующего человека, как правило, не должно превышать 15 минут.

Следующий метод помогает освободиться от кармы:

Поместите символ для лечения на расстоянии на ситуацию, человека, место в вашем нерешенном прошлом. После этого пошлите символ ментального исцеления и, наконец, символ силы. Простите или попросите о прощении.

Третий символ можно использовать также во время медитации. Он помогает установить связь с человеком, с просветленным человеком, с местом, с определенным временем, короче говоря, с его помощью мы можем установить связь с чем угодно во времени и пространстве, а также за их пределами.

Прежде чем приступить к медитации, я часто использую символ для лечения на расстоянии, после чего трижды повторяю мысленно: "Здесь и сейчас, здесь и сейчас, здесь и сейчас". После этого следует символ силы. С помощью этого метода можно избавиться от навязчивых фантазий...

Мне приходилось слышать, что метод лечения на расстоянии нельзя использовать во время операций, потому что символы могут повлиять на анестезию.

Однако я всегда его применяю для себя, когда сижу в кресле дантиста, и лечение зубов доставляет мне огромное удовольствие! Используя символы, вы можете создавать (или просто видеть?) зазор между своим телом и болью, как будто боль испытывает кто-то другой!

Символы также помогают мне безопасно доехать до работы и обратно. Сначала я использую символ для лечения на расстоянии, мысленно повторяя "безопасность, безопасность, безопасность", потом я посылаю символ для ментального лечения в пространство между дорогой и передним и задним бамперами моей машины, и, наконец, я посылаю символ силы.

Вторая Ступень *Рэйки* помогает также умирающему совершить свой переход сознательно, расслабившись и не испытывая отрицательных эмоций.

Упражнения:

- Поместите символ в чакру и почувствуйте его там. Пройдите таким образом поочередно все чакры. Вы обнаружите, что в одних чакрах он вызывает приятные ощущения, в других - нет.
- Прodelайте то же самое со своими внутренними органами или отдельными частями тела.
- Визуализируйте каждый символ и смотрите на него несколько минут своим внутренним зрением.
Если вам трудно сделать это и хотелось бы развить свою способность визуализации, проделайте следующее: возьмите кусок картона размером примерно 30x30 см. Наклейте на него кусок черной бумаги того же размера. Затем нарисуйте символы на белой бумаге, каждый размером примерно 15x15 см. Вырезав символ, наклейте его в центре черной поверхности и повесьте полученное изображение на белую стену.
Станьте или сядьте на расстоянии приблизительно около метра, закройте глаза и расслабьтесь. В течение нескольких минут представляйте, что вас окружает теплая, ласковая, успокаивающая тьма.
Теперь откройте глаза и, мягко фокусируя и не напрягая зрение, в течение двух минут смотрите в центр изображения. Не нужно тарашить глаза, однако при этом старайтесь не моргать. Через две минуты отвернитесь от изображения и смотрите на белую стену. Вы увидите изображение, "отпечатавшееся" на вашей роговой оболочке, - белый квадрат и на нем черный символ. Когда он исчезнет, попробуйте воссоздать его снова, после этого закройте глаза и представьте символ перед своим внутренним взором. Выполнение этого упражнения в течение нескольких недель чрезвычайно укрепит вашу способность визуализации и память!
- По утрам обеспечивайте энергией весь день, используя символ для лечения на расстоянии, символ ментального исцеления, а затем символ силы!
Сделайте описанную выше коробку *Рэйки* и выполняйте следующие операции:
Чтобы сфокусироваться на проблеме, используйте символ для лечения на расстоянии. Трижды мысленно повторите проблему или имя человека. Используйте символ ментального лечения и, наконец, символ силы.
- Напишите символ силы или символ ментального исцеления (или оба) на куске ткани и положите его под матрац или под подушку.

Третья Ступень (За)

В процессе проведения семинара Третьей Ступени ученик получает инициацию с помощью символа Мастера *Рэйки*. О Третьей Ступени *Рэйки* можно сказать немного, разве то, что символ мастера сознательно связывает наше сознание с божественной искрой. Некоторые называют ее "высшим Я". Мне лично не нравится это словосочетание, потому что его легко понять неправильно, решив, что существует нечто вроде высшего, большего или лучшего эго, чем то, которое говорит с нами. То, что я называю божественной искрой, нельзя выразить никакими словами и ни на каком языке. Это чистое "бытие", центр существования, то, что можно найти в абсолютном молчании, внутри и снаружи.

Третья Ступень *Рэйки* используется, главным образом, для личной медитации. После Третьей Ступени система *Рэйки* в основном считается завершенной. Символ Мастера можно использовать в любое время, всякий раз, когда вы захотите себя "заново инициировать".

Очень полезно использовать Третью Ступень *Рэйки* непосредственно перед сном: вас всю ночь будет сопровождать его благоухание, и ваше утреннее пробуждение будет сознательным.

Четвертая Ступень (3б)

На семинаре, посвященном Четвертой Ступени, учеников учат инициировать других во все описанные ступени *Рэйки* (некоторые школы *Рэйки* и отдельные учителя учат только инициации в Первую Ступень).

Четвертая Ступень представляет интерес только для тех, кто хочет делиться *Рэйки* - а значит, и собой - с другими людьми.

Я лично люблю инициировать людей в *Рэйки*, поскольку это дает мне возможность встречаться с моими спутниками в этом путешествии на самом глубинном уровне, где царит любовь, где отсутствуют суждение, предпочтения и антипатии. Так как учитель является просто каналом для энергии *Рэйки*, инициация вливается в него точно так же, как она вливается в ученика, создавая удивительное ощущение единства.

Однако работа учителя *Рэйки* - призвание, которым наделен далеко не каждый, она требует гораздо больше, чем просто знание того, как осуществляется процесс инициации. Прежде чем решиться учить такой деликатной вещи, как *Рэйки*, нужно быть опытным специалистом по общению, советчиком, нужно любить человечество. Учитель *Рэйки* прежде всего обязан помнить, что его отношения с учеником должны быть взаимными и что оба должны быть исполнены чувства благодарности. Ученик не может научиться без учителя, но и учитель без ученика не может учить!

Обучение *Рэйки* почти всегда приносит свои плоды, но во всем этом есть и темная сторона. В процессе обучения Ступени Учителя, и часто после этого, отношение бывшего ученика может измениться. Как недавно сказала мне моя жена Четна: "В процессе обучения Ступени Учителя ты действительно узнаешь, кто твой друг".

Существуют также люди, настолько сжившиеся с представлением о двойственности, о *Я* и *Ты*, что они не могут смириться с мыслью о возможности научиться *Рэйки* (или чему-то подобному) от другого человека.

Любой, исполняющий роль учителя в так называемом духовном мире, раньше или позже сталкивается с этой проблемой. Есть люди, которые готовы возненавидеть вас за то, что вы их учите!

В заключение этой главы мне хотелось бы пересказать дзэнскую историю, услышанную от мастера Ошо 20 июня 1988 года, о так называемом **квантовом скачке от ума к его отсутствию**:

Нансен жил в маленькой хижине в горах. Однажды, когда он готовился идти работать в поле, к нему зашел странствующий монах. Нансен приветствовал его словами: "Чувствуй себя как дома. Приготовь себе на завтрак что захочешь, а потом принеси мне что останется", и показал дорогу, которая вела к месту его работы.

Нансен тяжело трудился до самого вечера и вернулся домой очень голодным. Странник приготовил себе прекрасный завтрак, насладился им сполна, а остатки продуктов и всю утварь выбросил. Нансен обнаружил монаха мирно спящим в пустой хижине, но, когда он вытянул рядом с ним свое усталое тело, тот поднялся и ушел. Через несколько лет Нансен рассказывал своим ученикам об этом случае, сопровождая рассказ следующим комментарием: "Это был такой хороший монах, я до сих пор скучаю о нем".

Сеанс *Рэйки*

При проведении сеанса *Рэйки* используются двенадцать и больше позиций наложения рук на "получателя", которые соответствуют основным чакрам, или энергетическим центрам тела*. Когда вы представляете *Рэйки*, ваши пальцы должны касаться друг друга. Это помогает уравниванию энергии, поступающей от ваших рук. На каждую позицию должно уходить около пяти минут. От места, на которое наложены руки, энергия сама находит свой путь туда, где она нужна больше всего, обеспечивая как "дающему", так и "получателю" расслабление и хорошее самочувствие.

* Существуют также младшие (второстепенные) чакры, например на ладонях рук.

Если вы не можете касаться получателя непосредственно, можно обеспечить тот же эффект, держа руки на высоте 3-5 см над конкретной позицией. Получатель обычно полностью одет, он может либо лежать, либо сидеть. Руки и ноги нельзя скрещивать, чтобы не мешать течению энергии. Полный сеанс занимает около часа, но, в случае необходимости, он может

быть сокращен. Кроме того, можно определенные участки тела обрабатывать отдельно. Сеанс *Рэйки* не требует от вас никаких усилий. По существу, чем меньше вы в него включаетесь, тем лучше. *Рэйки* не предполагает выведения или рассеяния "плохой" энергии, оно просто помогает восстановить течение универсальной жизненной силы.

Сеанс следует проводить в хорошо проветриваемом и хорошо освещенном помещении, чистом и удобном как для дающего, так и для получателя. Температура в комнате должна быть около 21-23°C. Под рукой следует иметь одеяло: многие при расслаблении мерзнут. Для проведения сеанса *Рэйки* больше всего подходит стол для массажа, но вполне можно воспользоваться также кроватью, стулом или толстым ковром и парой подушек. Для создания благоприятной атмосферы во время сеанса многие практикующие предпочитают мягкое освещение или даже свечи. Некоторые украшают свою рабочую комнату фотографиями или скульптурами просветленных существ или другими радующими душу предметами. Кому-то нравится во время работы с клиентом включать негромкую, спокойную музыку, классическую или "Нью-Эйдж". Другие перед сеансом зажигают благовония или используют какие-то иные средства для очищения энергии в помещении. Здесь следует полностью полагаться на свой вкус и интуицию.

Цвет стен, мебели, вашей одежды также влияют на атмосферу в помещении, а следовательно, и на результат сеанса *Рэйки*. Созданию атмосферы любви способствует розовый цвет. Для лечения используют зеленый, для успокоения голубой, для высвобождения энергии - красный. Желтый цвет способствует ясности ума, а для успокоения ума используют черный.

Перед проведением сеанса практикующему полезно найти спокойное пространство, не связанное с личными делами, но не это главное для "успеха". Лично я обнаружил, что очень помогает вспомнить о том, что всякий раз, предоставляя своим собратьям сеанс *Рэйки* или осуществляя инициацию, мы соприкасаемся с божественным. Почувствуйте благодарность к человеку, позволяющему вам его касаться.

Ключом к тому, чтобы сеанс *Рэйки* прошел наилучшим образом, является правильное отношение практикующего. Поскольку энергия *Рэйки* не принадлежит вам - вы просто выполняете роль канала, по которому она передается, - ваше настроение не должно влиять на результат сеанса, предоставляемого другому человеку. Перед проведением сеанса как дающий, так и получатель должны вымыть руки и снять с себя металлические украшения, пояса и тому подобное. Металл может повлиять на естественное течение энергии.

Вам следует заблаговременно рассказать исцеляемому о том, что входит в сеанс, чтобы не отвлекаться на разговоры во время сеанса, за исключением кратких команд типа "перевернитесь, пожалуйста" и т. п.

Что происходит потом, описать трудно, потому что для каждого человека результат будет другим. У большинства людей (и у меня в их числе) после окончания сеанса *Рэйки* возникает ощущение, как будто они вновь оказались в утробе своей матери. Охватывает чувство беззаботности и благополучия, все тревоги испаряются, мы можем даже забыть, где мы находимся. Мне это часто напоминает сочетание глубокого сна с полным осознанием. Потом я чувствую себя освеженным, я испытываю чувство благодарности к дающему и всему, что нас окружает. Мы опять настроены на все сущее.

Сеансы следует проводить четыре дня подряд и, в случае необходимости продления лечения, хорошо повторять их дважды в неделю столько времени, сколько вы сочтете нужным.

Ниже приведен список музыкальных произведений, которые, на наш взгляд, подходят для проведения сеансов *Рэйки*:

- Любая музыка *Рэйки*, которая нравится вам лично, например: У. М. Зэпп О. Ллайос, "Целительная музыка для *Рэйки*"; Мерлин Мэйджик, "Ajad Reiki Music", "Исцеляющие руки Анювиды" и т. п.
- Брайен Ино, "Музыка для аэропортов", "Нероли", "Жемчужина".
- Деутер, "Празднование", "Экстаз" и др.
- Классическая европейская музыка.
- Китаро, "Шелковая дорога" и др.
- Джорджия Келли, "Спокойствие на море".
- Музыка окружающей среды.
- Большая часть музыки Нью-Эйдж, если она вызывает душевный подъем.

Польза

Рэйки помогло мне добиться большего равновесия между телом, умом и духом. После 30 лет обращения со своим телом как с неодушевленным инструментом, я опять полюбил его. Я стал более чувствительным к энергии ситуаций, как позитивных, так и негативных, и стал находить в себе мужество, чтобы ценить их все. Кроме того, *Рэйки* помогает мне в медитации, облегчая зондирование моих глубин. В своих ежедневных медитациях я с удовольствием использую символы Второй и Третьей Ступени.

Мое здоровье заметно улучшилось, и жизнь стала доставлять больше удовольствия, чем когда бы то ни было прежде. Я также научился позволять себе болеть, предоставлять своему телу пространство, время и внимание, в которых оно нуждается для восстановления сил, без осуждения и беспокойства.

Еще одно волнующее изменение состояло в том, что мы с женой стали значительно сильнее чувствовать энергию людей, вещей и мест. Я теперь не могу есть пищу, приготовленную без любви, читать книги, написанные не от любящего сердца, и слушать музыку, создание которой не сопровождалось глубоким волнением. Мое сочувствие ко всему, что меня окружает, возросло, и я часто замечаю, что остаюсь холодным и собранным в ситуациях, от которых раньше меня бросало в жар.

