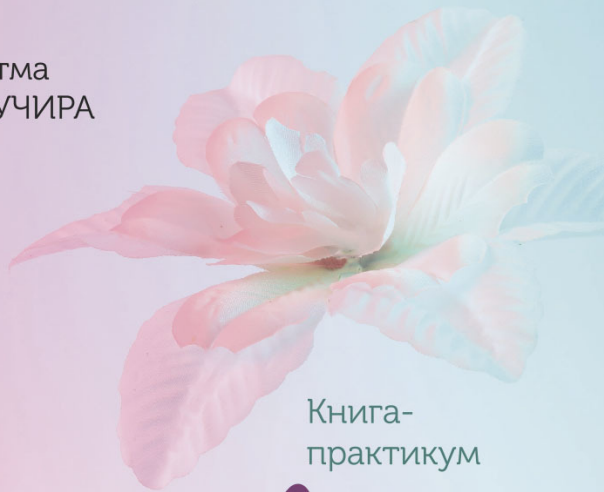


Атма
РУЧИРА



Книга-
практикум

Рэйки

для гармонизации:

чакр,
кармы,
тонких тел



Атма Ручира

Рэйки для гармонизации: чакр, кармы, тонких тел.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41125269

Рэйки для гармонизации: чакр, кармы, тонких тел.

ISBN 978-5-9573-3362-3

Аннотация

В переводе с японского языка иероглиф Рэйки раскладывается на два слова: Рэй – божественная и Ки – энергия. Это значит, что когда вы входите в поток энергии Рэйки – вы выпускаете в себя энергию божественного замысла и получаете возможность вернуться в свое идеальное эталонное состояние: быть здоровыми и счастливыми. В книге Атмы Ручиры – учителя Рэйки и основателя Школы Тантры-Рэйки вы: ● узнаете, что такое Рэйки и как происходит подключение к потоку этой энергии; ● поймете, за какие жизненные программы отвечает каждая из семи чакр – психоэнергетических центров в теле человека, и как с помощью Рэйки можно наполнить энергией заблокированные чакры. Это позволит решить проблемы во всех сферах: здоровье, любовь, общение, карьера; ● научитесь определять сбой в сценариях судьбы и улучшать их благодаря специальным медитациям. Таким образом вы гармонизируете свою карму и избавитесь от психологических травм, комплексов

и деструктивных установок. Теоретический материал подкреплён 22 уникальными авторскими медитациями. Благодаря Рэйки духовность приходит в вашу жизнь, обогащая её гармонией и взаимопониманием с людьми и миром.

Содержание

О книге	6
Рэйки в душе и в сердце	8
Ха́ра – портал в нашу совершенную душу	8
Анаха́ра – поток безусловной божественной любви	21
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Атма Ручира

Рэйки для гармонизации: чакр, кармы, тонких тел

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2018

*** * ***

О книге

Намастэ, Друзья!

В переводе с санскрита «намастэ» означает «бог во мне приветствует бога в тебе», и я приветствую вас на страницах этой книги:).

Меня зовут Атма, я – основатель Школы Тантра-Рэйки. Данная книга состоит из четырех разделов.

В первом разделе книги вы получаете базовые знания об энергии Рэйки: получаете настройку на поток энергии Рэйки, а если у вас уже есть настройка – это не будет переинициация, а вы просто получите углубленную технику работы с энергией Рэйки.

Во втором разделе книги вы получаете техники для гармонизации чакр энергией Рэйки, с помощью которых можно:

- улучшить свое здоровье,
- обрести внутреннюю гармонию,
- управлять событиями своей жизни.

В третьем разделе книги вы получаете техники для гармонизации кармы энергией Рэйки, с помощью которых можно:

- обрести мир с самим собой;

- гармонизировать отношения с теми, с кем это требуется;
- финализировать старые проблемы и не создавать новых.

В четвертом разделе книги вы получаете техники для гармонизации тонких тел в энергии Рэйки, с помощью которых можно:

- погрузиться в свой внутренний духовный мир,
- обрести гармонию души и тела,
- управлять реальностью своего сознания.

И все это вы получите не только благодаря прочтению книги, но и благодаря медитациям в mp3 формате с моим голосовым сопровождением, которые вы сможете скачать у меня на сайте, ссылки на которые прилагаются к каждой главе этой книги.

Благодаря практическим медитациям ваша духовная и энергетическая практика будет не просто эффективной, но и приятной:).

Именно этим книга и уникальна – она дает не только теоретические знания, но и практические навыки.

А если у вас в процессе прочтения книги будут возникать вопросы – вы можете их задать на моем сайте www.tantrareiki.ru и получить ответ.

В добрый путь, Друзья!

Рэйки в душе и в сердце

Хара – портал в нашу совершенную душу

Когда я только начала практиковать Рэйки, я заметила, что у одних людей – легко и просто получается работать с энергией Рэйки, и эти люди очень быстро получают результаты; а у других людей – Рэйки как будто не работает, как будто они вовсе не получали настройку.

Поскольку я – ченнелинджер (я общаюсь с существами на тонком плане), все свои вопросы я всегда направляю к ним, и они мне всегда отвечают. И когда я спросила у существ с тонкого плана, почему у одних людей Рэйки работает, а у других – не работает, я получила такой ответ: *«У кого Рэйки не работает – тот не впустил Рэйки в свою душу. Если человек сам не чувствует свою душу – то он не может впустить и Рэйки в свою душу, и тогда у Рэйки просто нет возможностей помогать человеку. А если человек умеет чувствовать свою душу – то он впускает Рэйки в свою душу, и именно тогда энергия Рэйки способна эффективно помогать человеку».*

А потом у меня начался процесс длительных ченнелин-

гов, в которых существа с тонкого плана мне рассказывали о душе и о том, как надо сонастраиваться со своей душой.

