

Лия Соколова

РЭУКУ

РЦОХО

МОМЕНТЫ  
МЕДИТАЦИИ

靈  
氣



**Лия Вениаминовна Соколова**  
**Рэйки Риохо.**  
**Моменты медитации**  
Серия «Система естественного  
исцеления Усуи»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24306472](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24306472)*

*Л.В. Соколова. Рэйки Риохо. Моменты медитации: ООО «Свет»;*

*Москва; 2015*

*ISBN 978-5-00053-349-9*

### **Аннотация**

В этой книге автор – учитель уфимской школы Усуи Рэйки Риохо – представляет разные энергетические и медитативные техники в определённой последовательности. Это не случайно, а обосновано тем, что поначалу надо пробудить в себе жизненную силу, энергию, а потом идти вглубь психики, обнаруживая ментальные и эмоциональные блоки, чтобы их исцелить. Не начинайте с конца. Начните с самого начала и идите внутрь себя последовательно, шаг за шагом. Тогда непременно получите пользу.

2-е изд.

# Содержание

Почему возникла эта книга	7
Время собирать камни	10
Мастер Ошо о медитации	20
Подведём итоги	30
Дыхание – основа жизни	32
Проникновение в глубины тела	33
Энергетические упражнения	35
Самая древняя медитация	36
Осознавание тела	38
Тандэн (накапливание энергии)	40
Круговое наблюдение	42
Джёти	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45





**Л. В. Соколова**

**Рэйки Риохо.**

**Моменты медитации**

© Соколова Л. В., 2013

© Оформление. ООО «Свет», 2015

Почему возникла эта книга

Ryūki

靈氣

После «Искусства достижения счастья», вышедшей в 2011 году, я не намеревалась больше что-либо писать – всё сказано, добавить нечего. Но через два года я получила письмо с просьбой:

«Не согласились бы вы написать книгу с различными медитациями, как вы их нам обучали? Совсем отдельную книгу, где было бы собрано описание различных техник и визуализаций. А в конце отразить опыт различных методов на конкретных примерах. Такая книга была бы очень полезна для практикующих Рэйки, особенно начинающих.

Это желание я почувствовала особенно остро на одном выездном семинаре, где нас было человек 15, все очень разные по возрасту, жизненному опыту и восприимчивости. Не заладилось с самого начала: и быт, и взаимоотношения. После медитаций у меня иногда поднималось такое раздражение, что я просто уходила в лес, а у одной девушки, когда обсуждались ощущения, случилась истерика. Ведущие тренеры явно не справлялись с ситуацией. Ни той девушке, ни мне помочь не смогли. Я так и уехала с семинара в состоянии незавершённости и негатива. Тогда и вспомнила нашу совместную работу с различными техниками, особенно деликатный подход к каждому. Несмотря на то, что у меня есть все ваши книги, и я их читаю-перечитываю, всё же хотелось бы видеть все медитативные упражнения собранными воедино. И вообще хотелось бы прояснить суть понятия „медитация“. А то, похоже, этим словом стали называть лю-

бое упражнение, где есть расслабление».

# Время собирать камни

В жизни каждого духовного искателя есть период, когда он с жадностью бросается в изучение нового: взахлёб читает, посещает разного рода семинары (нередко зарубежных мастеров), упивается новой информацией. Иные на этом и останавливаются, но кое-кому удаётся кристаллизовать драгоценные крупички своего и чужого опыта в нечто цельное и полезное, согласовать это со своим внутренним потенциалом. Постепенно происходит отказ от мнений авторитетов и формирование собственной позиции, своего центра. Наступает момент осознания, что все ответы на все вопросы находятся внутри нас. Иными словами, приходит, как сказано в Писании, «время собирать камни».

Пожалуй, в пропаганде различных техник медитации мастеру Ошо нет равных: одна только «Оранжевая книга» чего стоит. Но если мы хотим внести ясность в вопрос о том, что же такое медитация, то нам придётся коснуться двух понятий, о которых Ошо говорит весьма категорично: о концентрации и созерцании.

Ни концентрация, ни созерцание, по его мнению, не являются медитацией. Конечно, не являются сами по себе, тут и спорить не о чем. Но Ошо, к сожалению, не говорит, что эти два явления – концентрация и созерцание – могут стать воротами в медитацию. Не обязательно, не всегда, но могут!