В целом, мы можем сказать, что благодаря *Рэйки* наша жизнь наполнилась радостью и счастьем. Если мы боеем, *Рэйки* дает нам волю к жизни. Мы постоянно это ощущаем сами и слышим от людей с "неизлечимыми болезнями". *Рэйки* помогает нам с большей любовью относиться к людям, оно дает нам спокойное равновесие тела, ума и души и помогает чувствовать и проявлять большую ответственность за свою жизнь.

Описание пользы, которую испытывают люди после инициации *Рэйки*, потребовало бы многих томов, потому что каждый из нас неповторим. Особенно сильные изменения в личной жизни, во взаимоотношениях с людьми, в работе происходят после инициации во Вторую и Третью Ступени *Рэйки*. Так что, если вы боитесь перемен, вам лучше держаться от *Рэйки* подальше.

Позиции рук в *Рэйки* и их основные назначения

Исходная система *Рэйки*, в том виде, в каком она была задумана доктором Усуи, не включает той системы позиций рук, которую мы сейчас используем. Он просто лечил, полагаясь на свою интуицию, позволяя своим рукам думать самим. Рассказывают, что для лечения доктор Усуи пользовался только одной рукой, держа при этом в другой шар "энергии" (практика, которой широко следуют в одном из стилей лечения китайского цигун).

Современная система была разработана позднее. После долгих лет экспериментирования было установлено, что течение энергии *Рэйки* облегчается, если руки держать на теле или над ним в определенных позициях, сменяя их в определенной последовательности. Я нашел очень похожие - иногда точно такие же - позиции для рук в целительских системах многих других культур. Приведенные здесь позиции используются чаще всего. В конце главы я приведу еще несколько дополнительных позиций.

Основные позиции для головы

1. Позиция для головы 1 расслабляет и избавляет от напряжения и страха. Полезна при проблемах с пазухами, заболеваниях глаз, носа, зубов и челюсти. Уравновешивает шишковидную железу и гипофиз, которые соответствуют 6-й и 7-й чакрам.



Позиция 1

2. Позиция для головы 2 улучшает память и синхронизирует левое и правое полушария мозга. Ее хорошо использовать при головных болях и болях в ушах, а также для помощи умирающим.



Позиция 2

3. Позиция для головы 3 расслабляет, избавляет от напряжения и успокаивает ум. Полезна при проблемах, связанных с мозжечком и спинным мозгом, а также при головных болях.



Позиция 3

4. Позиция для головы 4 создает уверенность в себе, дает больше радости и самоуважения. Усиливает творческие способности. Полезна при проблемах с горлом, тонзиллитах и заболеваниях щитовидной железы. Соответствует 5-й чакре.



Позиция 4

Основные позиции для передней части туловища

5. Позиция для передней части туловища 1 усиливает любовь, доверие и гармонию. Оказывает воздействие на вилочковую железу, которая соответствует сердечной чакре. Полезна для легких и сердечно-сосудистой системы.



Позиция 1

6. Позиция для передней части туловища 2 помогает избавиться от страхов и стресса. Воздействует на солнечное сплетение, или третью чакру. Полезна для печени, желудка, желчного пузыря, селезенки и пищеварительного тракта.



Позиция 2

7. Позиция для передней части туловища 3 избавляет от стресса и страха. Воздействует на 2-ю и 3-ю чакры. Полезна для печени, желудка, желчного пузыря, селезенки и пищеварительного тракта.



Позиция 3

8. Позиция для передней части туловища 4 избавляет от сексуальных страхов и напряжения. Оказывает воздействие на 1-ю и 2-ю чакры, женщинам полезна для яичников и матки, мужчинам - для предстательной железы. Кроме того, она оказывает положительное действие на пищеварительный тракт.



Позиция 4

Основные позиции для спины

Для спины используются, по существу, те же позиции, что и для передней поверхности туловища.

9. **Позиция для спины 1** помогает при стрессах и способствует расслаблению. Полезна при проблемах в позвоночнике и шее.



Позиция 1

10. **Позиция для спины 2** оказывает то же действие, что и позиция 2 для передней поверхности туловища.



Позиция 2

11. Позиция для спины 3 оказывает то же действие, что и позиция 3 для передней поверхности туловища. Полезна для почек.



Позиция 3

12. Позиция для спины 4 оказывает то же действие, что и позиция 4 для передней поверхности туловища. Полезна при травмах копчика.



Позиция 4

Дополнительные позиции

1. Одна рука кладется на лоб, вторая на затылок. Эту позицию называют также "космическим штепселем", потому что она помогает "перезарядить" собственную энергию или энергию получателя.
2. Одна рука находится на сердечной чакре, вторая на харе. Эта позиция помогает при бессоннице. Она успокаивает наши чувства перед погружением в сон.
3. Обе руки находятся на сердечной чакре. Позиция также помогает засыпанию.
4. Одна рука находится на сердечной чакре, другая - на солнечном сплетении. Действие подобно действию позиции 1.

Расположение чакр

Некоторые школы Рэйки, а именно *Ошо-Рэйки* и *Нео-Рэйки*, вместо обычно используемых основных позиций учат исключительно позициям на чакрах. Они так же хороши, как и описанные выше, и, если вас научили именно этим позициям, следует использовать сначала их, чтобы углубить свое понимание.

Для проведения быстрого сеанса Рэйки я иногда использую только следующие восемь позиций*:

* При выполнении этих позиций руки также можно держать на расстоянии 5-10 см над телом.

1. **Обе руки на верхней части головы.**
2. **Одна рука на лбу, другая на затылке.**
3. **Одна рука на области горла, вторая - на шее сзади.**
4. **Одна рука на сердечной чакре, вторая сзади на том же уровне.**
5. **Одна рука на солнечном сплетении, вторая сзади на том же уровне.**
6. **Одна рука на центре хара, вторая сзади на том же уровне.**
7. **Одна рука на первой чакре, вторая сзади на том же уровне.**
8. **Одна рука на подошве правой стопы, вторая на подошве левой стопы.**



Кошки любят *Рэйки*...



...не меньше пользы оно приносит крошечным птичкам

Рассказы о *Рэйки*

Рэйки - это не чудесное средство от всех болезней. Как и в случае использования других холистических методов, обычно требуется время, чтобы помочь системам того, кто получает лечение, прийти в равновесие. Но иногда в результате инициации или даже единственного сеанса наложения рук действительно происходит "мгновенное исцеление". Незначительные недомогания типа головной боли, болей в желудке, кашля или мышечных болей часто, хотя и не всегда, проходят в течение нескольких минут.

В этой главе мне хотелось бы поделиться с вами кое-чем из нашего опыта *Рэйки*, а также из опыта наших друзей. При этом не стоит забывать, что все эти истории носят индивидуальный характер: лечение зависит от физического, физиологического и эмоционального состояния в целом как практикующего *Рэйки*, так и его пациента.

При одном и том же заболевании один человек излечивается, другому это не удастся. Никогда нельзя обещать исцеления: мы всего лишь инструмент универсальной жизненной энергии. Если что-то не хочет произойти, оно не произойдет. Некоторые заболевания носят кармический характер, их часто не удается вылечить даже после достижения кармических целей.

Во всяком случае, вот эти истории:

- Матери моей жены, много лет страдавшей бессонницей в результате пережитого стресса, уже через несколько дней после получения Первой Ступени *Рэйки* удалось отказаться от снотворного. С тех пор она каждый день дает себе *Рэйки* и больше не пользуется лекарствами. Перед тем как уснуть, полезно положить руки в дополнительную позицию 1.
- Моя мать, страдавшая от катаракты, в прошлом году получила Первую Ступень *Рэйки* от моего брата, после чего ее состояние значительно улучшилось, она опять может видеть звезды! Она постоянно использует позицию 1, которая помогает также при хронических проблемах в лобных пазухах. Когда ей недавно пришлось провести несколько дней в больнице по поводу небольшой опухоли на месте удаленной груди, вся

семья посылала ей *Рэйки*, используя метод лечения на расстоянии. К удивлению врачей и сестер, уже через несколько минут она отошла от анестезии, а через несколько часов смогла вернуться домой.

- Наш друг, господин И. из Токио, рассказал, что с тех пор, как он получил две последние ступени *Рэйки*, многие из его мелких желаний быстро удовлетворяются. Но самое забавное то, что они удовлетворяются после того, как он уже забыл о них!
- У нашего друга, господина Х. из Осаки, который приехал к нам для инициации в Первую Ступень и испытал катарсис сразу после первой инициации, всплыли воспоминания о неразрешенной семейной трагедии, и, пройдя опять через боль, он встал на путь исцеления. Его сестра в течение последних семи лет страдала от жестоких, изнуряющих предменструальных болей и не могла передвигаться без помощи родственников. Сразу после получения инициаций Первой Ступени *Рэйки* ее месячные боли полностью прекратились.
- Операция Дао. Около недели после стерилизации наша кошка не хотела ничего, кроме *Рэйки*. Всякий раз, когда кто-то из нас садился на кушетку, она вскакивала ему на колени и готова была оставаться там часами, насыщаясь энергией. Почувствовав себя лучше, она сама прекратила лечение, и ее поведение опять стало поведением полностью независимого животного. Раны быстро зажили, не оставив никаких следов. То же происходит всякий раз, когда она ввязывается в борьбу с другими кошками и приходит домой вся исцарапанная.
- Кузен моей жены владеет молочной фермой на севере Хоккайдо. Когда мы к нему приехали, новорожденный теленок отказывался пить молоко. Он брыкался, когда его пытались накормить, но после нескольких минут воздействия *Рэйки* (с помощью метода лечения на расстоянии) он начал с удовольствием пить молоко.
- Мы с женой держим школу по обучению языкам в Саппоро, и, когда в работе нашего компьютера возникают какие-то проблемы, мы воздействуем на него *Рэйки*. Это может показаться притянутым за уши, но поскольку универсальная жизненная энергия пронизывает все, даже машины реагируют на *Рэйки* положительно*. В какой-то момент мы даже у опасного компьютерного вируса отбили охоту делать свое черное дело.

* Позвольте редактору этой книги поделиться забавным случаем из своей практики *Рэйки*. Во время Рождественской службы в Лавре я нечаянно залила святой водой блок сигнализации от машины. В машине сидел порученный моим заботам на праздники рыжий сеттер Слай, пес моих друзей, так что оставить его на ночь на морозе было невозможно, а в праздничный вечер заменить батарейки представлялось нереальным. После нескольких минут *Рэйки* сигнализация сработала и замок открылся. Это случилось через две-три недели после инициации во Вторую Ступень. - Прим. ред.

- Еще одним интересным эффектом, который я несколько раз испытывал сам, а также слышал об этом от своих друзей, является способность *Рэйки* уменьшать и даже устранять воздействие длительных перелетов на реактивных самолетах. Когда я в последний раз летел из Японии в Германию и обратно, я чувствовал себя так, как будто просто совершил короткую прогулку. Разница во времени, казалось, вообще на меня не действовала: я чувствовал себя свежим и полным энергии.
- *Несчастные случаи:* Как-то летом я пытался сам починить дверь своего гаража, вместо того чтобы прислушаться к собственной интуиции, которая подсказывала поручить это дело профессионалу. Но я обладаю довольно упрямым характером... Дело закончилось тем, что какое-то приспособление с сильно нагруженной пружиной ударило меня в руку, оставив глубокие и болезненные порезы на плече и предплечье. Первую помощь *Рэйки* мне оказала моя жена, и, после того как она на протяжении десяти минут подержала свои руки на моем распухшем плече, опухоль прошла, и я уже смеялся над собственной глупостью. Самым интересным было то, что порезы на моем плече выглядели совсем как китайская гексаграмма для обозначения понятия "энтузиазм"! Однажды летом мы отправились в кемпинг вместе со своими двадцатью учениками. Вся территория кемпинга, который находился недалеко от Саппоро, была наводнена гигантскими осаами. От них пострадали двое юношей: одного оса ужалила в верхнюю часть головы, другого - недалеко от шейной артерии. Мы сразу же применили *Рэйки*, что позволило мгновенно снять боль, опухоль и покраснение.
- Иногда мы используем Вторую Ступень *Рэйки*, чтобы внести мир и гармонию в наши классы. Однажды два наших ученика ни с того ни с сего начали наносить друг другу удары, очевидно, почувствовав избыток энергии. Все начиналось как игра, но вскоре приняло серьезный оборот, и нам пришлось вмешаться. Мы воспользовались Второй Ступенью *Рэйки*, и, прежде чем мы успели это осознать, они сидели рука об руку и вместе ели свои бутерброды. Это было сюрпризом для всех нас. (Здесь хотелось бы добавить, что *Рэйки* не всегда способно обратить насилие в гармонию, но часто это происходит.)
- В течение трех лет у меня был периостит (воспаление надкостницы) левой стопы. Я пробовал любые виды лечения, включая физио- и ультразвуковую терапию, но все безуспешно. После того как я в течение нескольких недель ежедневно давал себе *Рэйки*, проблема попросту исчезла.

- Один из наших друзей, господин М. из Саппоро, ежедневно давал *Рэйки* своему младшему брату, который сломал руку. Врачи не переставали удивляться скорости и легкости его выздоровления. Этот друг работает в ресторане, и, когда он нечаянно порежет палец, рана обычно затягивается в тот же день, опять-таки благодаря применению *Рэйки*.