Итак:

Чтобы энергия Рэйки в нас работала – необходимо Рэйки впустить в свою душу.

Наша душа не живет ни в голове и ни в груди, наша душа вообще не живет в нашем теле – душа каждого из нас живет в своем собственном измерении времени и пространства, где она растворена в божественном. А управляет душа нашим телом, чувствами, мыслями и действиями – через хару.

Хара – это энергетический центр, который находится в центре живота на уровне пупка. И чисто технически на энергоинформационном уровне хара является порталом в нашу душу.

Итак:

Душа живет в своем собственном измерении времени и пространства, и душа воссоединяется с физическим измерением и в частности с нашим телом и психикой через хару. Хара – это энергоинформационный портал в нашу душу, который у нас находится в центре живота на уровне пупка.

Само слово хара – это русское слово, которое нам очень хорошо знакомо по таким словам, как «знахарь», «харчевня» или «характер» (а также: харизма, харный / гарный – красивый, и многие другие слова).

Знахарь – это целитель, который знает хару – знает че-

ловеческую душу и исцеляет человека через гармонию души и тела.

Само слово «целитель» и «исцелять» указывает нам на значение «целый» и «целостность». То есть: когда мысли и чувства человека оторваны от его души, то душа не может управлять психоэмоциональной сферой человека, а значит, не может управлять его жизнью – и все вместе это указывает на отсутствие целостности человека. Отсутствие внутренней целостности приводит к болезням на физическом уровне и неурядицам на событийном плане. А знахарь – возвращает человеку его внутреннюю целостность, налаживая связь между душой и психоэмоциональной сферой, чтобы человек обрел внутреннюю целостность – это и есть исцеление.

Харчевня – это по-современному «столовая». Хара находится в центре живота, и пища, которую мы едим, тоже попадает в живот. И наши предки знали, что в центре живота находится хара, поэтому процесс питания для наших предков носил духовный характер – поглощая пищу физическую, они не забывали о пище духовной. Именно поэтому, когда за столом собиралась вся семья, все ели молча, не разговаривая, потому что принятие пищи было подобно молитве. И сейчас этот принцип нам хорошо знаком с самого детства: «Когда я ем – я глух и нем».

А еще – всем нам знакомо выражение из Библии «Не хлебом единым жив человек». Но на самом деле это выражение было знакомо нашим предкам еще по Ведам, и звучало оно

так: «Не хлебом единым жив человек». То есть наши предки знали, что не только то, что мы едим, питает нас жизненной силой, потому что через хару наша душа тоже питает нас жизненной силой, именно поэтому процесс приема пищи был священным – во время принятия пищи человек не просто утоляет голод физический, но и сонастраивается со своей душой – пропитывается энергиями, приходящими от хары, энергиями, которыми сама душа питает и наше тело, и наши мысли, и наши чувства.

Характер – это индивидуальные особенности человека, и для наших предков именно душа, которая проявляет себя через хару, была носителем уникальности каждого человека, отсюда и само слово «характер». А человек с сильным характером – это человек с сильной харой.

Наши предки знали, что душа каждого из нас уникальна, как уникален отпечаток пальца. Душа бессмертна, поэтому она так легко реинкарнируется из воплощения в воплощение, приходя в новую жизнь в новом теле. И, по сути, наша душа – это эссенция всего нашего жизненного опыта за все наши воплощения. И именно этот жизненный опыт и делает нашу душу уникальной, и эта уникальность души проявляется в уникальности характера самого человека. И тогда получается, что характер – это уникальное выражение души через чувства и мысли человека.

Итак:

Душа – это эссенция жизненного опыта за все наши

воплощения. И именно через хару душа вливает свой жизненный опыт в наши чувства и мысли, направляя нас на жизненном пути.

Очень важно знать, что душа каждого из нас – изначально совершенна, и поскольку она живет в состоянии растворения в божественном – душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии.

Именно на это направлены все буддийские практики – на раскрытие своего внутреннего просветления, которое в нас уже есть, но которое скрыто в глубинах нашего подсознания. И по сути это и есть центральная идея буддизма: раскрыть своего внутреннего будду – раскрыть свое внутреннее просветление. И человек, который раскрыл свое внутреннее просветление – обретает окончательное просветление и выходит из колеса перевоплощений, заканчивая череду реинкарнаций на Земле.

В том числе именно поэтому все буддийские и индуистские практики направлены на остановку мыслей и чувств, потому что, когда наша психика затихает, мы обретаем возможность чувствовать свою просветленную душу – имеем возможность пропитаться вибрациями нашей просветленной души, потому что теперь ничто ее не перекрывает.

И здесь мы раскрываем для себя очень важный факт – мы изначально совершенны, потому что наша душа находится в изначально просветленном состоянии.

И в жизнь душа приходит вовсе не для того, чтобы обре-

сти совершенство (ведь она уже изначально совершенна), и не для того, чтобы познать себя (она уже знает себя), а для того, чтобы познать жизнь.

Итак:

Наша душа приходит в жизнь не для того, чтобы совершенствоваться, потому что она уже изначально совершенна. Наша душа приходит в жизнь, чтобы обрести жизненный опыт.