И я готова подтвердить это своим опытом, который позже прижился и в нашей Школе Рэйки Риохо.

\* Случилось это много лет назад, когда я экспериментировала именно с концентрацией: зацепиться взглядом за мандалу, картину или камень, и, не мигая, наблюдать ощущения в теле.

Поздно вечером, сидя в кресле в полутёмной комнате, где слабый свет падал от торшера на знак Монады, я неотрывно вглядывалась в него. Прежние подобные «смотрения» ничего необычного не дали – я закрывала утомлённые глаза и засыпала. Но почему-то упорно продолжала эксперимент изо дня в день. И вот когда, наконец, глаза опять утомились, я их закрыла – и увидела крошечную темноту. Потом из глубины угольно-чёрного экрана появилось небольшое яркое пятно, а из него стали веером разлетаться искрящиеся лучи из микроскопических точек разных цветов. Они летели и летели из какого-то необъятного пространства со всё увеличивающейся скоростью. В какой-то момент мне показалось, что эта световая скорость снесёт мне голову. Меня действительно вдавило в кресло, и я оказалась в пространстве ослепительно сияющей энергии: тело наполнилось ликующим теплом, а разлетающиеся искрами лучи сменились фиолетовыми волнами. Через некоторое время я открыла глаза: все предметы и пространство комнаты светились. Я открывала и закрывала глаза – всё оставалось таким же сияющим. Потом уснула. Можно ли назвать это переживание медитацией? На мой

взгляд, да. Если признать, что она произошла в результате глубокого саморасслабления, на что и указывает Ошо. Но ведь началось-то все с концентрации! Не на мысли какой-то, а на знаке Монады – чтобы удержать ум и не позволить ему прыгать. (Этой цели служит теперь и применяемая в индивидуальной и групповой работе картина, в которой я постаралась передать увиденное.) Должно быть, в какой-то момент ум сдался и началось глубокое «саморасслабление в собственное бытие», как это называет Ошо. А что есть Бытие? Это энергия Существования, наполняющая каждую клетку тела жизнью.

Думаю, что Бытие как Великое Целое может проявиться разными гранями, а не сразу «оглушить» своей беспредельностью. И, наверное, поэтому пережитое мною правильно назвать *медитативным состоянием*, а не медитацией в ее классическом понимании, как *дхьяна (джняна)*. Хотя, повторюсь, Истина может поворачиваться к нам то одним «бокком», то другим, в зависимости от наших потребностей и восприимчивости.

И всё-таки я буду говорить о *медитативном состоянии*. Описанное переживание показало мне, что **Бытие есть Энергия**. А вот следующие случаи открыли другую грань: **Бытие есть Любовь**.

\* Тихим вечером я сидела в Гассё, представляя, что вдыхаю и выдыхаю через сложенные ладони. В какой-то момент я опустила руки и куда-то провалилась (или растворилась?).

Наступила тишина, замолкли за окном трамваи и машины. Не было даже тела. Я стала одной любовью, непереносимой от своей избыточности. То, что было мною, кричало: «Я люблю, люблю!» Никакие слова не смогут передать то чувство безмерной любви и благодати.

Сколько это длилось – две минуты, пять или больше? Время исчезло. Но когда я открыла глаза и увидела комнату – жёсткие формы мебели, тесное пространство (по сравнению с необъятностью Единого), – то первой реакцией был молчаливый крик: «Не хочу быть здесь! Хочу Домой!» – и слёзы разделённости застряли в горле.

Это переживание – медитация или *медитативное состояние*? Думаю, всё-таки второе, и вот почему. Чтобы познать медитацию в её изначальном качестве как дхьяну (*джняну*), надо всё-таки испытать поначалу *медитативное состояние*, т. е. разные проявления медитации. Они, на мой взгляд, позволяют телу и сознанию адаптироваться к Истине, ощутить сначала проблески просветления.