Следующие сведения поступили от господина Дж., хиропрактика из префектуры Яманаси, который преподает там Рэйки с начала 1993 года, с того самого времени, как научился ему у нас:

- Однажды его мать обожгла правую щеку, руку и стопу горячим маслом. В течение шести месяцев она посылала левой рукой *Рэйки* на ожоги правой руки, в результате на ней не осталось даже шрамов. На местах ожогов, которые она не обрабатывала с помощью *Рэйки*, шрамы остались навсегда.
- Вскоре после получения от своего сына инициации в Первую Ступень, она навестила родственника, который уже долго вынужден был находиться в постели из-за сильных болей в спине. После одночасового сеанса наложения рук (из них 20 минут она держала руки на копчике пациента), родственник поднялся с постели, выпрямился и чувствовал себя прекрасно.
- 50-летняя давняя клиентка господина Дж., которая страдала от усталости, хронической неподвижности в плечах, бессонницы, мигреней и общей физической слабости, после инициации в Первую Ступень *Рэйки* избавилась от всех своих неприятностей.
- Однажды ее служащего ужалила пчела. Его правая рука опухла и начала непереносимо чесаться. После нескольких минут лечения с помощью *Рэйки* зуд прошел. Несколько часов спустя он начался опять, так что пришлось провести еще один сеанс *Рэйки*. Зуд окончательно прошел, а через 12 часов исчезла и опухоль.
- Та же женщина давала *Рэйки* подруге, которая находилась в больнице в связи с повреждением шеи в результате дорожной аварии. Она там провела уже две недели, а ее состояние нисколько не улучшилось. После одночасового сеанса *Рэйки* ее общее настроение изменилось к лучшему, и вскоре она выписалась из больницы.
- Другая клиентка господина Дж., 75-летняя леди, после инициации в Первую Ступень *Рэйки* избавилась от запоров, которыми страдала на протяжении всей своей жизни. Она ежедневно в течение часа практикует *Рэйки*, а утром, перед тем как встать, некоторое время держит руки на животе. Интересно то, что одновременно она начала намного лучше ощущать вкус. Как-то прошлой зимой она обморозила обе щеки. Проснувшись на следующее утро, она обнаружила, что ее правая щека после пятиминутного воздействия *Рэйки* приняла нормальный вид, тогда как левая по-прежнему остается опухшей!

СЕРДЦЕ

Бытие и становление

Нам действительно удастся жить здесь и сейчас только во время медитации и в моменты опасности или неожиданности. Когда мы молоды, наш ум стремится проникнуть в неведомое будущее. Мысленно мы потакаем *становлению*: "Через несколько лет я буду богатым и знаменитым, счастливым и довольным, куплю новый дом, заведу детей".

Завтра, завтра, завтра. Однако становление всегда ограничено, потому что оно опирается на прошлый опыт. Становление означает отсрочку, а отсрочка означает, что мы вообще не живем.

Став старше, мы меняем процесс на обратный и начинаем жить в своем прошлом. Мы растрчиваем свое бесценное настоящее, вспоминая давно прошедшие минуты, и не осознаем того, что постоянная бессознательная трата времени не является оптимальным использованием времени нашей жизни. Сознательное переживание неразрешенных проблем прошлого может оказать большую помощь, но принесение в жертву мертвому прошлому настоящего момента со всем его великолепием - просто бессмысленная трата времени.

Вместо того чтобы использовать *Рэйки* для прошлых или будущих событий (как объясняется в главе "Ступени"), мы можем относиться к нему как к мосту в вечное настоящее. Так легко и приятно погружаться в настоящий момент, касаясь себя или другого человека. Именно этот момент дает нам полную свободу, уводит от хороших и плохих воспоминаний, постоянных страхов, планов и беспокойства о будущем.

Любовь

Когда я был ребенком, одной из худших характеристик другого человека считались слова "он себя любит"!

Последние пятнадцать лет мне приходилось общаться с сотнями людей самых разных профессий и со всех концов земного шара, и я обнаружил, что у каждого (включая меня) одна и та же проблема: мы не принимаем себя такими, как мы есть. В результате тысяч лет нравственного обусловливания мы оказались в клетке, выйти из которой нам кажется невозможным. Нас "научили" принимать наши добродетели и пренебрегать, и даже ненавидеть свои более темные стороны.

Мы не любим себя в своей полноте.

С помощью *Рэйки* можно опять научиться любить себя, и эту любовь можно использовать также для достижения гармонии с другим человеком.

Прикасаясь во время сеанса *Рэйки* к другому человеку, мы встречаемся с ним на более тонком уровне, за пределами тела и его ощущений, за пределами ума и его суждений. Когда вы работаете на этом уровне, не имеет значения, кто вы, как вы выглядите или откуда вы пришли.

Это уровень безусловной любви. И в этом прелесть *Рэйки* и его привлекательность для современного человека. Ибо то, чего мы на самом деле больше всего жаждем в своей жизни, - это найти любовь и гармонию, опять воссоединиться с целым.

Какие бы желания мы ни испытывали, будь они "материальными" или "духовными", в глубине души мы стремимся вернуться к давно забытому единству. Куда бы мы ни шли, следует помнить об этом...

Целостность

Одно из величайших несчастий человечества на протяжении нескольких тысячелетий - это деление человека на три части, из которого исходит наша философия. Мы полностью забыли о том, что тело, ум и душа едины, хотя без этого невозможны покой и гармония ни во внутреннем, ни во внешнем мире.

Концепцию единства макрокосма с микрокосмом трудно осмыслить - это единство нужно испытать.

Человеческий ум/эго породил двойственность, они постоянно отделяют себя от так называемых "других". В результате мы не только отдаляемся от остального мира, мы отделяем себя от "своего собственного" тела, ума и души.

Отделение начинается с нашей собственной системы "тело- ум". Огромную часть своей жизни мы проводим, используя исключительно свою голову, полностью пренебрегая остальной частью себя. Мы не чувствуем собственного тела, а если когда-нибудь и чувствуем, то лишь крошечные его кусочки. Это очень хорошо можно продемонстрировать с помощью следующего эксперимента: возьмите кусок бумаги и поместите его между большим и указательным пальцами. Задайте себе вопрос, какую часть своего тела вы чувствуете прямо сейчас, и вы обнаружите, что вы можете почувствовать только эти два пальца!

Расширяя свое осознание, вы постепенно придете к ощущению всего тела - удивительно впечатляющее мгновение.

Отделенность, по моему мнению, - страшная болезнь. Мы отделяем себя от своих собратьев и того, что нас окружает, чтобы приобрести индивидуальность. Даже находясь в кругу друзей или семьи, мы воздвигаем высокие барьеры между "я" и "ты". Результат этого - тысячелетия войн и, самое последнее достижение, ужасающее уничтожение окружающей среды. Это та дорогая цена, которую приходится платить за индивидуализм!

Я предлагаю легкое упражнение для усиления чувства целостности.

Представьте, что вы смотрите на землю с высоты одной мили. Вы видите сотни людей, зеленую растительность, горы и реки, и все это составляет совершенное, органичное целое. Возведенные "отдельными" людьми барьеры между ними и их собратьями не видны, потому что в высшей реальности их не существует.

Чтобы исцелиться, всегда помните о том, что причину и следствие разделить нельзя. Все есть одно!

Меньше серьезности

Рэйки, как я его себе представляю, может оказаться замечательным средством для того, чтобы перестать относиться к жизни слишком серьезно. Серьезность часто путают с искренностью. Искренность - добродетель, тогда как серьезность - опасная болезнь, рак души! С помощью *Рэйки* мы учимся освобождаться, расслабляться, переставать манипулировать или "делать" вещи. Чтобы добавить хорошую порцию юмора в нашу иногда слишком строгую жизнь, я предлагаю трехступенчатое упражнение, называемое медитацией смеха. Оно описано в статье Свами Прем Дхиана*, голландского ученика Ошо Раджниша.

* Более подробную информацию см. в главе "Адреса".

Составьте список своих излюбленных проблем и, составляя его, смейтесь от души.

После этого в течение пяти минут корчите рожи и растягивайте мышцы лица.

В течение пяти минут смейтесь и/или плачьте.

Пять минут проведите в полном молчании.

Медитация

Я неоднократно повторял, что *Рэйки* - чистая и простая энергия. Она не имеет ничего общего с религией, астрологией, Нью-Эйдж, психологией, личным ростом, *ченнелингом*, работой с телом и даже с лечением. Это мы приписываем *Рэйки* все эти качества, подбирая ему одежды по собственному выбору.

Все учителя *Рэйки*, которых мне приходилось встречать до сих пор, проявляли некоторый интерес к "духовности" не в связи с *Рэйки*, а несмотря на *Рэйки*. Большинство из нас обнаруживают свой круг интересов задолго до того, как мы устанавливаем контакт с *Рэйки*.

С тех пор как я еще юношей познакомился с Раджа-Йогой, я выбрал медитацию. Для меня медитация является основной составляющей личностного роста: без нее все остальные "духовные" поиски бесполезны и даже могут сбить нас с пути.

Рэйки может помочь очень мягко войти во внутренний мир медитации. Если делать это с максимальным вниманием, время, которое мы тратим на исцеление самих себя или других людей, легко можно сделать временем медитации.

Наиболее распространенная и легкая техника медитации - следить за своим дыханием. В буддийской традиции она носит название *Випассаны*, или "медитации проникновения в сущность". Такую медитацию легко выполнять, практикуя *Рэйки*.

Вот как это делается:

Найдите удобное место, где вы смогли бы провести 50-60 минут. Лучше делать это каждый день в одно и то же время и в одном и том же месте, причем это место не обязательно должно быть тихим.

Экспериментируйте до тех пор, пока не найдете условия, в которых вам будет удобнее всего.

Медитировать можно один или два раза в день, но не раньше, чем через час после еды, и не позже, чем за час до сна.

Когда вы сидите, важно, чтобы спина была прямая. Голову тоже держите прямо. Глаза должны быть закрыты, тело по возможности неподвижно. Если вы нуждаетесь в опоре, воспользуйтесь скамеечкой для медитации, стулом с прямой спинкой или диванными подушками.

Специальной дыхательной техники для медитации не существует. Вполне подходит обычное, естественное дыхание.

Випассана основана на осознании дыхания: вы наблюдаете за тем местом, где при каждом поднимании и опускании грудной клетки возникают самые четкие ощущения - например, в области носа, в области желудка или в области солнечного сплетения.

Випассана - это не концентрация, и ее целью не является в течение часа, не отрываясь, следить за дыханием.

Когда будут возникать мысли, чувства или ощущения или когда вы будете осознавать звуки, запахи или подувший с улицы ветерок, не мешайте своему вниманию следовать за этими явлениями. Что бы ни возникало, за всем следите, как за проплывающими по небу облаками, ни на чем не задерживаясь и ничего не отвергая.

Как только вы сможете выбирать, за чем следить, возвращайтесь к осознанию своего дыхания.

Помните, ничего особенного при этом не должно происходить. В этом деле не может быть ни успеха, ни неудачи, и не следует ожидать каких-либо улучшений. Здесь нечего понимать или анализировать, но может просто произойти озарение. Мучившие вас вопросы и проблемы внезапно могут обернуться тайнами, сулящими наслаждение*.

* "Оранжевая книга" Ошо Раджниша.

Счастье

Источником всех желаний, как духовных, так и материальных, служит жажда счастья. Мы хотим купить эту машину или этот дом по одной-единственной причине - надеясь найти счастье. Но счастье, подобно тени, поймать очень трудно. Когда нам кажется, что оно уже в наших руках, оно берет и ускользает.

Как только желание удовлетворено, его место почти сразу же занимает новое. Морковка всегда висит у нас перед носом... Мы даже используем свои желания для того, чтобы отсрочить счастье, заявляя: "Когда я смогу удовлетворить то или это желание, я буду счастлив". Плохо то, что счастье никогда нельзя найти в будущем. Хорошо то, что оно здесь, с нами, сейчас, в любое время. Просто закройте глаза и загляните внутрь - и вы сможете подключиться к океану счастья. В этот самый момент все совершенно, каждый счастлив.

Когда ученик спрашивает меня: "Что такое изобилие?", я слышу ответ мастера Ошо: "Изобилие - это когда все совершенно как оно есть". По-моему, состояние счастья можно описать с помощью этих же слов.

ТЕЛО

Релаксация

Практикующий *Рэйки* обладает богатыми возможностями для релаксации как тела, так и ума, но это не единственный способ. Сейчас мне хотелось бы описать два метода релаксации, которые я лично использую в дополнение к *Рэйки* и которые доставляют мне большое удовольствие.

1. Постепенная релаксация:

Это, возможно, самый легкий метод релаксации. Чтобы расслабить какую-то часть тела, скажем руку, напрягите как можно сильнее все мышцы руки, вложив в этот акт всю свою сознательную энергию. Когда держать ее в напряженном состоянии станет уже невозможно, внезапно отпустите руку. Это приведет к полному расслаблению. Звучит все очень просто, но, если вы хотите сделать это хорошо, оказывается довольно трудным. Рука содержит множество мышц, которые мы до конца не осознаем. Мы бессознательно стремимся поддерживать напряжение. Напрягая, а затем расслабляя каждую мышцу, мы можем освободиться от многих неприятностей!

Причина напряжения наших мышц в том, что мы забыли язык расслабления. Но мы можем добиться состояния расслабления, достигнув сравнимого состояния напряжения. Это подобно определению тьмы с помощью света и света с помощью тьмы. Когда нет одного, другое лишено смысла.

Описанный метод может быть применен к любой части тела, но, по-моему, легче начинать с руки.

2. Аутогенная тренировка:

Эта техника была разработана немецким врачом, профессором Дж. Х. Шульцем около 50 лет назад. Он работал в неврологическом отделении Берлинского госпиталя и много лет лечил некоторых пациентов с помощью гипноза. При этом он замечал, что перед тем, как войти в состояние гипноза, многие пациенты ощущают тепло и тяжесть в теле. Предположив, что эти ощущения тепла и тяжести связаны с расслаблением, он попробовал добиваться их появления у пациентов, не прибегая к гипнозу. В результате наступало расслабление. Обычно аутогенная тренировка делится на две ступени.

Первая помогает нам в первую очередь расслабить свое тело.

Вторая касается ума. Она предлагает нам упражнения, позволяющие управлять произвольными (рефлективными) функциями нашего тела, например частотой пульса. В этой книге я объясню только первую ступень. Упражнение второй ступени следует изучать под наблюдением учителя.

Первую ступень может выполнять любой человек в любом месте, не опасаясь никаких физических осложнений. Она содержит два основных этапа. Во время первого мы учимся чувствовать приятную тяжесть в теле, во время второго - успокоительное тепло.

Теперь перейдем к упражнениям:

Лягте, вытянув руки по бокам и касаясь кистями кровати. Расслабьтесь, насколько сможете. (Лучше делать упражнение, когда вы не слишком устали, чтобы в процессе его выполнения не уснуть.) Если вы хотите добиться положительных результатов, необходима, как и в любом виде спорта, ежедневная практика. Когда тело привыкает к расслаблению, необходимость в регулярной практике отпадает, можно заниматься от случая к случаю. Я научился этому методу, когда мне было 15 лет, чтобы справляться со стрессами, накопившимися в школе. Сейчас я пользуюсь им, когда мне захочется, - в основном, перед тем как уснуть.