Это можно сравнить с жемчужиной: и маленькая, и большая жемчужины изначально совершенны, потому что они сделаны из одного и того же перламутра. Просто большая жемчужина отличается от маленькой тем, что она дольше пробыла в раковине моллюска, и у нее было больше времени наслоить на себя перламутр.

Так и душа каждого из нас – она изначально совершенна по своей природе, и душа одного человека отличается от души другого человека количеством и уникальностью жизненного опыта, который она получила за все свои воплощения.

То есть: маленький жизненный опыт никак не умоляет изначального совершенства души каждого из нас. И это можно сравнить с младенцем: когда младенец рождается, он абсолютно беспомощный, и он нуждается в родителях, которые о нем позаботятся; но при этом ни у кого из нас не возникнет мысли о том, что ребенок – несовершенен. Ребенок – абсолютно совершенен таким, какой он есть; так и душа каждого из нас – вне зависимости от количества жизненного

опыта изначально совершенна по своей природе, потому что душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии.

Итак:

Душа каждого из нас находится в изначально просветленном состоянии, и душа приходит в жизнь, чтобы обогатить себя жизненным опытом; но количество жизненного опыта никак не влияет на само качество просветленности нашей души.

Душа получает жизненный опыт через сознание и через жизненное пространство – через наши чувства, мысли и действия.

Когда мы умеем чувствовать свою хару – мы умеем чувствовать вибрации своей просветленной души, а значит – умеем делать так, чтобы душа управляла нашими чувствами, мыслями и действиями.

Когда мы не умеем чувствовать свою хару – мы не умеем чувствовать вибрации своей просветленной души, а значит – не умеем делать так, чтобы душа управляла нашими чувствами, мыслями и действиями. Ведь именно через хару душа управляет нашим сознанием и нашей жизнью, и через хару душа получает жизненный опыт. И если хара закрыта, то душа не может управлять сознанием, и не может принимать жизненный опыт.

Итак:

Хара – это коммуникационный центр, через

который душа управляет нашим сознанием, и через который сознание наделяет нашу душу жизненным опытом.

С харой мы рождаемся, поэтому на самом деле – вибрации нашей просветленной души нам очень хорошо знакомы с самого детства.

Поскольку душа находится в изначально просветленном состоянии, вибрации своей просветленной души, наполняющие нас через хару, мы ощущаем как тихое спокойное счастье:).

Это тихое спокойное счастье к нам приходит само, когда нас ничто не тревожит, и когда все в нашей жизни идет своим чередом. Именно поэтому все восточные духовные практики направлены на успокоение чувств и мыслей – чтобы они внутри нас не фонили и не заслоняли собой тихое спокойное счастье души:).

Принято считать, что медитация – это состояние полной внутренней остановки, в которой нет ни чувств, ни мыслей. Но на самом деле – это не так. В медитации останавливаются чувства и мысли, которые генерирует наше сознание, и при этом в медитации нас наполняют чувства и мысли, которые генерирует наша просветленная душа.

Если мы посмотрим на медитирующего буддийского монаха или индуистского ачарья – со стороны нам будет казаться, что он как будто заснул, и что внутри у него ничего не происходит. Но на самом деле это не так – во время медита-

ции в нашем внутреннем мире происходит множество событий: по нашему телу разливаются волны энергий, одновременно и расслабляющих, и тонизирующих; на психоэмоциональном уровне нас наполняют эмоции и чувства радости жизни и наслаждения жизнью; на уровне ума наши мысли затихают, но они не перестают литься – просто теперь они не наполнены суетой и решением проблем – теперь они чистые и ясные, позитивные и неторопливые.

Но чтобы все это произошло – нам необходимо уметь центрироваться в харе.

Центрироваться в харе – это значит уметь наполнять себя вибрациями своей просветленной души, которые дарят нам множество состояний в потоке тихого спокойного счастья и гармонии. И чем лучше через хару мы умеем чувствовать свою душу – тем эффективней душа управляет нашим сознанием, а значит – и управляет нашей жизнью.

Когда мы не умеем центрироваться в харе, это сродни армии без генерала: мыслей и чувств много, но действия все – нескоординированные, а потому бестолковые. В результате мы теряем способность управлять и собой, и своей жизнью, и тогда наши бесконтрольные чувства и мысли начинают управлять нами, и нам начинает казаться, что жизнь на нас давит.

Когда мы умеем центрироваться в харе, наша армия чувств и мыслей обретает своего генерала, и тогда мы берем свою жизнь в свои руки. Ведь наша душа точно знает, чего

хочет от жизни, и наша душа пришла в жизнь, чтобы получить желаемое.

При этом каждая душа – уникальна, как уникален отпечаток пальца, поэтому каждая душа приходит за своим уникальным жизненным опытом, а проще говоря – у каждой души свой собственный смысл жизни.

Итак:

Именно тот опыт, за которым приходит наша душа в жизнь – это и есть смысл нашей жизни. И не существует единого для всех универсального смысла жизни – для каждого человека существует свой уникальный смысл жизни, который складывается в уникальную линию жизни уникального человека.

С харой мы рождаемся, как рождаемся с руками и ногами, но мало кто из нас умеет садиться на шпагат или ходить на руках – это умение необходимо тренировать. То же самое и с харой: недостаточно того, что мы с ней рождаемся – хару необходимо развивать.