\* На одном мастерском тренинге в Школе Балановской во время упражнения Ундо, которое требует концентрации в Тандэне, я опять «выпала» в беспредельность Любви. Я слышала, что все товарищи закончили, но продолжала углубляться, поскольку внутри я была в том, что называется Домом, где царил всеохватная, невыразимо огромная любовь. Мне не хотелось оттуда выходить, но пришлось. Все расселись по кругу и стали говорить о своих ощущениях. Когда

очередь дошла до меня, я не могла сказать ни слова: горло перекрыли слёзы. Только вымолвила: «Я хочу обратно, Домой». На что руководитель ответила: «Жить нужно здесь, но Оттуда».

\* С Рэйки-Ундо связан ещё один случай. Я была тогда в доме отдыха в горах на берегу водохранилища, энергетически сильном месте. Занималась Ундо и Рэйдзи-хо в лесу на поляне у воды. И вот однажды ранним туманным утром я решила позаниматься в гостиничном номере, буквально на «пяточке» у балкона. В какой-то момент меня накрыла огромная волна любви к Земле, что я встала на колени, а потом прильнула всем телом к тому, что ощущала земным шаром, Матерью-Землёй, и почувствовала её живой, разумной. Я общалась с ней: плакала, каялась в грехах человеческих, благодарила, взывала о помощи. Потом, почти обессиленная, в слезах, долго лежала на полу, а когда встала, в душе было легко и спокойно – как в детстве на руках у мамы.

Так Бытие раскрыло ещё одну грань Любви – *Мать-Землю*, самый близкий наш дом.

\* Как оказалось впоследствии, мне предстояло узнать ещё, что Любовь, как качество Бытия, предполагает безусловность и целостность. То есть любовь без каких-либо условий.

«Если я белый, то люблю белых», «Не люблю нищих – пусть работают, уважаю тех, кто умеет трудиться» – всё это в духе ограниченного условностями мышления. Конечно, на

уровне ума можно порассуждать, как следует любить всех: священники, например, скажут, что все люди – «дети Божии» и «солнце одинаково светит на праведных и грешных», кто-то имеет свой взгляд на этот счет. Однако, как сказал Маленький Принц, «зорко одно лишь сердце» – то самое, в котором Царство Божие есть. Истина – там.

\* ...Произошло это в московском метро, когда я спешила на вокзал по одному из длинных переходов метро. Плотная масса усталых людей, вдоль стен – торговцы разной мелочью, музыканты, бездомные и прочий праздный люд (сейчас их уже не пускают в метро). Я иду, механически подстроившись под общий темп. Час-пик: тесно, утомительно, многозвучно. Гляжу в спину впереди идущего, ни о чём не думая... И неожиданно будто зависаю над толпой: вижу всю эту людскую ленту, уходящую далеко вперёд. Вижу всех, буквально каждого с его судьбой, и возникает такое чувство, что все они – во мне, в моём сердце, а я – в каждом из них. Совершенно оглушительное, невероятное чувство единения! И я кричу: «Люблю вас, люблю...», – и ещё что-то хорошее для всех и каждого. При этом ноги мои продолжали идти, но сама я (должно быть, душа) взидала как бы из другого измерения на всё это людское братство, в котором мне довелось жить, и благодарила его, и желала ему счастья... До сих пор не могу забыть то невероятное приключение.

Хочу отметить одну важную вещь: все пережитые мною

*медитативные состояния* были ощущениями тела – именно тела, потому что для жизни на Земле оно является самым важным инструментом познания своей истинной природы, того источника, который находится в его собственной глубине. Таким образом, Бытие познаётся через тело: как Энергия, как Любовь, как Мать-Земля и как Единство со всеми живущими рядом с тобой.

\* Прошло много лет. Было немало других кратковременных прояснений сознания. Но первые остались в памяти как знаковые, как важные указатели.

Недавно у меня появился друг. Мы зовём его просто Дуб, именно с большой буквы. Он – патриарх леса, с огромной, больше 12 метров, аурой. Рядом с ним есть другие дубы, тоже по-своему сильные, но Дуб – особенный: он живой, с ним можно разговаривать и ощущать его помощь, даже не прикасаясь к нему, а стоя или сидя в отдалении. При первом знакомстве, когда меня неожиданно настиг шейно-грудной остеохондроз, я прижалась к Дубу спиной и, закрыв глаза, вслушивалась в ощущения. Энергия, проходя через тело, вымывала из него что-то тяжёлое, а нежное прикосновение в грудном отделе устранило боль. Дуб помог сердцу и печени, принёс общее облегчение. А Ундо и Рэйдзи-хо вблизи Дуба позволяли входить в глубинное состояние сознания. Он помогал и тем, кого я к нему приводила. Потом они сами приходили к нему и всегда получали помощь и необыкновенные

впечатления.