Сделайте несколько глубоких вдохов и скажите себе: "Я полностью расслаблен". После этого, если вы правша, шесть раз повторите себе: "Кисть моей правой руки ощущает приятную тяжесть". Левшам легче сначала использовать левую руку, так как она "ближе к сердцу" (сильнее отождествление эго).

Затем опять повторите: "Я полностью расслаблен", потом шесть раз: "Кисть моей правой руки ощущает приятную тяжесть".

И опять: "Я полностью расслаблен" и шесть раз: "Кисть моей правой руки ощущает приятную тяжесть".

После каждого этапа важно мягко растягивать свое тело, шевелить пальцами, играть мышцами лица и делать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Скажите себе: "Я чувствую себя посвежевшим, я полностью расслаблен и у меня хорошее настроение", после этого медленно откройте глаза.

В течение следующих 15 минут не садитесь за руль и не позволяйте себе волноваться, пока не почувствуете, что вы "вернулись в нормальное состояние". В течение нескольких минут после этого вы можете ощущать легкую сонливость. Если вы не почувствуете тяжесть немедленно, не расстраивайтесь, просто ощущайте кожу под простыней, слабое давление, которое она оказывает, и вы постепенно добьетесь успеха.

Можно также представить небольшие грузы или силу тяжести, тянущую ваше тело вниз, так, чтобы вы при этом испытывали приятное расслабление.

Если по какой-то причине вы в процессе выполнения упражнения почувствуете дискомфорт, немедленно прекратите, потянитесь, пошевелите пальцами, поиграйте мышцами лица, сделайте несколько глубоких вдохов. Откройте глаза и скажите себе: "Я чувствую себя посвежевшим, я полностью расслаблен и у меня хорошее настроение".

Выполняйте первое упражнение в течение недели или до тех пор, пока оно не начнет хорошо получаться, после этого переходите к работе с нижней частью руки (до локтя), через неделю - с верхней частью руки, всякий раз повторяя 18 внушений, вложенных в формулу релаксации:

"Моя правая рука ощущает приятную тяжесть" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз)

"Нижняя часть моей правой руки ощущает приятную тяжесть" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз)

"Нижняя часть моей правой руки ощущает приятную тяжесть" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз)

"Нижняя часть моей правой руки ощущает приятную тяжесть" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз)

Когда вы добьетесь успеха в расслаблении правой руки, переходите к левой. Затем начинайте работать с правой стопой, правой голенью, правым бедром.

После этого переходите к левой стопе и т. д. Как только вы сможете расслаблять обе руки, измените упражнение и используйте команду для каждой руки, не деля ее на три части. То же касается ног, как только вы научитесь расслаблять их.

Когда, наконец, дело дойдет до головы, замените "тяжесть" "легкостью", поскольку ощущение тяжести в голове приводит к дискомфорту. Следующий этап заключается в том, чтобы сначала почувствовать "приятную тяжесть" в правой руке, а затем "успокоительное тепло", что достигается при использовании следующего сценария:

"Я полностью расслаблен" (1 раз) "Нижняя часть моей правой руки ощущает приятную тяжесть" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз) "Нижняя часть моей правой руки ощущает успокоительное тепло" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз) "Нижняя часть моей правой руки ощущает успокоительное тепло" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз) "Нижняя часть моей правой руки ощущает успокоительное тепло" (6 раз)

"Я полностью расслаблен" (1 раз)

Повторяйте эту схему до тех пор, пока не охватите все тело вплоть до солнечного сплетения. После этого произнесите формулу внушения: "Через мое солнечное сплетение струится энергия (благословенная лучистая энергия)".

Достигнув головы, произнесите: "Моя голова ощущает успокоительную прохладу", так как вряд ли кому-то захочется иметь теплую или горячую голову.

Полезно (но не обязательно) перемежать приведенные выше команды формулой типа: "Всякий раз, когда я делаю выдох, все напряжения и волнения покидают мое тело. Всякий раз, когда я делаю вдох, мое тело все больше и больше расслабляется (или все больше и больше согревается, все сильнее и сильнее ощущает приятную тяжесть)".

Большинству удается без труда добиваться чувства тяжести уже после нескольких дней занятий, но если вы не почувствуете тяжести и через две недели, то просто опустите эту часть упражнения и переходите к упражнению с ощущением тепла. Некоторым бывает легче начинать с этого этапа.

Я уверен, что с помощью этого метода вы сможете быстро и эффективно расслаблять как тело, так и ум. После 20 лет тренировок оба описанных этапа занимают у меня 20 секунд.

Этот метод работает очень хорошо, если связать его со Второй Ступенью *Рэйки*.

Что такое болезнь?

Основной особенностью человеческого поведения является стремление избежать боли и испытать удовольствие. Это справедливо для всех уровней, будь то физический, эмоциональный, ментальный или "духовный" уровень. Я заключил слово "духовный" в кавычки, потому что обычно то, что мы называем духовным, является просто другим, более глубоким аспектом нашего сложного разума. В действительно духовной сфере отсутствует двойственность, а следовательно, не существует никаких проблем.

Болезнь представляет собой очень сложное явление. Это признак того, что где-то на своем пути поток нашей энергии заблокирован или выведен из равновесия. Болезнь - это способ показать нам, что какая-то часть нас самих требует внимания и любви. Но из-за своей одержимости удовольствием мы не готовы или не способны посмотреть на нее с такой точки зрения и почувствовать к ней благодарность за напоминание. Вместо этого мы привыкли считать болезнь бедствием. Мы стараемся избежать ее или избавиться от нее любой ценой и как можно скорее.

Многие как на Востоке, так и на Западе верят, что причина болезни кроется в жизни, идущей вразрез с Божьими законами. На Западе это называется грехом и наказанием. На Востоке мы это называем накоплением кармы, которое может уходить корнями в предыдущие жизни, но воздействовать на нас в этой жизни.

Еще один, главным образом западный подход к болезни, к сожалению, связывает ее с наказанием за какую-то вину: что-то я сделал не так и теперь несу наказание (в виде болезни); это приводит к дополнительному отравлению организма чувством вины.

Чтобы немного лучше понять, что такое болезнь и какое послание она несет, нужно прежде всего освободиться от своего тяжелого груза.

Освободиться от вины и наказания, от кармы, от всего!

Следующий этап - перестать сопротивляться болезни и начать искать способы, как опять объединить тело, ум и дух.

Необходимо понять, что болезнь - это, безусловно, процесс, она постоянно в движении, постоянно изменяется, точно так же как и здоровье. День и ночь происходит восстановление нашего тела: старые клетки отмирают, новые рождаются. Нет ничего окончательного, нет неизлечимых болезней, и никто не может оставаться вечно здоровым...

Ортодоксальная медицина часто лечит только симптомы болезни, не давая себе труда заглянуть в корень. Когда мы жалуемся на головную боль, нам дают болеутоляющее. Многие врачи даже не пытаются обнаружить источник этой головной боли (возможно, вы, как это бывает со мной, слишком долго сидели перед компьютером и вам просто нужно сделать перерыв...).

В случае более тяжелого нарушения вам делают операцию, и симптом удаляется из вашего тела! Но причина часто остается, и в конце концов находит новый способ, чтобы проявиться. Необходимо расширить свой взгляд на болезнь и найти пути лечения системы "ум-тело" в целом. Практика *Рэйки* избегает изоляции симптома и его отдельного лечения, ее двенадцать основных позиций для рук дают энергию всему телу. Это позволяет телу излечиться. Но и мы, конечно, нередко не знаем причины физического нездоровья.

Как практикующие *Рэйки*, мы только выполняем роль активаторов, или *каналов* для универсальной жизненной энергии. Конечно, имея к этому склонность или обладая достаточным опытом, мы можем интуитивно чувствовать, что происходит в нездоровой системе "тело-ум/душа". И все же человек всегда получает больше пользы при воздействии на все тело.

И помните: не-здоровье и здоровье - всегда одно!

Целительное равновесие

Согласно индийской йоге, человеческое тело получает прану по трем основным и 80 000 дополнительным каналам, называемым "*нади*".

Китайские источники говорят о двенадцати основных энергетических каналах, называемых меридианами, и восьми дополнительных. Они, кроме всего прочего, служат основой для акупунктуры и китайского цигун. В любой системе болезнь рассматривается как результат возникновения в каком-то из этих каналов препятствий для течения "нашей" жизненной силы.

Следовательно, болезнь сводится либо к отсутствию, либо к избытку энергии в каком-то одном месте. В первом случае болезнь можно уравновесить, вернув энергию на то место, где она отсутствует. Используя эту дополнительную энергию, больное тело может исцелиться. Во втором случае накопившаяся энергия рассеивается по более обширной области, чтобы она могла быть поглощена.

Целителя, по существу, не существует. Ваше тело, и только ваше тело, знает, как исцелить себя. Практикующий *Рэйки* (или другие практики) просто выполняет роль катализатора...

В целом, мы делим лечение на два типа: магнетическое и передающееся по *каналу*. Магнетическое лечение, по-видимому, является самым распространенным методом. Скорее всего, в какой-то момент вашей жизни вам уже приходилось с ним встречаться. Матери, например, всегда используют его для своих детей, даже если они это делают бессознательно. Когда вам кажется, что ваш малыш испытывает дискомфорт, вы берете его на руки и ласкаете, пока он не почувствует себя лучше.

Магнетическое лечение означает предоставление собственной энергии другому человеку. Для этого не нужны никакие методы, умение или обучение. Это один из наших инстинктов. Первое, что мы делаем при ушибе, - это кладем руку на соответствующую часть тела, чтобы ей опять стало хорошо. И все мы знаем, как это иногда успокаивает.

Но магнетическое лечение обладает одним большим недостатком: отдавая слишком много энергии, мы истощаем ее собственный запас, что может привести к нарушению равновесия.

Вторая проблема заключается в том, что часто мы захватываем "плохую" энергию человека, которого касаемся, и в результате тоже можем заболеть. Это одна из основных проблем у профессиональных целителей, массажистов, а также тех, кто занимается шиацу и акупунктурой. Мне известны несколько магнетических целителей, которые, оказывая помощь другим людям, разрушили собственное тело - весьма печальный оборот.

Если вы используете магнетический способ лечения, вы должны следить за тем, чтобы очищать собственное энергетическое тело после каждого сеанса. Для этого можно делать следующее:

- Вымыть руки до локтей холодной проточной водой. Желательно сходить в туалет.

- Опуститься на колени и положить кисти рук на солнечное сплетение, так, чтобы пальцы касались друг друга. Медленно, но с силой выдохнуть воздух через рот, одновременно наклоняясь вперед, пока лоб не коснется пола. Повторить трижды. После этого поднять руки перед туловищем, согнув в локтях под углом 90 градусов, и быстро несколько раз встряхнуть руками. Вымыть руки до локтей холодной проточной водой. Желательно сходить в туалет.

Мы предпочитаем второй метод, но, если у вас мало времени, можно пользоваться и первым.

Как подсказывает само название, при лечении с помощью *канала* используется не "своя" энергия, а другая - универсальная жизненная энергия. Это не значит, что после инициации человек начинает говорить на незнакомых языках или делать другие неожиданные вещи. Это просто значит, что получивший инициацию человек становится *каналом*, или проводником универсальной жизненной энергии.

Преимущество такого вида лечения заключается в том, что при этом практикующий вообще не отдает своей энергии. Фактически, происходит обратное: энергию получают как дающий, так и получающий, что уравнивает одного и другого. Практикующий *Рэйки* не захватывает никакой "плохой" энергии, потому что этот процесс не включает извлечения, отведения или рассеивания энергии. Во время сеанса *Рэйки* нет места "деланию" в классическом смысле этого слова.

Для лечения с помощью *канала*, подобного *Рэйки*, требуется обучение и учитель*, который может открыть ваш *канал* для универсальной жизненной энергии. Однажды открытый, *канал* сохраняется на всю оставшуюся жизнь.

* Человек может прийти к такому методу лечения с помощью других средств, минуя учителя, но это случается редко. Когда подобное происходит, это оказывается сюрпризом.

Магия прикосновения

Это не совпадение, что наша первая реакция, когда мы слышим плач ребенка, - прикоснуться к нему и приласкать. К сожалению, этой магией прикосновения мы, как правило, пользуемся лишь в двух случаях: почувствовав боль или занимаясь сексом.

Физиолог И. П. Павлов, открывший условный рефлекс, обнаружил, что мозг человека, подобно мозгу животных, всегда связывает определенные воспоминания из прошлого с подобной ситуацией в настоящем, даже если они не имеют никакого отношения друг к другу и настоящая ситуация требует совсем другой реакции.

Он это ясно продемонстрировал своим знаменитым опытом с собакой: всякий раз, кормя собаку, Павлов звонил в колокольчик. Как только собака чуяла запах мяса, у нее выделялась слюна и начинался процесс поедания и переваривания пищи.

По истечении некоторого времени, на протяжении которого повторялся тот же опыт, физиолог просто позвонил в колокольчик, но при этом никакой пищи собака не получила. Реакция была та же самая: у животного начала выделяться слюна! Собака "научилась" связывать звук колокольчика с приемом пищи!

В современной поведенческой терапии и НЛП этот процесс называется "якорем".

Обычно это полностью бессознательный шаблон, которому мы начинаем следовать, не имея другого выбора. Но он может найти и положительное применение.

Рэйки - прекрасный инструмент, помогающий разрушить привычку связывать с прикосновением физическую или эмоциональную боль (мы касаемся своего тела только тогда, когда оно травмировано, и мы касаемся или обнимаем другого человека только тогда, когда он страдает, или занимаясь сексом...).

Всякий раз, когда мы лечим себя с помощью *Рэйки*, мы касаемся себя так, как касались бы своего ребенка или любимого человека, и в результате учимся связывать прикосновение с любовью.

Любовь к себе - первый и самый важный шаг.

Прикосновение и любовь к другим людям - это второй шаг, и предпринимать их следует именно в таком порядке.