Когда мы центрируемся в харе и чувствуем вибрации своей просветленной души – мы развиваем свой природный энергетический центр, который является порталом в нашу просветленную душу. И чем лучше мы умеем центрироваться в харе – тем лучше мы умеем чувствовать запросы своей души и следовать своему предназначению по жизни.

И в медитации «Хара» мы учимся центрироваться в харе и чувствовать вибрации своей просветленной души, чтобы

уметь слышать свою душу и следовать руководству нашей души, которая направляет нас на нашем жизненном пути.

Медитация «Хара»

Медитацию можно скачать здесь:

<http://tantrareiki.ru/reyki/>

1. Медитацию можно выполнять и сидя, и лежа. Одну ладонь кладем на пупок, а другую либо поверх первой, либо на солнечное сплетение. Дышим животом мягко и размеренно. Наблюдаем за своим дыханием. Чувствуем, как во время вдоха воздух наполняет наши легкие, и живот мягко поднимается, а во время выдоха воздух покидает легкие, и живот опускается. Вдох, выдох, вдох, выдох.

2. Переносим свое внимание на тело, чувствуем свое тело, внутренним взглядом смотрим на себя изнутри. И представляем себя большим сосудом, который медленно начинает наполняться теплой чистой водичкой. Это – не просто живительная влага. Это – чистая жизненная сила потока Рэйки.

Чувствуем, как живительная энергия Рэйки наполняет наши стопы, икры, бедра, и мы чувствуем, как наши ноги полностью расслабляются. Водичка поднимается выше и наполняет живот, который тоже расслабляется. Потом водичка наполняет грудь и плечи, неся расслабленность и мягкость, покой и гармонию. Водичка скатывается по рукам, которые превращаются

в две реки. И, наконец, водичка заполняет всю нашу голову, полностью расслабляя наши мысли, которые, даже если и появляются, вымываются живительной влагой и выливаются через макушку.

Мы полностью расслаблены, мы пребываем в состоянии покоя, текучести и гармонии.

3. Переносим свое внимание в центр живота, где на уровне пупка живет наша хара. Наше тело полностью расслаблено, наши чувства и мысли пребывают в состоянии гармонии и текучести. И теперь мы очень отчетливо чувствуем свою хару – чувствуем свой портал в просветленную душу.

Наша хара похожа на теплое лучистое солнышко. Чувствуем, как во время вдоха солнышко насыщается жизненной силой нашей просветленной души. А во время выдоха вибрация просветленной души наполняет все наше тело и ауру, даря состояние тихого спокойного счастья и гармонии.

И так с каждым вдохом и выдохом мы все больше и больше насыщаемся состоянием своей просветленной души. Теперь мы обрели свой центр, ощутили свою цельность, теперь мы, наконец, находимся дома.

4. Наша хара так полно насытила наше тело и ауру вибрацией нашей просветленной души, что мы начинаем светиться. Внутренним взглядом видим, как свет нашей души от нас, от всего нашего тела и от всей нашей ауры исходит вперед в бесконечность, назад в бесконечность, влево в бесконечность, вправо в бесконечность, вниз в бесконечность и вверх в

бесконечность.

Чувствуем, как мы раскрываемся вселенной. В ходим в состояние: я есть вселенная, а вселенная есть я.

5. Переносим внимание на себя. Как мы сейчас себя ощущаем? Какие эмоции и чувства нас наполняют? Каково состояние нашего сознания? Со всем вниманием относимся ко всем ощущениям, которые нас сейчас наполняют. И чувствуем свою хару, и через хару чувствуем свою душу. Это и есть – центрированность в харе.

6. Делаем глубокий вдох, выдох, потягиваемся, как это делает кошка, задремавшая на теплом солнышке, медитация закончена, и состояние центрированности в харе остается с нами навсегда. Мягко открываем глаза.

Анаха́ра – поток безусловной божественной любви

О ней: «ха» – дыхание и «Ра» – Абсолют. чень интересно то, что слово «хара» состоит из двух корней: «ха» – дыхание и «Ра» – Абсолют.

Считается, что бог Ра – это бог Солнца, но на самом деле наши предки не поклонялись самой звезде под названием Солнце, для них Солнце было своего рода наглядным пособием, иллюстрирующим свойства Абсолюта.

Абсолют – это божество, рожающее души. И в душе каждого из нас живет Абсолют. И это похоже на то, как если мы посмотрим на Солнце через дуршлаг и увидим множество маленьких Солнышек, но при этом – это будет одно единое Солнце. Так и души всех живых существ: у каждого есть своя персональная «дырочка дуршлага», свой индивидуальный вход в Абсолют.

И Абсолют льется через наши души, именно поэтому слово «хара» состоит из двух корней: «ха» – дыхание и «Ра» – Абсолют, что вместе означает «дыхание Абсолюта». То есть: поток Абсолюта через «дырочку дуршлага» проникает в душу каждого из нас, насыщая нашу душу жизненной силой, а затем через хару поток жизненной энергии продолжает свое движение, наполняя все наше существо, после чего устремляясь во вселенную.

И Абсолют через нас не только льется наружу, но также и возвращается обратно – в свое измерение, проделывая обратный путь: от вселенной приходя к нам, снова наполняя все наше существо, проникая в хару и насыщая нашу душу, после чего обратно через «дырочку дуршлага» возвращаясь в самого себя.

Вот почему слово «хара» можно понимать как «дыхание Ра»: Абсолют циркулирует через нас, как будто дышит, насыщая нас жизненной силой, выдыхая и вдыхая через нас.