Не знаю, что за тайна в этом Дубе. Но если среди людей есть «отмеченные Богом» целители, пророки, аватары, то почему бы не быть таким и среди деревьев?

Надо сказать, что с деревьями я дружу давно. Стоять, приклонившись к дереву спиной, сливаясь с его корнями, стволом, ветвями, дышать землёй и небом, полностью растворившись, забыв о теле, – это стало регулярной практикой, помогающей восстановиться энергетически и психологически. Наверное, поэтому образ дерева является одним из главных в упражнениях и медитативных техниках нашей Школы.

В последнее свидание Дуб-патриарх подарил мне то, что можно с полной уверенностью назвать медитацией. Слова не смогут точно передать это переживание, и, возможно, даже испортят его. Поэтому опишу общее состояние: стоя к Дубу спиной и наполняясь энергией, я прошла через измерение Любви, а потом постепенно стала «вплывать» в нечто безмерно огромное, золотое и искрящееся, и ощущать себя одной из множества ярких точек, частью Тишины, Покоя, Единства. Это можно назвать **осознаванием Присутствия в Сущем, осознаванием Сознания.**

Теперь Бытие открыло ещё одну свою грань – **Мать-Природу.** Это не просто единство с Землёй, но и неразрывная связь с Природой, как учителем и целителем, а через неё – со всем Сущим.

\* Главный вывод, который я смогла сделать из всех своих

опытов, – это то, что Истина, как тайна Жизни, находится не где-то вовне, в небесах обетованных, а в глубине нас самих, в нашем собственном теле. Этот внутренний источник может открыться спонтанно, как откровение. Но «бурить скважину» можно, сознательно и упорно практикуя разные техники. И тогда Истина будет открывать разные свои фрагменты, изумляя человека в познании самого себя.

Именно так иногда происходит в нашей Школе Рэйки Риохо на тренингах. Примеров можно привести множество. Один из последних наиболее выразительный. На обучающем семинаре Сёдэн после техники очищения и активизации энергетических центров (Чакра кассей кокю-хо) одна студентка рассказала следующее (ещё не открывая глаз): «Когда я в завершении стала дышать через сердце, меня, как тела, не стало. Я была чем-то вроде прозрачного шара, когда спустилась на Землю... Я весело прыгала по планете: смешно, интересно. Потом меня затянуло... в утробу, кажется, я помню все эти ощущения... А потом рождение... О-о, я уже тяжёлая, как бы врастаю в землю, тело наливается энергией, вытягиваюсь к небу, расту... Такая сила во мне и радость». Наверное, и это переживание можно назвать настоящей медитацией: за несколько минут произошло постижение Истины жизни.

Тому, кто прикоснулся в собственных глубинах к Источнику, нередко хочется вернуться и снова испытать радость медитации. Но, увы, невозможно дважды войти в одну и ту

же реку. Надо снова и снова трудиться и учиться жить Здесь  
и Сейчас, но Оттуда.

# Мастер Ошо о медитации

Вначале постарайтесь понять слово «медитация». На санскрите мы имеем специальное слово, обозначающее медитацию, это слово – «дхьяна». Ни в одном другом языке не существует его синонимов, потому что люди не переживали состояние, которое оно обозначает.

Медитацию нужно понимать именно как *дхьяну*. Английское слово «размышление» дает неправильное представление о том, чем в действительности является медитация. Когда вы скажете по-английски «медитация», вас могут спросить: «О чем вы медитируете?» Должен быть объект: само это слово имеет отношение к объекту: я медитирую о красоте, об истине, о Боге. Но вы не можете сказать: «Я медитирую»; Вы должны сказать, о чем вы медитируете?