Подавленные эмоции

Все терапевты и психиатры сходятся в одном: подавленные эмоции, если их подавлять в течение длительного периода времени, могут захватываться - и действительно захватываются - тканями тела. Даже в нашей речи можно найти выражения, отражающие этот процесс: "проглотить обиду", "тяжело на душе", "есть себя поедом" или "его гложет зависть"*.

* Учитывая тот факт, что подобные выражения, как правило, носят идиоматический характер, мы позволили себе заменить английские аналогичными русскими. - *Прим. перев.*

Конечно, было бы смешно сводить все болезни к подавленным эмоциям, это просто одна из возможностей, или один из аспектов очень сложного процесса. Постоянное сомнение и поиск причины болезни могут сами по себе превратиться в болезнь и стать причиной стресса! И все же мы часто видим, что, получив лечение *Рэйки*, клиент начинает смеяться, плакать или вдруг испытывает катарсис без всякой видимой причины. Практикующий обязан предоставить клиенту необходимое время и пространство, чтобы тот мог спокойно пройти через это переживание и чтобы при этом не был травмирован ни клиент, ни кто-то еще.

После этого хорошо бы поговорить о том, что произошло, если, конечно, клиент этого хочет.

Мы, как практикующие *Рэйки*, должны учиться настраиваться на клиента на всех уровнях!

И, конечно, мы должны настраиваться на собственное тело. Много лет назад я обсуждал этот вопрос со своим другом Шанкарой из Швейцарии, замечательным целителем. Вдруг он сказал мне, что мы с женой должны обменяться сеансами *Рэйки*, хотя мы и здоровы, - мысль, которая показалась мне тогда революционной. Я привык думать о сеансах только в связи с болезнью. Когда мы осознаем, что наше тело постоянно несет груз мелких напряжений и подавленных эмоций, границы между так называемыми "здоровьем" и "болезнью" исчезают, подготавливая путь к более глубокому пониманию нашей телесно-умственной структуры.

Несколько советов

Если вы начинаете проявлять интерес к *Рэйки*, я советую вам углубить свои знания анатомии и того, как работает человеческое тело. Самый простой путь - приобрести анатомический атлас.

На уроках биологии я всегда очень быстро засыпал, но, купив анатомический атлас, я пришел в такое возбуждение, что никак не мог с ним расстаться. Я буквально вскрикивал от удивления, когда обнаруживал, каким потрясающим механизмом является наше тело.

Я также думаю, что неплохо начать проявлять внимание к тому, что вы едите, пьете, читаете, думаете, чувствуете, говорите и делаете. Древняя индийская поговорка утверждает: вы становитесь тем, что едите. Мне хотелось бы добавить: вы становитесь также тем, что вы думаете и во что вкладываете много энергии!

Лично мне не кажется, что кофе, сигареты или алкоголь губительны для *Рэйки* или любой другой работы с энергией. Большинство известных мне могучих целителей курили и с удовольствием пили вино! Однако ваше тело может иметь какие-то симпатии или антипатии, испытывать затруднения или ощущать нехватку чего-то, и, конечно, стоит это выяснить.

Может оказаться интересным узнать, к каким продуктам у вас выработалась "неистребимая привычка". Несколько месяцев назад мой друг Нихар сказал мне, что, поскольку моя пищеварительная система не работает надлежащим образом, как у него, возможно, мне следует отказаться от кофе и алкоголя и избегать есть шоколад. Отказавшись от последнего, я вдруг осознал, что был привязан к нему с детства. В течение двух месяцев желание съесть шоколадку возникало у меня по несколько раз в день, и я действительно испытывал весьма неприятные симптомы отвыкания!

Мне нравится экспериментировать со своими привычками, чтобы изучить свою силу воли и укрепить осознание, но это не значит, что это должен делать каждый. Если у вас возникают сомнения относительно того, что есть, можете проконсультироваться с диетологом.

Строгие методы детоксикации вроде голодания следует проводить только под наблюдением квалифицированного целителя.

К приведенным советам не следует относиться как к обязательным правилам. Этим я хочу только сказать, что, обращаясь со своим телом как можно лучше, вы сможете улучшить свое общее состояние. Здоровое питание, легкие ежедневные физические упражнения, например ходьба, велосипед или плавание, и по меньшей мере два литра воды в день помогут вам всегда быть в форме. Ваше тело и ум будут вам за это очень признательны!

Аффирмации и как создавать свои собственные

Подсознание не делает различия между фактом и вымыслом, поэтому им так легко манипулировать с помощью гипноза, НЛП или аутогенной тренировки. Язык нашего подсознания состоит из образов, поэтому, если мы хотим повлиять на более глубокие слои своего ума, мы вынуждены прибегать к помощи воображения. Это обычно требует некоторой подготовки, целенаправленного обучения, поскольку современные люди Западного полушария используют, главным образом, рациональную часть своего мозга и, как правило, левое полушарие.

Наш мозг делится на две разные части - правое и левое полушарие. Правое полушарие отвечает за интуицию, искусство и воображение. Левое - за логическое мышление, принципы и понимание систематических структур, таких, например, как синтаксис языка. Для тренировки правого полушария следует каждый час или два прерывать серьезную деятельность, выполняемую левым полушарием, и рисовать, музицировать или просто расслабляться, чтобы переключиться с одного на другое. Можно также включать правое полушарие в процесс обучения, используя все свои органы чувств.

Например, заучивая слова, полезно мысленно представлять, визуализировать, чувствовать, ощущать вкус или запах, осязать или слышать звук того объекта, который вы запоминаете. Эффективность запоминания при этом значительно улучшается. Вы будете приятно удивлены, узнав, сколь многому можно научиться без всякого напряжения, используя этот метод.

Существует несколько упражнений, которые помогут вам синхронизировать оба полушария мозга.

Одно заключается в том, чтобы в течение нескольких минут вычерчивать пальцем символ бесконечности (лежащую на боку восьмерку).

Другое - делать то же самое, но только с помощью глаз.

Третье упражнение состоит в том, чтобы рисовать какой-нибудь узор пальцами и глазами одновременно.

Еще один способ синхронизировать левое и правое полушарие и одновременно тренировать свое воображение: закройте глаза и мысленно представляйте перед левым глазом одну за другой буквы алфавита и одновременно перед правым - последовательность чисел от 1 до 26*. Поначалу это может показаться трудным, но через некоторое время все будет получаться почти автоматически: а - 1, b - 2, c - 3 и т. д. Пройдя до конца весь алфавит, поменяйте буквы и цифры местами и начинайте сначала, на этот раз 1 - a, 2 - b, 3 - c и т. д.

* Естественно, от 1 до 33, если вы захотите представлять перед левым глазом буквы русского алфавита. - Прим. перев.

Попробуйте проделать упражнение, используя заглавные, строчные, печатные и прописные буквы. Вы заметите, что некоторые символы и буквы легче визуализировать, чем другие. Можно выполнять это упражнение, лежа в ванне...

Любая система, которая работает с самовнушением, может успешно сочетаться со Второй Ступенью *Рэйки*. Конечно, аффирмации не поднимут вас до духовного просветления, но они представляют собой замечательный инструмент, помогающий справиться с психологической "заикленностью" и закрепившимися убеждениями. Их использование способствует нашему здравомыслию и делает жизнь более приятной. Аффирмации помогают справиться с гневом, ревностью, проблемами веса, привычкой к алкоголю или наркотикам и другими подобными проблемами - короче говоря, со всем диапазоном человеческих несчастий.

Лучший способ понять, как работает человеческое подсознание, - освоить один из вышеупомянутых методов, то есть изучить собственный разум.

Очень легко создать собственные аффирмации, или формулы самовнушения, но при этом следует соблюдать несколько правил.

Первое: формулировки всех аффирмации должны быть позитивными.

"Не" и "не делать" приводят к противоположному эффекту. Наше подсознание мгновенно переводит слова в картины. Если я скажу вам: "Не думайте, пожалуйста, о розовом слоне", перед вашим мысленным взором скорее всего в то же мгновение появится розовый слон.

Легко впитываются в подсознание веские слова типа "успех" или "рак". Будьте осторожны! Наше подсознание сильно реагирует на повторения, поэтому используйте только те слова, которые вызывают в вас состояние покоя и благополучия.

Второе: для достижения максимального эффекта все аффирмации необходимо формулировать своими словами и на родном языке (поскольку большинство наших травм уходят корнями в раннее детство). Конечно, вы можете сформулировать их и на своем втором языке, если это тот язык, которым вы в основном пользуетесь.

Третье: в одно и то же время, скажем, в течение трех недель, должна работать только одна аффирмация. После этого можно сосредоточиться на следующей. Если вы уже владеете каким-нибудь методом релаксации или медитации, воспользуйтесь им в течение 10-15 минут, чтобы успокоиться перед произнесением аффирмации. Самовнушение работает лучше, когда ваш ум спокоен и расслаблен.

Если вы не знакомы ни с какими специальными методами, просто постарайтесь как можно больше расслабиться, после чего приступайте к технике аффирмации, описанной в главе, посвященной Второй Ступени *Рэйки*.

Использование правильное и неправильное

Рэйки безопасно использовать в любой ситуации применительно к людям, растениям, животным, предметам, событиям прошлого или будущего, но оно не может заменить профессионального медицинского лечения. Во многих странах сеансы массажа, или лечения, или психического воздействия проводят только квалифицированные медработники, обладающие лицензией. Если вы к ним не относитесь, прежде чем предлагать свои услуги, ознакомьтесь с соответствующими законами своей страны. В Японии "целительством" может заниматься только врач или профессиональный акупунктурист, массажист, хиропрактик и т. п., платные сеансы "целительства" при отсутствии лицензии запрещены законом.

Рэйки легко сочетается с обычными или альтернативными методами лечения, и, вообще говоря, его нельзя использовать неправильно. Мы не владеем *Рэйки*, или великой силой исцеления. Она вокруг нас. Без *Рэйки* не было бы жизни во Вселенной, так как эта сила - ее пульс. С *Рэйки* происходит то, что должно произойти, и мы - лишь крошечная часть этого милосердного организма. Однако играть маленькую роль не значит быть пассивным. С помощью *Рэйки* мы можем активизировать дремлющие энергии и направить их к тем участкам самих себя, других людей или того, что нас окружает, в которых энергия заблокирована.

Это входит в нашу жизнь отовсюду, не только в ситуациях явно "значительных" или "эффектных". Часто мы превращаем свои беды в переживания эго и начинаем за них держаться. Из страха перемен мы приходим к суждениям типа "Я самый несчастный человек в мире" или "Нет второго человека, у которого было бы столько же болезней, как у меня". Такое отношение вообще лишает шансов на изменение к лучшему.

Я знаю нескольких людей, которые пытаются превратить *Рэйки* в переживания эго, демонстрируя свою великую целительскую силу и витая в облаках. Согласно моему представлению, даже это - часть жизни, а следовательно, приемлемо и служит какой-то цели, хотя может стеснять других людей. Это риск, на который мы должны идти, если хотим распространять *Рэйки* как путь к лучшему миру, исполненному любви и заботы.

Бывают некоторые ситуации, когда использование *Рэйки* кажется оправданным, чтобы избежать проблем или непосредственного взаимодействия с другими людьми. Например, если вы поссорились с другом или родственником, очень легко воспользоваться методом Второй Ступени *Рэйки* для лечения на расстоянии, чтобы устранить расхождения на ментальном плане. Но наверняка лучше обсудить проблему непосредственно с заинтересованным лицом.

Я советую, прежде чем применять метод лечения на расстоянии к чему-то или к кому-то, вначале непременно поинтересоваться собственными намерениями. Это нередко позволяет нам увидеть вещи в другом свете. Если вы обнаружите, что в своем желании воспользоваться методом лечения на расстоянии вы руководствовались страхом или другими сомнительными мотивами, лучше поискать другой способ решения проблемы.

Вторую Ступень *Рэйки* следует использовать только для работы с теми людьми, которые хотят получить *Рэйки*, и именно от вас, потому что им может быть неприятно получать непрошеную энергию. Другому может показаться, что вы им манипулируете. Такое однажды случилось со мной, и это не доставило мне удовольствия.

Рэйки работает лучше тогда, когда стремление, влияние или активная вовлеченность отсутствуют, так что опасайтесь стать или стремиться стать великим помощником и целителем. Как правило, следует подождать, когда вас попросят о помощи. Помощь и лечение вторично, это всего лишь побочный результат вашей собственной чистоты. Избегайте ставить их на первое место. Предлагать свои услуги, конечно, хорошо, только не забывайте об этом предупреждении.

Рэйки и деньги

Признаемся честно: все мы находимся во власти денег. Поскольку деньги и способ их заработать - это часть нашей жизни, мне кажется важным, если мы хотим прийти к большему равновесию, обсудить все наши представления и предрассудки, касающиеся этого жизненно важного вопроса.

Большинство из нас убеждены, что деньги всегда грязные и, чтобы получать их, мы вынуждены так или иначе торговать собой. Говорят, что любви не купить за деньги, а я добавлю, что *Рэйки* тоже не купить за деньги. И в то же время они не могут помешать ни любви, ни *Рэйки*!

Прямой связи между деньгами и *Рэйки* не существует. Деньги представляют собой энергию, организованную таким образом, что любой из нас может легко и с удовольствием использовать ее для обмена на вещи и услуги. Деньги могут быть прекрасным инструментом, проблема состоит в нашем собственном к ним отношении.

Один из моментов, который всегда отравляет наши финансовые расчеты с другими людьми, - отсутствие ясности. В случае проведения сеанса *Рэйки* или инициации должно быть заранее ясно, что "дающий" хотел бы получить взамен за свои услуги определенную сумму денег, которую он находит удовлетворительной, или компенсацию в каком-то другом виде. Что за это требуют другие практикующие *Рэйки*, не имеет никакого значения. Это чисто индивидуальное решение.

Очень распространено представление, что то, что дороже, должно быть лучше того, что дешевле. Такой подход применим к товарам на полках супермаркета, но явно не к *Рэйки*. Энергия - это энергия, ее не заботит, кто ее передает и какую просит за это цену!