И по сути, все души во вселенной взаимосвязаны потоками Абсолюта, потому что Абсолют циркулирует через нас и через вселенную, переливаясь сам в себя через «дырочки дуршлага», находящиеся в душах всех живых существ.

Итак:

Абсолют – это божество, рождающее все души во вселенной, и у каждого из нас есть своя индивидуальная связь с Абсолютом – своя индивидуальная «дырочка дуршлага».

Абсолют, циркулирующий через нас, мы ощущаем двояко: и как жизненную энергию, и как состояние безусловной любви.

То есть, внутри нас живут два вида любви: божественная безусловная любовь и человеческая причинная любовь.

Человеческая причинная любовь помогает нам делать выбор по жизни: помогает выбрать любимого человека, любимое лакомство, любимое дело... И особенность челове-

ской любви в том, что для нее всегда есть причины – мы всегда можем обосновать, почему мы что-то любим, и почему мы выбираем именно то, что любим.

А божественная безусловная любовь – она просто есть, она никого и ничего не выбирает, она равномерно освещает собой все существующее. И когда мы ощущаем в себе божественную безусловную любовь – мы не можем сказать, какое событие или какой человек ее вызвал, мы ее просто чувствуем и все.

Проще говоря: человеческая причинная любовь помогает нам формировать свое жизненное пространство, а божественная безусловная любовь раскрывает для нас новые горизонты, предоставляя возможность для новых открытий и новых объектов любви.

Итак:

Абсолют, циркулирующий через нас, мы ощущаем двояко: и как состояние жизненной силы, и как состояние безусловной любви.

По сути: та жизненная сила, которая питает нашу душу – это и есть поток Абсолюта. Вот почему наша душа обладает неисчерпаемым источником жизненных сил – этот источник и есть Абсолют, и как бесконечен Абсолют – так и бесконечна та жизненная сила, которая питает нашу душу, и которая из измерения души через хару проникает во все наше существо.

И, естественно, эту жизненную силу мы вкладываем в

свою жизнь – мы вкладываем в свою судьбу, в свою карму.

А нашу карму формируют программы нашего сознания. И суть заключается в том, что через жизненные программы, которые соответствуют запросам нашей души, Абсолют циркулирует свободно, а через жизненные программы, которые не соответствуют запросам нашей души – Абсолют циркулировать не может.

То есть: именно наша душа поддерживает потоком жизненной энергии те жизненные программы, которые ей нужны и которые наделяют нашу душу жизненным опытом. А те жизненные программы, которые нашей душе не нужны и которые не наделяют душу жизненным опытом – она и не поддерживает, проще говоря – на работу этих программ душа энергию не выделяет.

И это – исключительно технический энергетический процесс.

Итак:

Чисто технически на энергоинформационном уровне: жизненные программы, которые соответствуют запросам нашей души – пропускают через себя Абсолют, а жизненные программы, которые не соответствуют запросам нашей души, – не пропускают через себя Абсолют.

Жизненные программы, пропускающие через себя Абсолют – имеют энергию для своей работы. А жизненные программы, не пропускающие через себя Абсолют – не имеют

энергии для своей работы.

Поскольку программы, не пропускающие через себя Абсолют, все равно работают, то им приходится изыскивать средства для своего существования. И тогда они начинают откачивать энергию у тех программ, которые пропускают через себя Абсолют.

Именно этим чисто технически на энергоинформационном уровне отличаются конструктивные и деструктивные программы: конструктивные программы поддерживаются нашей душой и пропускают через себя Абсолют, а деструктивные программы не поддерживаются нашей душой и не пропускают через себя Абсолют.

В результате деструктивные программы становятся внутри нас своего рода вампирчиками, которые лишают жизненной энергии конструктивные программы, мешая им работать, и мешая нашей душе получать нужный ей жизненный опыт.

Итак:

Поскольку у деструктивных программ нет собственного потока жизненной энергии, чисто технически на энергоинформационном уровне деструктивные программы «воруют» жизненную энергию у конструктивных программ, тем самым мешая конструктивным программам работать, и мешая нашей душе получать нужный ей жизненный опыт.

Именно так Абсолют принимает участие в формировании нашей кармы: вливаясь в «дырочку дуршлага», он наполняет нашу душу; в свою очередь душа распределяет единый поток Абсолюта на множество потоков, каждый из которых направлен на поддержание работы конструктивных программ.

И при этом душа не направляет потоки Абсолюта на деструктивные программы, тем самым не поддерживая их работу, рассчитывая на то, что без источника энергии они перестанут существовать. Однако этого не происходит, и деструктивные программы начинают «воровать» жизненную энергию у конструктивных программ.

Почему так происходит – мы подробно рассмотрим позже. А сейчас для нас очень важно научиться чувствовать безусловную любовь Абсолюта, которая питает все наше существо.

Суть в следующем: если мы умеем чувствовать безусловную любовь Абсолюта – то мы умеем отличать конструктивные программы от деструктивных, а если мы не умеем чувствовать безусловную любовь Абсолюта – мы не умеем отличать конструктивные программы от деструктивных.

Итак:

Умение чувствовать в себе потоки безусловной любви Абсолюта помогает нам отличать конструктивные программы от деструктивных.

И происходит это следующим образом: чувства, мысли и действия, которые лишают нас состояния безусловной люб-

ви — являются деструктивными программами; а чувства, мысли и действия, которые не лишают нас состояния безусловной любви — являются конструктивными.

И именно здесь очень важно уметь отличать беспричинную божественную любовь от причинной человеческой любви. Если их не различать — то можно принять деструктивную программу за конструктивную.