*Дхьяна* означает «Я нахожусь в медитации» – даже не медитирую. Если подойти еще ближе, тогда «**я есть медитация**» – вот что означает *дхьяна*. Поэтому когда в Китае не могли подобрать нужное слово, то заимствовали буддийское слово *дэджана*. Будда был против санскрита и использовал пали. На языке пали *дхьяна* звучит как *дэджана*. Слово «*дэджана*» достигло Китая и стало *чань*. Когда оно достигло Японии, оно стало «дзэн», но это то же самое слово – *дхьяна*.

Когда мы используем слово «медитация» в смысле «*дхьяна*», надо понимать, что это не то же самое, когда вы «меди-

тируете над чем-то».

*Когда вы ничего не делаете – ни телом, ни умом, ни на каком ином уровне, когда ваша активность ослаблена и вы просто существуете, то именно это и является медитацией.* Вы не можете заниматься ею, вы не можете тренировать ее; вы должны лишь понять ее. Как только вы сможете найти время просто для существования, отбросьте все дела. Размышления – это дела, концентрация – тоже дела, созерцание – дела. Но если на какое-то мгновение вы ничего не делаете и находитесь в центре самих себя совершенно расслабленными, то это – медитация. И если вы сумеете так делать, то сможете оставаться в этом состоянии сколько захотите.

Вначале нужно научиться просто существовать, затем научиться заниматься при этом незначительными делами: подметать пол, принимать душ – но все время оставаться центрированными. Затем вы сможете делать сложные вещи. Например, я разговариваю с вами, но моя медитация не нарушена. Я могу продолжать говорить, но в самом центре меня нет даже малейших помех: там *тишина* и абсолютное молчание!

Медитация не противоречит действию. Она не означает, что вы должны бежать от жизни. Она просто учит вас новому образу жизни: вы становитесь центром циклона. Ваша жизнь продолжается, но продолжается более интенсивно: с большей радостью, с большей проницательностью, с большей со-

зидательностью. Но все же вы отчуждены, вы – лишь наблюдатель, находящийся на возвышенности, просто вззирающий на все происходящее вокруг вас. Вы – не деятель, вы – наблюдатель.

В этом весь секрет медитации – в том, что *вы стали наблюдателем*.

Деятельность продолжается на своем собственном уровне: рубка дров, уборка в саду, мытье посуды. Вы можете заниматься всеми незначительными и значительными делами; только одна вещь недопустима – ваша центрированность не должна быть нарушена.

Вам не надо сидеть в позе лотоса. никоим образом не надо истязать себя. Если вы любите позу лотоса – хорошо: вы можете сидеть в ней. Но западные люди, приезжая в Индию, начинают истязать себя, чтобы за шесть месяцев научиться сидеть в позе лотоса. Они думают, что, научившись позе лотоса, они что-то приобретут. Вся Индия сидит в позе лотоса – никто ничего не приобрел, это их естественный способ сидения. В холодной стране вам нужен стул, вы не можете сидеть на земле. В жаркой стране кто беспокоится о стуле? Вы сидите где угодно. Не нужна особая поза, не нужно особое время. Любое время – подходящее время, надо лишь расслабиться...

Я не говорю вам, что медитация получится сегодня или завтра, или через три месяца, или через шесть месяцев. Я не призываю вас ожидать чего-либо, потому что в вашем

уме появится напряженность. Это может произойти в любой день, или может вообще не произойти: все зависит от того, насколько вы склонны к спонтанности. Просто начинайте обыгрывать идею: когда вы ничем не заняты. Например, стоя под душем, вы ничего не делаете; душ сам делает свою работу, а вы играйте в течение нескольких мгновений. Идёте по дороге – ходьба выполняется телом; в вас самих нет необходимости, работают лишь ноги. В любой момент, когда вы можете почувствовать себя расслабленными, ненапряженными, обыгрывайте идею медитации: просто затихните, центрируйтесь в себе, и когда-нибудь... не беспокойтесь!

**Медитация означает осознание того, что источник жизни находится внутри.** Тело зависит от внешних источников, это правда; но вы – не только тело. Вы не зависите от внешних источников, но от внутреннего мира. Есть два направления: двигаться вовне или двигаться внутрь. Мышление – это процесс движения вовне, оно начинается с того дня, когда ребенок находит материнскую грудь. Это начало ума, который уводит вас все дальше от самого себя.