С другой стороны, люди, похоже, не способны принимать и ценить то, что они получают даром. Лучшим примером может служить наше собственное тело, наша собственная жизнь: просто удивительно, насколько мало мы их ценим!

Чтобы избежать такого же обесценивания дара *Рэйки*, доктор Усуи, после долгих лет благотворительности, в обмен на проводимые сеансы и инициации стал требовать деньги. Он убедился, что бесплатное лечение с помощью *Рэйки* действует на людей просто как болеутоляющее или снотворное, не требуя, чтобы они стали другими и взяли на себя заботу о собственной жизни.

Я думаю, многие практикующие *Рэйки* рано или поздно, подобно мне, обнаружат в себе стремление к благотворительности. Мы хотим служить своим собратьям и считаем, что служение должно быть бесплатным. Это неправильное представление создано тысячелетиями нравственного обусловливания, но, похоже, каждый из нас должен проверить его на себе...

В некоторых случаях можно предоставлять *Рэйки* без компенсации. В кругу друзей, например, или в семье поток энергии имеет место в любом случае. Прекрасным переживанием для практикующего может стать предоставление *Рэйки* родителям, братьям, сестрам. При бесплатном сеансе единственным условием должно быть наличие у человека желания соприкоснуться с *Рэйки*.

Желания и позитивное мышление

На мой взгляд, нет существенной разницы между "позитивным" и "негативным" мышлением, поскольку и в том и в другом случае используется один и тот же процесс гипноза, или программирования. Благодаря постоянному повторению мы обусловлены обществом и собственным опытом думать, что мы хорошие или плохие, счастливые или несчастные, умные или глупые... Является это обусловливание позитивным или негативным, не так уж важно: наш ум и наша жизнь стеснены определенными границами, лишены свободы действовать и находиться в настоящем моменте.

Конечно, пока речь идет о нашем физическом или психологическом комфорте, разница между позитивным и негативным мышлением существует. С самого начала нас учат не проявлять искренность. Счастливого ребенка вознаграждают, грустного заставляют смеяться, злого бранят. Если мы продолжаем следовать этим путем эмоционального и интеллектуального обмана, наша жизнь поневоле исполняется страданий и разочарований.

С раннего детства мы обусловлены фокусироваться на том, чего мы не можем сделать или что не хорошо для нас. В ответ на вопрос, что у нас идет хорошо, наш ум склонен сделать пропуск. С другой стороны, составить перечень того, что не так, очень легко. Мы чувствуем себя вполне комфортно со своими изъянами, и в то же время из-за них мы себя не уважаем. Следующее упражнение поможет вам раскрыть ваше отношение к тому, на что вы способны и на что нет.

Составьте перечень десяти своих слабых мест исходя из собственного представления. Теперь составьте перечень десяти ваших слабых мест, о которых вам говорят другие. После этого возьмите первый перечень и поинтересуйтесь, что вы чувствуете относительно каждого пункта. Будьте честны с собой. Затем внимательно перечитайте второй перечень и посмотрите, согласны вы с ним или нет.

Вы можете обнаружить что-то такое, что разозлит вас или вызовет грусть, то, чем, по вашему мнению, вы не обладаете! Но вы можете также обнаружить что-то, что вам в вас не нравится, и изменить это. Мне говорят, что, когда я был ребенком (и позже), у меня была плохая память. Прделав это упражнение в возрасте 30 лет, я вдруг осознал, что это лежит на мне тяжелым грузом. Я решил научиться простому методу тренировки памяти, и после трех месяцев ежедневных упражнений моя способность запоминать утроилась. Если мы действительно стремимся к перемене, она происходит радостно и легко.

Далее составьте перечень того, что вы считаете в себе хорошим, и перечень того, что считают хорошим в вас другие, тоже из десяти пунктов каждый. Двадцать пунктов этих перечней могут открыться вам в новом свете, они могут даже полностью изменить вашу жизнь! Многие находят, что третий и четвертый перечни составлять значительно труднее, чем первые два. Если и у вас дело обстоит подобным образом, не расстраивайтесь. Составляйте их не спеша, потратьте несколько дней, только не отказывайтесь от своей попытки - за приложенные усилия вы обязательно будете вознаграждены! Повторите упражнение через шесть месяцев и сравните новые перечни со старыми.

Наша семья, друзья, воспитатели и каждый из нас, похоже, сходятся в одном: полезно потворствовать негативности, уделяя рассмотрению ошибок и слабостей больше энергии, чем рассмотрению положительных качеств. Такой подход лежит в основе почти всех систем воспитания во всем мире, и коллективное бессознательное человечества верит в его правильность. Я считаю важным осознавать как наши способности, так и ограничения, чтобы лучше понять свою психологию и в результате стать интегрированным и разумным человеческим существом.

Религии всего мира учат нас подавлять свои желания и клеймят их как "плохие". Но и через тысячи лет мы не избавимся от своих мечтаний, как бы мы ни пытались их подавлять. Здесь действует простой физический закон: если вы толкаете мяч по воду, он будет погружен до тех пор, пока вы прикладываете давление, но как только вы ослабите внимание или отпустите мяч, он сразу же всплывет на поверхность. Подавление - плохой инструмент! В самом по себе желании нет ничего плохого, это вполне естественное явление. Конечно, желать чего-то, что не соответствует настоящему моменту, и расходовать массу времени и энергии, мысленно преследуя поставленную цель, - это просто пустая трата бесценного времени.

Работая последовательно со своим желанием, мы должны сначала полностью его понять, то есть проследить его до самых истоков. Желание никогда не бывает просто той вещью или ситуацией, которую мы хотим получить. Обычно оно имеет более глубокие корни, и эти корни необходимо обнаружить, чтобы ветер перестал надувать его паруса. Возьмите, например, желание иметь деньги: если вы проследите его в обратном порядке, это приведет вас к основному человеческому инстинкту - страху перед голодом. Но для человека, живущего в обществе с развитой промышленностью, руководствоваться этими соображениями просто смешно.

Прежде чем применять Вторую Ступень *Рэйки* к своим желаниям, сначала задержитесь на них подольше, а потом решайте, заслуживают они этого или нет. Многие желания при более близком рассмотрении просто проходят. Я слышал, как кто-то утверждал, что сила *Рэйки* помогает осуществлению любых желаний. Во-первых, это не правда, а во-вторых, целью *Рэйки* и нашего духовного роста не является слепое следование всякому вздору и манифестация желаний. Ключом является понимание и вера в то, что жизнь удовлетворит все наши потребности.

Рэйки и ченнелинг

Ченнелинг, как таковой, не имеет ничего общего с *Рэйки*. С помощью *Рэйки* мы передаем универсальную жизненную энергию, а не какие-то сущности, богов или духов. Чтобы передавать энергию *Рэйки*, не требуется никакая подготовка, кроме инициации в *Рэйки*. Ум при этом не является ни предметом первой необходимости, ни препятствием. Чтобы быть более конкретным: не имеет значения, блуждает наш ум вокруг или нет, когда мы предоставляем сеанс *Рэйки* другому человеку. Передаваемая энергия течет независимо от личности, индивидуальности и эмоциональной или интеллектуальной активности.

Для передачи же с помощью ченнелинга каких-то "сущностей", ум канала (channeler) должен быть абсолютно пустым, то есть он должен полностью избегать собственных мыслей и воспоминаний. Это требует от него, хотя бы на время, состояния отсутствия эго! Если этого не происходит, почти невозможно провести различие между настоящим материалом, полученным с помощью ченнелинга, и непоследовательными желаниями, вырастающими из подсознания "канала" или коллективного бессознательного человечества. Для такого канала бестелесные души не переводят слова на какой-то определенный язык, так как они лишены языка и национальности. Канал должен "перевести" передаваемые "чувства" или "истины", не загрязнив их собственным неочищенным умом или памятью. Путь ченнелинга - лезвие бритвы.

Ни одна из ступеней *Рэйки* не превратит практикующего в канал ченнелинга, если это не его судьба.

Если вы вдруг окажетесь в роли канала ченнелинга, я советую вам выполнять ежедневные заземляющие упражнения (типа тех, что описаны в главе по *Рэйки Два*), *тайцзи* или даосские дыхательные упражнения, совершать длительные прогулки на природе и ежедневно хотя бы 30-60 минут уделять тяжелому физическому труду или физическим упражнениям. Кроме того,

хорошо было бы найти духовного учителя, чтобы проверить подлинность своего переживания или, по меньшей мере, найти опытного человека, по-настоящему занимающегося ченнелингом, чтобы он помог вам на вашем пути.

Кома и смерть

Рэйки предоставляет нам прекрасную возможность поддерживать связь с умирающими или находящимися в состоянии комы пациентами, чье сознание становится временно недоступным. С помощью символов Второй и Третьей Ступени *Рэйки* можно свободно связываться с людьми, недостижимыми при обычных обстоятельствах, в результате мы остаемся с чувством удовлетворения и благодарности, вместо разочарования, жалости и боли.

Сначала я советую вам согласовать свое дыхание с дыханием "пациента", вдыхая и выдыхая воздух с той же скоростью и в том же ритме. Это обеспечивает едва уловимое внутреннее ощущение близости с другим человеком на более глубоком уровне. После этого используйте символы Второй Ступени, чтобы установить связь с пациентом на ментальном уровне. С этого момента открывается несколько возможностей для дальнейшей работы:

1. Ментальное лечение

Если человек все еще в сознании, используйте технику распрограммирования, описанную в главе "Вторая Ступень", чтобы помочь ему спокойнее совершить свой переход. Это же можно сделать для пациента, потерявшего сознание, используя либо аффирмацию, составленную заблаговременно вместе с пациентом, либо сформулированную по собственному усмотрению, например, "Я полностью расслаблен и исполнен радости".

Если вы хорошо знаете умирающего, вам легче найти аффирмацию, соответствующую его характеру. Лучше всего произносить аффирмацию тогда, когда пациент делает выдох. Лично у меня всякий раз, когда я с помощью символов *Рэйки* устанавливаю связь с умирающим, возникает ощущение, что я веду с ним безмолвную беседу. Мне обычно кажется одинаково удивительным и то, что я "говорю" человеку, и то, что он мне "отвечает".

У моей жены совсем другой опыт. Она вообще не разговаривает с пациентом, она просто чувствует глубокую признательность пациента за все то, что она может для него сделать, что предоставляемое ею лечение (ментальное или физическое) служит для него источником радости и мужества перед лицом момента, который может стать последним в его жизни.

Недавно умирал ее дядя, и мы, покидая больницу после предоставления ему сеансов *Рэйки*, всякий раз испытывали душевный подъем. После каждого нашего визита здоровье дяди резко улучшалось. В результате переход совершился очень спокойно.

Во время похорон и в крематории мы опять использовали символы Второй Ступени, чтобы установить связь с ним и сказать ему последнее "прощай". Мы чувствовали себя счастливыми оттого, что имели возможность использовать *Рэйки* на завершающем этапе его жизни.

За три года, которые я провел в Международной коммуне Ошо в Пуне, мне приходилось много раз наблюдать сожжение тел, и я всегда считал это прекрасным обычаем, пока не увидел первую кремацию здесь, в Японии. Создавалось впечатление, что страх смерти заставил нас создать сверхэффективную автоматизированную систему избавления от своих умерших таким образом, чтобы вообще избежать каких бы то ни было чувств. Символы *Рэйки* могут творить чудеса, вводя некоторую долю праздничной энергии в стерильную атмосферу современной кремации.

2. Физическое лечение

Чтобы помочь человеку, испытывающему сильную боль или страх, почувствовать себя немного лучше, сначала установите с ним связь посредством символов Второй Ступени. После этого проведите либо сеанс лечения на расстоянии, либо сеанс с наложением рук.

Как правило, если пациент дышал тяжело, в течение нескольких минут его дыхание замедляется и становится более глубоким. Если пациент страдает от сильной физической боли, лучше во время сеанса *Рэйки* вообще не касаться его тела. Мой опыт показывает, что пациента очень успокаивает, если в течение 10-15 минут одну руку держать на или над его солнечным сплетением, а другую - на или над головой.

В заключение этой главы мне хотелось бы добавить, что с помощью *Рэйки* невозможно вернуть к жизни того, чье время истекло, и не наше дело пытаться сделать это. Мы должны научиться принимать смерть как часть этой великой тайны, которую мы называем жизнью, празднуя ее во всей ее полноте.

Правдивость

Эго уверено в том, что обман дает преимущества. Считая себя отделенным от целого, оно пытается манипулировать жизнью ради собственного блага и, возможно, другим во вред. Двойственность, или иллюзия, собирает свою дань. Но стоит нам пристально посмотреть на "другого" человека, как воображаемые границы исчезают, и в зеркале этого "другого" мы видим себя. Так что правдивость на самом деле - это не внешняя ценность, а внутреннее состояние влюбленности.

Если правдивость побуждается чувством вины или страхом, она абсолютно бесполезна. Это хорошо иллюстрирует следующая дзэнская история:

Два монаха собирались переправиться через реку, когда они увидели прекрасную женщину, которая не могла сама попасть на противоположный берег. Один из монахов, нарушив обет, посадил женщину на плечи и перенес через реку. Другой был возмущен, но сдерживал гнев, пока они не достигли места своего назначения. Тогда он обратился к нему со словами: "Ты нарушил правила, и я должен доложить об этом настоятелю нашего монастыря", на что первый монах ответил: "Я оставил женщину у реки, а ты до сих пор продолжаешь ее нести!"

Осознание очищает любые действия.

Эго

Монах спросил Иешуа: "Обладает ли собака природой Будды?" Иешуа ответил: "Му!" (что по-китайски значит "ни да, ни нет") . Тот же ответ уместен для вопроса "Существует ли эго?" Что такое эта таинственная сила - эго? Это один из голосов у нас внутри, который постоянно пытается отделить себя (нас) от целого (от наших спутников и того, что нас окружает).

Оно пытается доказать, что оно лучше, больше, важнее и даже "духовнее" других! В результате оно превращается в одно из величайших недоразумений, так что некоторые просветленные существа вообще отрицают его существование! Однако для нас, непросветленных душ, эго действительно создает проблемы. Похоже, что оно всегда встает на пути мира, покоя и блаженства.