А теперь нам надо ввести новые понятия: позитивы и негативы.

Позитивы — это чувства, мысли и действия, которые нам приятны.

Негативы — это чувства, мысли и действия, которые нам неприятны.

Если причинную человеческую любовь принимать за беспричинную божественную, то окажется, что только позитивы (приятные чувства, мысли и действия) не перекрывают поток безусловной любви; а как только возникают негативы (неприятные чувства, мысли и действия), то они тут же безусловную любовь перекрывают.

Но это — не так, потому что как позитивы могут быть деструктивными программами, так и негативы могут быть конструктивными программами — все зависит от контекста.

Например, я однажды купила механическую пельменницу, чтобы не тюкаться с каждой пельмешкой по отдельности, а зарядить тесто в машинку и штамповать пельмени быстро и легко и в любых количествах. Однако с первого раза у меня

ничего не получилось. Не получилось и со второго. И тогда я разозлилась... и злость подтолкнула меня не бросать начатое дело, благодаря чему я набила руку и у меня все получилось.

Сама по себе злость – чувство неприятное и негативное. Но в контексте приобретения навыка обращения с механической пельменницей – оно сыграло конструктивную роль.

На уровне человеческой любви – я ненавидела эту дурацкую пельменницу, да и вообще была в полном расстройстве, что угрохала деньги на полную фигню.

Но на уровне безусловной любви – ничего не поменялось. Как я ощущала в себе состояние безусловной любви – так и продолжала ощущать.

Или вот другой пример: однажды я обратилась в кампанию по выполнению мелкого домашнего ремонта, чтобы поменять фильтры для воды, позже обратилась, чтобы починить розетки, еще позже – чтобы залить водонепроницаемым гелем несколько мест в ванной. И с каждым разом рабочие работали все хуже и хуже. Но мне не хотелось скандалить и придирааться по мелочам, потому что сама я человек мирный и добрый. И именно этим безалаберные рабочие и пользовались... до поры до времени... пока я не заставила их все переделывать.

Сама по себе доброта – чувство приятное и позитивное. Но в контексте общения с рабочими – оно сыграло деструктивную роль.

На уровне человеческой любви – я продолжала пребывать

в позитивных состояниях.

Но на уровне безусловной любви – в определенный момент я почувствовала, что она как будто куда-то рассеивается, как будто ей приходится преодолевать невидимый фильтр, который пропускает только часть потока, но не весь поток.

И именно когда я почувствовала, что на уровне человеческих отношений – все нормально, но на уровне безусловной любви – происходит потеря, я и переключилась на негатив и указала на все недочеты, погрозив, что денег за такую некачественную работу просто не заплачу.

Рабочие, конечно, были в легком недоумении, потому что в их глазах – все было нормально, и тут – на тебе! Но, что поделаешь, все мы учимся в процессе происходящего.

Так вот: если бы я не умела отличать безусловную любовь от причинной, то, злясь напельменницу, я бы не продолжала ощущать любовь – я бы чувствовала только злость. Проще говоря: я бы приняла человеческую любовь за безусловную, и раз любовь ушла – значит ипельменницу надо вернуть обратно в магазин, потому что это – не мое.

В том числе, если бы я не умела отличать безусловную любовь от причинной, то для меня было бы важнее сохранить хорошие отношения с рабочими, чем добиться от них качественной работы. Проще говоря: я бы приняла человеческую любовь за безусловную, раз я продолжаю хорошо относиться к рабочим и прощать за недочеты (ведь действительно очень

часто по жизни надо к мелким неудачам относиться философски, потому что никто не совершенен, и на Солнце есть пятна).

Но я умею отличать безусловную любовь от причинной, поэтому в этих двух ситуациях я смогла сохранить благоприятную карму, которая, как ни странно, складывается именно из самых обычных повседневных вещей.

В ситуации с пельменницей моя благоприятная карма теперь реализуется как вкусная домашняя еда, которой можно угостить друзей, а в ситуации с мелким ремонтом по дому моя благоприятная карма теперь реализуется как отсутствие переживаний за розетки и за воду под ванной.

Друзья, вы можете покритиковать меня, что я мыслю мелко, что карма – это не розетки и водоизоляция, а что-то масштабное и судьбоносное. Но на самом деле: благоприятная карма – это когда вам жить просто ХАРАшо:). И для хорошей жизни – мелочей не бывает:).

Кроме того – если у вас получается сохранять благоприятную карму по мелочам – то и с масштабными проектами все получится. Дерево начинается с семечка:).

И здесь мы подошли к самому главному: все наши чувства, мысли и действия всегда должны быть направлены на то, чтобы сохранять в себе ощущение безусловной любви. Проще говоря: своими чувствами, мыслями и действиями мы всячески должны защищать в себе состояние безусловной любви.

В том числе, когда мы используем негативы (неприятные чувства) для защиты своего состояния безусловной любви — то эти негативы всегда будут конструктивны. Ведь наша благоприятная карма реализуется именно через конструктивные программы.

Итак:

Особенность безусловной любви в том, что она не должна ослабевать ни в каких жизненных обстоятельствах, и для этого мы своими чувствами, мыслями и действиями должны всегда ее защищать, даже если есть необходимость обратиться к негативным (неприятным) чувствам, мыслям и действиям.

Чтобы знать, что именно внутри себя защищать — нам надо свою безусловную любовь в себе прочувствовать.