Насколько я могу судить, наилучшую возможность понять эго и его действия предоставляет искусство медитации. Чтобы этому научиться, в вашем распоряжении всегда есть книги, группы, семинары. Интересующийся читатель без труда найдет то, что окажется для него полезным.

Независимость

Одна из основных проблем, будоражащих планету с 1980-х годов, - проблема так называемой "независимости".

Независимости хотят мусульмане в Боснии. Ее жаждут все, кто входил когда-то в Советскую Империю: Украина*, Чечня, Монголия, Грузия - всех не счесть. Что определяет их стремление к независимости? Я уверен, мы наблюдаем работу подсознательного стремления к эгоцентрической силе, которое обычно вырастает из коллективного бессознательного.

* Автор немного увлекся, поставив Украину в один ряд с Боснией и Чечней: Украина никогда не принимала участия ни в каких конфликтах. - *Прим. перев.*

При ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем, что независимость - это миф: все на земле и в космосе взаимосвязано. Нет человека-острова. Тропические леса вырабатывают кислород, которого хватает на всех, луна управляет приливами и отливами наших океанов. Эти круги расходятся по всей Вселенной, и, я уверен, если бы мы больше знали о целом, мы обнаружили бы, что все взаимозависимо, все связано со всем остальным.

Как ни печально, эта фракционность ударила и по миру *Рэйки*. Конечно, в этом есть и положительные стороны: этот рак проявил себя столь неприкрыто, что нам будет легче его осознать и избавиться от него.

Как человек, идущий по дороге к самому себе и к более счастливому человечеству, я настоятельно советую всем побережиться от попадания в эту ловушку - от стремления стать "независимым". Я недавно заметил, что в сфере бизнеса дела тоже идут

более гладко, если работа выполняется сообща. Дни, когда единственным мотивом чего-то достичь является жадность, сочтены.

Давайте же праздновать жизнь и всегда помнить, что *Рэйки* принадлежит нам всем!

ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА

Чакры и их функции

Большинство восточных философий упоминают семь основных энергетических центров, или чакр, регулирующих течение энергии в нашем теле. 12 позиций *Рэйки* для рук располагаются "над" этими центрами, помогая энергии свободно течь к чакрам и через них, что позволяет добиться оптимального здоровья и общего состояния пациента.

Физически некоторые из семи чакр соответствуют самым таинственным, до сих пор еще до конца не объясненным наукой органам нашей телесно-умственной системы - эндокринным железам.

Первая чакра, называемая Муладхарой, или корневой чакрой, находится у основания позвоночника.

Вторая чакра, называемая Свадхистханой, или крестцовой чакрой, находится на 2-3 дюйма ниже пупка.

Третья чакра, называемая Манипурой, или чакрой солнечного сплетения, находится над пупком.

Четвертая чакра, называемая Анахатой, или сердечной чакрой, находится в центре груди.

Пятая чакра, называемая Вишуддхой, или горловой чакрой, находится посередине горла.

Шестая чакра, называемая Аджной, или чакрой Третьего Глаза, находится между бровями или чуть выше.

Седьмая чакра, называемая Сахасрарой, или теменной чакрой, находится в области темени.

Положение чакр может меняться от человека к человеку. Чтобы проверить положение семи основных чакр в своем теле, представьте, как между анусом и половыми органами в ваше тело входит энергия. Пусть эта энергия течет вверх, в область первой чакры. После того как вы ее там почувствуете, пусть энергия движется дальше вверх, в область второй чакры и т. д.

Если вы не чувствуете конкретной чакры, просто поддерживайте движение энергии вверх. Попытка представить себе энергию в определенной чакре не помогает. Дайте ей течь естественным образом. Это упражнение можно выполнять всякий раз, когда вам захочется.

Ниже приведена таблица, в которой объясняются функции каждой чакры, соответствующие цвета, элементы, камни, металлы, эндокринные железы и восприятие действительности.

Таблица чакр

ПЕРВАЯ ЧАКРА

Цвет: Красный

Элемент: Земля

Восприятие/Чувство: Кинестетические, физические

Эндокринная железа: Надпочечники

Камень*: Рубин

Металл: Железо

Функция: Выживание, процветание

* Названные камни - всего лишь примеры. Любой полудрагоценный и драгоценный камень, цвет которого соответствует цвету конкретной чакры, может быть использован для усиления ее функции.

ВТОРАЯ ЧАКРА

Цвет: Оранжевый

Элемент: Вода

Восприятие/Чувство: Чувства

Эндокринная железа: Гонады (половые железы)

Камень: Сердолик

Металл: Медь

Функция: Физическое здоровье, секс

ТРЕТЬЯ ЧАКРА

Цвет: Желтый

Элемент: Огонь

Восприятие/Чувство: Эмоции

Эндокринная железа: Поджелудочная железа

Камень: Сапфир

Металл: Латунь

Функция: Сила, эмоции

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

Цвет: Розовый/зеленый

Элемент: Воздух

Восприятие/Чувство: Любовь, сопереживание

Эндокринная железа: Вилочковая железа

Камень: Изумруд

Металл: Сплав олова со свинцом

Функция: Любовь

ПЯТАЯ ЧАКРА

Цвет: Голубой

Элемент: Эфир

Восприятие/Чувство: Общение, слух, разговор

Эндокринная железа: Щитовидная железа

Камень: Бирюза
Металл: Ртуть
Функция: Общение, выражение

ШЕСТАЯ ЧАКРА

Цвет: Индиго
Элемент: -
Восприятие/Чувство: Зрение, визуализация
Эндокринная железа: Гипофиз
Камень: Лазурит
Металл: Серебро
Функция: Интуиция, ясновидение

СЕДЬМАЯ ЧАКРА

Цвет: Белый, фиолетовый
Элемент: -
Восприятие/Чувство: Духовное
Эндокринная железа: Шишковидная железа
Камень: Кварц
Металл: Золото
Функция: Духовность

Духовное сердце

Духовное сердце, называемое также сердечной чакрой или *анахатой*, играет центральную роль в духовной эволюции человеческих существ и заслуживает особого внимания. Сердечная чакра - это то место, где происходят серьезные изменения: именно из нее мы переходим от сосредоточения на эго к любви. Расположенная в центре груди, она преобразует все энергии низших и высших чакр в целительную энергию.

Энергия *Рэйки* входит в тело практикующего через макушечную чакру, независимо от используемых символов. Отсюда она течет к сердечной чакре, где совершается ее преобразование. Далее она движется по двум энергетическим каналам, проходящим от сердечной чакры через грудную клетку к обеим рукам. Описание этих каналов можно найти в любой китайской (цигун) или индийской (аюрведа) литературе.

После этого энергия течет вниз по обеим рукам, к чакрам кистей рук и к кончикам пальцев, откуда она может быть передана другому человеку.

Семь уровней сознания

Считается, что (человеческое) сознание проявляется здесь, на Земле, на семи уровнях, или семи слоях.

Обычно мы называем их семью телами. Любое из этих семи тел обладает определенной функцией, каждая из которых в конечном счете помогает нам достичь космического единства. Эти семь слоев сознания могут показывать нам страхи и напряжения, требующие уравнивания на пути к интеграции. Вообще говоря, страхи и напряжения - результат

неудовлетворенности тем, что существует. Они всегда размещаются в несуществующем будущем. Идеальное лечение должно включать освобождение от всего, за исключением этого самого момента, на всех семи уровнях.

Первое тело, наше *физическое тело*, представляет собой самое грубое проявление сознания. Его функция - учить нас быть полностью в этом моменте, осознавать свою физическую форму, что бы мы ни делали, - процесс ходьбы, когда мы идем, процесс принятия пищи, когда мы едим. Страхи физического тела нам всем хорошо известны: болезнь, старость, смерть.

Второе тело - это *эфирное тело*. Оно имеет ту же форму, что и физическое, но у него отсутствует твердость и гравитационное притяжение. С ним связаны многие наши мечты и сновидения. На эфирное тело можно воздействовать с помощью мантр, символов, благовоний и цветовой терапии. Его функция - научить нас безусловной любви. Любви без границ, без пределов и без предварительных условий. Любви, которая сосредоточена не на объекте и результате, а только на полной свободе.

Третьим телом является так называемое *астральное тело*. Оно обладает той же формой, что и первые два, но не имеет никаких пространственных границ. Отсюда и выражение "астральное путешествие". Третье тело способно также перемещаться в прошлое, которое является одним из его ограничений. Остатки прошлых желаний пронизывают астральное тело, создавая огромное напряжение, и освободиться от него можно, только приняв эти желания, какими бы они ни были.

Четвертое тело, *ментальное тело*, состоит из мыслей, что предполагает само его название. Оно отождествляется с нашим умом и процессом мышления. Напряженность четвертого тела создается неразберихой. Мы постоянно думаем, одна мысль сменяет другую, пока мы живы. Один момент мы отождествляем с нахождением "здесь", другой - с нахождением "там". Заставить ментальное тело расслабиться можно с помощью неизбирательного осознания, то есть наблюдая свои мысли и не отождествляясь с ними.

Пятое тело называется *духовным телом*. Его функция - самопознание. Страдания пятого тела состоят в том, что мистики называют "божественной неудовлетворенностью": мы смотрим в себя, медитируем и ищем себя, но никогда не находим, кто мы есть.

Шестое тело, *космическое тело*, - это граница между нами как людьми и космическим единством. Именно здесь эго в последний раз сталкивается с существованием в попытке удержаться отдельно от целого. Способ перейти через шестой уровень состоит в том, чтобы отказаться от своей индивидуальности и слиться с Космосом.

Седьмое тело называют *телом нирваны*, источником всего. В этом царстве все обретается и все теряется, и человек выходит за пределы существования в том виде, в каком мы его знаем.

Коллективное сознание и коллективное бессознательное

Как уже отмечалось, все во Вселенной состоит из энергии, энергии различной плотности. Так называемая материя состоит из грубых, быстро перемещающихся частиц энергии. Радиоволны и магнетические поля - из более медленных и тонких. Наши мысли и эмоции - из значительно более быстрых, мелких и тонких. И тем не менее они состоят из той же субстанции, что все видимое и поддающееся измерению, а именно - из энергии!

Одной из характерных особенностей энергии является то, что она не может быть ни создана, ни уничтожена - она только изменяет свою форму. Вода, замерзая, превращается в лед, а при нагревании - в пар. Дайте только время, и гусеница может превратиться в бабочку.

За прошедшие миллионы лет культуры появлялись, развивались и исчезали. Все мысли и эмоции наших предков накапливались в "гигантском хранилище", называемом "коллективным бессознательным". У каждой страны есть свое такое хранилище, хотя от места к месту оно может быть другим. Мы по ошибке называем его "культурой", но это, по существу, принудительная "программа", несколько не отличающаяся от компьютерного программного обеспечения.

Однажды завладев "жертвой", программа заставляет ее следовать определенным шаблонам поведения и больше не позволяет принимать решения по ходу дела. Это не следует путать с судьбой или провидением, потому что от "власти" коллективного бессознательного можно случайно или сознательно избавиться, что постоянно и происходит на самом деле. Можно привести бесчисленное множество примеров паттернов бессознательного поведения, которые проявляются у любого из нас, когда мы действуем, как будто находясь в трансе.

Например, не знание языков, а именно коллективное бессознательное заставляет японских туристов путешествовать по зарубежным странам группами. Путешествие группой позволяет им взять с собой коллективное бессознательное из Японии на Гавайи или в любое другое место!

Если вы отправляетесь в чужую страну в одиночестве, коллективное бессознательное вашей культуры перестает определять ваши действия, и вы начинаете чувствовать или дискомфорт и незащищенность, или же полную свободу.

Оставаясь какое-то время в чужой стране, человек начинает приспосабливаться к ее культуре и, прежде чем привыкнуть к стране, попадает под ее очарование. Когда он возвращается на родину, все начинается сначала. Коллективное бессознательное страны, где он жил до своего возвращения, все еще обладает некоторой силой: этим объясняются трудности, возникающие у тех, кто, прожив несколько лет в чужой стране, возвращается домой.

Этим объясняется также любовь многих из нас к путешествиям: свобода от притяжения коллективного бессознательного входит в привычку. Я сам больше десяти лет переезжал с места на место, упаковывая вещи всякий раз, когда начинал чувствовать себя прочно обосновавшимся...

Гурджиев всегда подчеркивал, что мы не обладаем свободной волей, что мы просто вынуждены следовать какой-то причине, пока не начинаем осознавать свою зависимость. Рано или поздно мы непременно встречаемся с этим препятствием на своем духовном пути. Первый шаг к выздоровлению - самоосознание, или своего рода медитация. После этого все становится на свои места.

Как и во всем остальном в жизни, у коллективного бессознательного тоже есть свой двойник, называемый "коллективным сознанием". Это хранилище коллективных знаний. Это не что-то частное или личное, а то, что принадлежит нам всем. Коллективное сознание, в отличие от своего двойника, не зависит от конкретного места на Земле. Оно всегда одинаково и всегда доступно в любой стране и во все времена. Именно оно служит источником информации для подлинных каналов *ченнелинга*.

В книге "*Новая наука жизни*" британский ученый Руперт Шелдрейк называет коллективное сознание "морфогенетическим полем". Он объясняет, что все в жизни - люди, животные и растения - связано этим морфогенетическим полем и что животные и растения постоянно извлекают из него информацию, для них оно служит источником обучения. Чтобы объяснить, что он под этим понимает, он описывает результаты научных исследований, проведенных в Европе в 1970-е годы. В одном из экспериментов лабораторные крысы были запущены в неизвестный им лабиринт. Им потребовалось некоторое время, чтобы найти путь к сыру, лежавшему на выходе из лабиринта, но с каждым разом они достигали своей цели все быстрее и быстрее.

Крысы последующего поколения действовали еще быстрее, чем их родители. Но самое интересное впереди: теперь уже обычные крысы преуспевали в нахождении выхода из лабиринта, быстро, с первой попытки, справлялись с подобной задачей. Этот эксперимент, повторенный многократно в большом числе других лабораторий, подтвердил тот факт, что существует какое-то поле, обеспечивающее информацию, доступную для любой крысы на Земле!