Чисто технически на энергоинформационном уровне поток безусловной любви Абсолюта, проникая через хару, равномерно распределяется во всем нашем существе. Однако внутри нас очень много деструктивных программ, которые выражают себя через энергетические блоки. Эти блоки препятствуют движению Абсолюта, перекрывая собой состояние безусловной любви.

Проще говоря, внутри нас одновременно проявляют себя множества состояний: как конструктивных, так и деструктивных. И за всей этой толпой чувств и мыслей нам очень сложно услышать тихий голосок мягкой и невесомой без-

условной любви.

Именно поэтому нам необходимо внутри себя организовать центр базирования безусловной любви. И для этого мы в себе формируем анахáру.

Термин «анахáра» я придумала сама, соединив два слова. «хара» и «анахáта».

Хара – это портал в нашу просветленную душу.

Анахата – это чакра, которая находится в груди в области сердца, и которая ретранслирует наши программы человеческой любви, а также программы эстетики и чувства прекрасного.

То есть: чакра анахата ретранслирует программы нашего сознания, отвечающие за нашу человеческую любовь. Это и любовь к родителям, и любовь к нашему спутнику или спутнице жизни, и любовь к детям, и любовь к своему делу, и любовь к друзьям, и любовь к вкусняшкам... Все виды человеческой любви, какую мы только испытываем в своей жизни, транслируются именно через чакру анахату, которая находится в центре груди в районе сердца.

А анахара – ретранслирует поток безусловной любви Абсолюта. И она там же – в центре груди в районе сердца. Но чисто технически на энергоинформационном уровне она находится на более тонком, более витальном слое нашего существа.

Проще говоря, человека можно сравнить с матрешкой. Кстати говоря – матрешка и есть древняя славянская игруш-

ка, иллюстрирующая энергоинформационную многослойность человека: от самого витального слоя, в котором живет наша душа, до самого материального слоя, в котором живет наше тело.

И анахара с ананхатой относительно тела находятся в одном и том же месте (в груди в области сердца), но относительно энергоинформационных слоев – как будто в параллельных измерениях: анахара находится в слое, который по энергоинформационным характеристикам находится ближе к вибрациям души, а ананхата находится в слое, который по энергоинформационным характеристикам находится ближе к вибрациям физического тела.

Если с харой мы рождаемся – то анахару нам необходимо осознанно сформировать.

В этом и заключается развитие человека: развивается не только сознание человека, постоянно приобретающее новые и все более сложные жизненные программы, развивается и его энергоинформационная структура, в которой появляются новые энергоинформационные центры.

Чтобы сформировать анахару, нам необходимо от хары вверх к сердцу поднять поток энергии, приходящей от нашей просветленной души.

Когда безусловная любовь Абсолюта светится равномерно во все стороны от хары – она похожа на свет лампочки. Когда безусловная любовь Абсолюта поднимается от хары к сердцу – она становится похожей на лазерный луч: такой же

собранный и как будто густой.

Таким образом, мы формируем харно-анахарный канал, по которому поток безусловной любви Абсолюта достигает нашего сердца, где формирует анахару.

Для нас анахара – это точка быстрого доступа к состоянию безусловной любви.

Это похоже на то, как в своей сумке мы всегда выбираем отдельный кармашек для ключей. Если бы мы клали ключи не в кармашек, а просто в сумку, то по закону подлости – ключи от дома будут последним предметом, который мы из сумки достанем. Но благодаря отдельному карману – мы быстро достаем ключи, не теряя время на их поиски по всей сумке.

То же самое и с потоком безусловной любви, который базируется в анахаре: когда у нас сформирована анахара – у нас нет проблем с тем, чтобы почувствовать в себе поток безусловной любви. И в том числе – у нас нет проблем с тем, чтобы отследить его мощностъ и тем самым оценить свои чувства, мысли и действия на благоприятную карму.

Не имея анахары – все это сделать быстро и в обычном режиме повседневной жизни невероятно сложно.

Итак:

Анахара – это ретранслятор безусловной любви Абсолюта, который мы в себе формируем сами, прокладывая поток энергии от хары к сердцу. Благодаря анахаре у нас есть возможность быстро и

эффективно сонастраиваться с потоком безусловной любви в любой момент времени и тем самым сохранять благоприятную карму.

Поскольку наша карма формируется каждое мгновение нашей жизни – то и анахару надо привыкать чувствовать постоянно.

Свою хару нам надо уметь чувствовать постоянно, потому что для благоприятной кармы нам необходимо всегда следовать запросам своей просветленной души.

А анахару нам надо уметь чувствовать постоянно, потому что она помогает нам реализовывать запросы нашей души и активизировать нужные для этого жизненные программы.

При этом нам достаточно в повседневной жизни ощущать хару буквально на 2–3 % от общего состояния психики, и ощущать анахару на 2–3 % от общего состояния психики. Проще говоря – это должны быть очень легкие и ненавязчивые состояния, которые не напрягают нашу психику. И поскольку эти состояния очень простые, то и ощущать их в повседневной жизни – тоже очень просто.

И здесь есть одна маленькая тонкость: мощность нашей хары должна быть либо больше, либо равно мощности анахары.

Если мы ощущаем, что наша анахара так полно насыщена любовью, что мы сейчас взорвемся и всех обрызгаем – значит мы анахару перекачали, подобно тому, как перекачивают шины велосипеда.

Переизбыток любви в анахаре приводит к напряжению психики, что не есть хорошо. Это тот самый случай, когда позитив становится деструктивным.