Подобное наблюдение было произведено над обезьянами в одной из африканских стран. Одна группа обезьян начала мыть фрукты, прежде чем съесть. Прошло немного времени, и в другой стране, за тысячи миль от этой, другие обезьяны тоже стали мыть свои фрукты. Чтобы сообщить об этом, обезьяны не пользовались телефоном, они просто получали доступ к одной и той же информации, подсоединяясь к коллективному сознанию.

Во всем мире существуют системы естественного исцеления, и некоторые из них очень напоминают *Рэйки*. Полинезийские и гавайские *кахуны** используют почти те же позиции рук, которые применяются в *Рэйки*, то же самое делают индийские, австралийские, индейские и тибетские целители.

* Знахари.

Рэйки можно назвать семенем, готовым, благодаря доктору Усуи, прорасти из коллективного сознания, или морфогенетического поля человечества.

Причина, по которой *Рэйки* внезапно стало столь популярным в последние годы на Западе, а сейчас также и в Японии, заключается в том, что в наши разрушительные времена эта сила сама хочет, чтобы с нею познакомилось как можно больше людей.

По моим оценкам, в мире число людей, практикующих *Рэйки*, уже достигло 700 000-1 000 000, и вы, возможно, тоже станете одним из звеньев этой цепи, объединяющей Землю.

Инициации

В *Рэйки* учитель передает ученику универсальную жизненную энергию с помощью *инициации*. Инициация *Рэйки* - древний способ передачи энергии от одного человека к другому. При инициации не передается знание или понимание - только энергия, чистая и простая. Глубокое понимание системы *Рэйки* - это то, что приходит к искреннему искателю со временем и с практикой, его нельзя обрести в результате инициации.

Некоторые учителя *Рэйки* избегают слова "инициация", ибо оно подразумевает некий религиозный ритуал вроде поста или других процессов очищения, и вместо него используют слово "настройка". Другие проводят различие между инициацией как процессом в целом и настройкой, которая может быть *одной из нескольких* (в Первой Ступени их четыре).

Я лично не вижу никакой существенной разницы между этими названиями, так что в этой книге, используя слово "инициация", я подразумевал некий ритуал.

Под этим словом понимается также метод, означающий посвящение во что-то. С незапамятных времен религиозные учителя или мастера всего мира прибегают к инициациям для передачи энергии или фундаментальных знаний, которые не могут быть переданы другому человеку с помощью слов.

Примером могут служить тайные формулы, молитвы или мантры, даваемые искателю с особой целью. Без инициации цель не может быть достигнута, некоторые мантры даже считается опасным произносить без инициации, без посвящения в ее тайны. Некоторые мастера считают, что они просто не будут работать, именно это можно сказать и о *Рэйки*.

Система *Рэйки*, включая позиции рук и все символы, не работает без инициации, поскольку именно инициация открывает канал для течения универсальной жизненной энергии. Вот почему *Рэйки* было окружено такой таинственностью: его просто невозможно объяснить тем, кто не прошел инициации.

В процессе начальной инициации в Первую Ступень *Рэйки* учитель *Рэйки* открывает у своего ученика канал для универсальной жизненной энергии. Это помогает ему поглощать больше космической энергии для улучшения собственного состояния. С каждой последующей инициацией процесс усиливается. С этого момента ученик *Рэйки* остается каналом для энергии на всю жизнь.

Символы и их эзотерическая подоплека

Как уже упоминалось, символы *Рэйки*, долго хранившиеся в тайне, передаются и объясняются ученикам учителем.

Идея использования символов для направления энергии и ее проявления может на первый взгляд показаться странной, хотя давно известно, что геометрические формы обладают определенными энергетическими свойствами. Всем нам приходилось слышать о тайных формулах, нумерологии и великих пирамидах Египта и Южной Америки.

Мы постоянно окружены всевозможными энергиями, но мы забыли, как их использовать. Открытие электричества и электромагнитических волн помогло нам сделать свою жизнь значительно более комфортной. С помощью *Рэйки* мы обучаемся использовать энергию внутри себя для своего физического, ментального и эмоционального благополучия.

Можно сказать, что символ *Рэйки* действует как прожектор или активатор, помогающий сфокусировать энергию определенного качества в конкретном месте. В известном смысле, символы, когда они используются человеком, получившим инициацию, являются или становятся этой энергией. Интенсивность активизированной энергии зависит также от "сонастройки" между практикующим *Рэйки* и используемым им конкретным символом.

Однако *Рэйки* нельзя использовать для манипулирования ситуациями или людьми или для магии. Символы *Рэйки* не ориентированы на конкретную цель.

Величайшая магия - просто быть самим собой.

На Западе много говорится об эзотерическом происхождении символов *Рэйки*, но большинство пересказываемых историй не имеют под собой никакой почвы.

Само слово *Рэйки* не является японским "термином". Наши исследования привели нас к убеждению, что оно взято из древней синтоистской мантры, где использовалось для защиты того, кто ее произносит. А это значит, что слово *Рэйки* само по себе является символом (который обеспечивает защиту)!

Эта мантра столетиями передается словесно синтоистским учителем своему ученику, и мы получаем инициацию в нее только после того, как даем обещание никому ее не передавать.

Происхождение символов Второй Ступени *Рэйки* смешанное, поскольку они появились как в древнем синтоизме, называемом *Ко Синто* (перевод: древний синто), так и в древнем буддизме. Символ силы и символ ментального исцеления слегка отличаются от санскритских оригиналов. Транскрипция у них японская. Эти символы пришли из Индии в Тибет, где их скопировали китайские монахи. Из Китая они совершили свой путь в Японию*. Символ для лечения на расстоянии получен из нескольких *канджи***.

* Японский синтоизм и буддизм так сложно переплетены, что их невозможно отделить. Часто трудно сказать, где кончается один и начинается другой.

** Японское слово "канджи" изображается с помощью иероглифа, очень давно пришедшего в Японию из Китая.

Символ Мастера *Рэйки* - это исходное *канджи*. Это также буддийский символ, и практикующие *Рэйки* - не единственные в Японии, кто используют его для медитации!

Феномен энергии

Может случиться, что наши руки, позвоночник или чакры вдруг станут теплыми или холодными. Мы можем начать чувствовать то, чего никогда не чувствовали прежде. Некоторые начинают видеть ауру, слышать новые звуки, ощущать новые запахи. Что бы ни происходило, это лишь побочный эффект, и только так все это следует понимать.

Когда мы что-то готовим, мы не фокусируемся на кипящей воде, мы просто знаем это и делаем свое дело. Если мы будем слишком привязаны к явлению "кипения", мы никогда не сможем наполнить свои желудки. То же справедливо для так называемых "духовных", или энергетических явлений: если мы уделяем им слишком много внимания, они мешают нам расти! Даже огромные (и очень нравящиеся эго) психические силы не являются целью нашего духовного поиска. Конечная цель - просто быть самим собой.

Некоторые мастера даже утверждают, что развитие психических сил, или *сиддх*, чаще всего являющееся "духовным хобби", может причинить вред. Существует известный эпизод из жизни Свами Рамакришны, одного из глубочайших индийских мистиков нашего столетия. Однажды его посетил аскет, который сделал единственной целью своей жизни обрести способность ходить по воде. Как рассказывают, Рамакришна спросил его, сколько времени ему потребовалось, чтобы овладеть этим искусством. Аскет, считавший, что его умение придает ему величие, гордо ответил, что для этого ему потребовалось 18 лет. Рамакришна рассмеялся и заметил, что, когда ему нужно переправиться через реку, перевозчик берет с него одну пайсу (меньше одного цента). "И ты потратил восемнадцать лет ради одной пайсы?" - спросил он.

Высшее Я

Это одно из слов жаргона Нью-Эйдж, которое всегда вызывает у меня улыбку. Как утверждают, Высшее Я - это что-то вроде голоса Бога, или фактор, который, если вы знаете, как до него добраться, разговаривает с вами, поддерживает вас и обеспечивает вам руководство. Я лично не верю в эту духовную версию Интернета - то, к чему вы получаете "доступ", - это просто ваше собственное подсознание, еще одна игра ума.

Концепция сверхэго всегда ускользала от меня: если мы будем честными перед собой, то обнаружим, что стремление к "Высшему Я" возникает потому, что мы не нравимся себе такими, каковы мы есть. Вместо этого мы могли бы начать прямо сейчас любить и ценить свое собственное Я со всеми его достоинствами и недостатками.

Ниже приведены несколько упражнений, которые могут помочь нам на пути к празднованию самих себя:

- Посмотрите на свое телесно-умственное я, как будто вы смотрите на любимого человека, того, кого вы цените целиком. К сожалению, мы забываем, как смотреть на себя с любовью, но некоторые из нас еще помнят, как смотреть с любовью на другого человека. Этот метод помогает обратить процесс, направить стрелы любви в свою сторону. Всякий раз, когда мне приходится видеть фотографии людей типа Раманы Махарши, Дж. Кришнамурти, Мейера Бабы или Ошо, я с трепетом думаю о том глубоком почтении, которое они проявляют ко всему живому, начиная с собственного физического тела. Один вид их рук, которые с такой любовью и признательностью покоятся на их коленях, заставляет почувствовать себя чем-то вроде робота.
- Будьте полностью честными в своих взаимоотношениях с людьми. Как известно, это очень трудная задача, но, если неукоснительно следовать поставленной перед собой цели, в конечном счете это приводит к самопрятию. Часто мы боимся излишней откровенностью причинить боль своим близким, но настоящей проблемой здесь является страх. А страх никогда не должен быть решающим фактором в нашей жизни. Быть честным не значит обязательно причинять боль другому человеку, просто требуется некоторое мужество, чтобы с самого начала быть самим собой. В первый раз, когда я решил рассказать своей жене о пережитой эротической драме, для этого разговора мне потребовалось несколько часов. Но какое облегчение я испытал, узнав, что она по-прежнему меня любит.
- Загляните внимательно в себя и запишите десять привлекательных качеств, которые вы в себе обнаружите. Если вы найдете их больше, записывайте все. Когда перечень будет готов, ежедневно в течение недели перечитывайте каждый пункт и постарайтесь по-настоящему оценить себя. Смысл этого упражнения не в том, чтобы гипнотизировать себя, постоянно повторяя: "Я прекрасен, я прекрасен, я"

прекрасен". Подобные аффирмации вообще бесполезны, потому что при этом мы ничего не пытаемся себе мысленно представить, мы просто хотим видеть факт, что мы совершенны такими, как мы есть!

- Попробуйте почувствовать себя иностранцем. Если вы это сделаете, вы не будете бояться того, что подумают о вас люди.
- Найдите работу, которая вам нравится. Если мы проводим все дни за занятием, не доставляющим нам удовольствия, мы работаем против любви к себе.

Другие группы, оказывающие лечение с помощью рук

В своей книге "*Руки в методах лечения*" Цугухару Асукэ пишет, что в Японии перед Второй мировой войной существовало около 20 различных групп по лечению с помощью рук, опирающихся на синтоизм. Большинство из них давно исчезли, но несколько продолжают свое существование. По-видимому, то, что мы называем "*Нихон Рэйки Гаккай*" (Японское общество *Рэйки*), было стержнем всех этих групп.

Некоторые утверждают, что *Рэйки* ввел не доктор Усуи, а некий господин Морихей Танака, который принадлежал к группе, носившей название *Тайрейду*. Говорят, что он был учителем доктора Усуи. Однако поскольку *Тайрейду* давно не существует, проверить это утверждение невозможно. Нам не удалось установить, чему именно учился доктор Усуи у господина Танаки.

Можно упомянуть еще несколько групп, переживших войну, - это группы *Махикали Киоданна*, *Киуусэй Кио*, *Омото Кио*, *Курозуми Кио*, *Конкоу-Кио* и *Тенри Кио*. В группе *Киуусэй Кио* применяется метод лечения с использованием рук, называемый *Дзэ́хрей*. Некоторые американские учителя *Рэйки* называют себя Мастерами *Дзэ́хрей Рэйки*. Согласно представлениям общества *Дзэ́хрей* в США, *Рэйки* вообще не имеет отношения к *Дзэ́хрей*, и их не следует путать. Ниже приведено открытое письмо, полученное Н. Л. Рэндом и опубликованное в его информационном бюллетене осенью 1995 года.

Рэй Тоба об обществе *Дзэ́хрей*:

"Общество *Дзэ́хрей* представляет собой религиозную организацию, основным занятием которой является передача энергии жизненной силы, в результате чего осуществляется лечение. Человек, передающий энергию (канал), обретает способность выполнять *Дзэ́хрей* в процессе церемонии инициации. Для проведения сеанса *Дзэ́хрей* он садится перед реципиентом и поднимает руки, произносит молитву, и от рук к реципиенту передается делительная энергия.

Общество *Дзэ́хрей* было создано в 1953 году в штате Калифорния как некоммерческое религиозное объединение, и сейчас его штаб-квартира находится в Торрансе, Калифорния, а центры и группы *Дзэ́хрей* имеются во многих городах и штатах страны. Принципы и практики Общества *Дзэ́хрей* основаны на учении и философии Мокити Окады (1882-1955 гг.), который известен своим последователям под именем Мейсю-Самы.

Окада учил, что причина трех величайших человеческих несчастий - болезней, бедности и конфликтов - носит духовный характер. Он называл эти явления "духовными тучами". Далее он объяснял, что от этих духовных туч можно избавиться с помощью практики *Дзэ́хрей*, выращивания плодов и овощей без применения химических удобрений и понимания красоты.

Важно отметить, что, хотя между *Дзэ́хрей* и *Рэйки* наблюдается некоторое сходство, никакой связи между ними не существует. Мы узнали, что нечто называемое *Дзэ́хрей Рэйки* изучают и практикуют люди, объявившие себя Мастерами *Дзэ́хрей Рэйки*.

Мы также узнали, что другие Мастера *Рэйки* обсуждают *Дзэ́хрей* или *Дзэ́хре* в различных печатных изданиях, включая книги, памфлеты, рекламные листовки и брошюры... Получил распространение даже символ, называемый *Дзэ́хре*. Все это связано с неправильным употреблением слова "*Дзэ́хрей*".

Дзэ́хрей - это священная практика и священное название нашей религии. Не употребляйте его, пожалуйста, там,