Наша задача заключается в том, чтобы нашей психике было комфортно жить и с состоянием тихого спокойного счастья хары, и с состоянием безусловной любви анахары. Поэтому, если мы ощущаем, что наша анахара перевешивает хару – надо просто перенести внимание на хару, и тогда потоки выравниваются.

Суть в том, что наше внимание управляет энергий: на что мы направляем внимание – туда и стекается наша жизненная сила. Поэтому, следя за балансом хары и анахары, ни в коем случае нельзя пытаться заглушить анахару – надо просто поддержать хару своим вниманием, и тогда энергопотоки внутри нас сбалансируются естественным природным путем.

Итак:

Хару и анахару нам надо чувствовать каждое мгновение своей жизни, а потому их ощущение должно быть для нас легким и приятным для психики.

А теперь, Друзья, я предлагаю вам сделать медитацию «Анахара», в которой вы сформируете в себе энергоинформационный центр, ретранслирующий поток безусловной любви Абсолюта:).

Медитация «Анахара»

Медитацию можно скачать здесь:

<http://tantrareiki.ru/reyki/>

1. Можно сесть, можно лечь, глаза закрыты, одну ладонь кладем на пупок, а другую – либо поверх первой, либо на солнечное сплетение, как удобно. Внутренним взглядом видим в центре живота хару, похожую на яркое лучистое солнышко. Во время вдоха ощущаем, как хара, похожая на теплое лучистое солнышко, наполняется вибрациями нашей просветленной души, а во время выдоха – жизненная энергия равномерно насыщает все тело и ауру, даря нам состояние тихого спокойного счастья и гармонии.

2. Мысленно от ног к центру земли провели земной энергетический канал, от макушки в небо – космический энергетический канал. Почувствовали свою связь с Землей и космосом.

3. Внутренним взглядом высоко над головой видим свет потока Рэйки. Свет опускается нам в макушку, наполняет голову, плечи, грудь, руки, живот, опускается по ногам и устремляется к центру Земли. Мы – существа из света. Просто находимся в потоке Рэйки.

4. Теперь одну руку или обе кладем в область анахары – в центре груди, и чувствуем, как через ладони область сердца наполняется энергией Рэйки.

Чувствуем тепло любви в своей груди, ощущаем

гармонию и радость.

5. Теперь одну руку кладем на хару, а другую – на анахару. Во время вдоха наполняем хару вибрацией своей просветленной души, а во время выдоха волной поднимаем энергию от хары к анахаре. И так с каждым выдохом мы все больше и больше наполняем свое сердце вибрацией своей просветленной души, которая дарит нам состояние безусловной любви. Не торопимся ее излучать – накапливаем безусловную любовь в своем сердце, тем самым формируем энергетический центр – анахару.

6. Теперь, когда наша анахара насыщена энергией безусловной любви, мы можем ею делиться со всей вселенной. Руки можно оставить в любом положении: можно на харе, можно раскрыть ладонками вверх – как удобно. Во время вдоха как будто втягиваем свет своей просветленной души от хары в анахару. Это похоже на то, как мы через трубочку потягиваем коктейль. А во время выдоха внутренним взглядом видим, как свет нашей безусловной любви равномерно во все стороны светится во вселенную. Когда дарим вселенной свою любовь, мы вовсе не опустошаем свою анахару. В ней всегда остается энергия, которая светящимся шариком согревает нас своей любовью. Поэтому внутренним взглядом видим в себе два энергетических центра: хару и анахару, которые связаны между собой харно-анакхарным каналом. Для эмоциональной стабильности следим, чтобы хара была больше и сильнее анахары.

Наполняем все бесконечное пространство вселенной

светом своей безусловной любви. Дарим вселенной свою любовь.

7. В ответ на нашу любовь вселенная отвечает нам своей любовью. Теперь во время вдоха ощущаем, как из-за горизонтов бытия со всех сторон к нам в анахару устремляются потоки безусловной любви самой вселенной. Вместе с вдохом вселенская любовь наполняет нашу анахару, опускается по харно-анахарному каналу и проникает в хару, проникая в нашу душу. С каждым вдохом с любовью и благодарностью принимаем безусловную любовь вселенной.

8. И теперь объединяем оба потока. Во время вдоха мы принимаем из вселенной потоки безусловной любви, которые приходят к нам из-за горизонтов бесконечного пространства и сливаются в анахару, затем опускаются по харно-анахарному каналу и проникают через хару в самую душу. А во время выдоха от хары к анахаре поднимается свет нашей души и из анахары освещает всю вселенную, наполняя ее безусловной любовью. И так с каждым вдохом и выдохом обмениваемся потоками безусловной любви со вселенной.

9. И теперь мы как будто приостанавливаемся. Мы больше не управляем циркуляцией потоков безусловной любви. Мы – полностью расслабляемся и просто наблюдаем за тем, как потоки сами без нашего участия циркулируют через нас и через пространство вселенной. Расслабляемся в потоках безусловной

любви. Растворяемся в потоках безусловной любви. Становимся безусловной любовью.

10. И теперь, продолжая пребывать в потоках безусловной любви, которая льется через нас, мы переносим внимание на себя. Как мы ощущаем свое тело? Какие эмоции и чувства нас наполняют? Каково состояние нашего сознания? Со всем вниманием относимся ко всем ощущениям, которыми нас насыщает анахара, и которыми нас одаривают исходящие и входящие потоки безусловной любви. Это и есть – состояние раскрытой анахары, состояние раскрытого потока безусловной любви.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.