Стремясь наружу, вы можете достичь далеких звезд, но вы останетесь ребенком. Даже если прилетите на Луну, вы останетесь прежним! Вы будете стоять на Луне со старым мусором, который с детства носите в уме.

Вы можете быть бедняком или очень богатым; вы можете быть абсолютно неизвестным или иметь мировую славу –

нет совершенно никакой разницы. Пока ум не обернется и не начнет движение внутрь, пока не возьмет другое направление развития и не станет медитативным, всё будет оставаться на своих местах.

Медитация делает вас зрелым; медитация делает вас действительно взрослым. Становясь старше, вы на самом деле не становитесь взрослее. Есть много людей, которые и 80 лет все еще играют в уродливые игры политической власти. Их сон должен быть очень глубоким. Когда они собираются проснуться? Когда они начнут думать о своем внутреннем мире?

Смерть отнимет все, что вы накопили: вашу власть, ваши деньги, ваше положение. Не останется ничего. Зрелость приходит тогда, когда вы осознаете, что нечто в вас бессмертно, что нечто в вас превзойдет смерть.

Облака приходят и уходят, небо остается, оно пребывает. Ищите внутреннее небо. И если вы найдете его, то никогда не умрете. Умрет тело, умрет ум, но вы – никогда. И познать это – значит познать жизнь. То, что вы называете жизнью, не является настоящей жизнью, ибо она умрет. Только медитирующий знает, что такое жизнь, ибо он достиг самого источника вечности.

*\* Медитация – это не концентрация, а расслабление: человек расслабляется в самого себя. Чем больше вы расслабляетесь, тем больше вы ощущаете себя открытым, уязвимым, более мягким, более гибким – и внезапно в вас начинается про-*

никать существование. Вы больше не скалоподобны, в вас есть отверстия. Расслабиться означает позволить себе впасть в состояние, где вы ничего не делаете, потому что если вы что-то делаете, будет оставаться напряжение. Медитация – это состояние не-деяния: вы просто расслабляетесь и наслаждаетесь этим ощущением. Расслабьтесь в самого себя, закройте глаза и слушайте все, что происходит... и внезапно вы ощутите, как в вас поднимается необычайная энергия.

*\* Медитации не нужны положительные утверждения.* Медитативный ум – это не-ум. Но как вы достигнете не-ума через положительные утверждения? Утверждение означает, что вы постоянно что-то повторяете, создавая атмосферу самогипноза. Именно этим люди и занимаются тысячелетиями... Это не выход и не решение, поскольку все утверждения – это постановка условий. Настоящее медитативное состояние – это избавление от всех рамок, всех условностей, навязываемых обществом. Человек должен освободиться от них, тогда останется только чистое сознание, только наблюдатель, тот, кого на Востоке мы называем «свидетелем».

*\* Медитация – это не пропевание мантр.* Ум можно легко успокоить посредством постоянного пения мантр, но это не приведёт к медитации как таковой: вы можете принять сонливость за спокойствие, за равновесие, но это на самом деле род скуки. Хотя благодаря ей, по крайней мере, вы можете стать более терпимыми к своей жизни, более удовлетворёнными. Однако невротические силы будут продолжать кипеть

внутри, и в любой день они могут взорваться и нарушить покой на поверхности!

Движение звука возможно только когда вы пусты. Если вы глубоко подавлены, ничего не произойдет. Иногда даже опасно использовать манту или звук. Каждый заблокированный слой будет изменять путь звука, и конечный результат может дать нечто такое, чего вы не ожидали и не желали. Вам необходим пустой ум; только тогда можно использовать мантру.

\* *Медитация – это не разговор с «высшим я».* Да и как вы поймёте, что такое «истинное я» или «высшее я»? Вы подумаете, наверное, о том, что «истинное я» будет означать очищенное состояние того же самого «я», которое вы имеете, только более святое, более достойное, бессмертное, божественное? Но вы будете все это представлять исходя из того понятия «я», которое у вас уже имеется. И тогда ваше «истинное я» будет лишь красивой этикеткой ложного «я».

«Истинное я» не просто отлично от вашего ложного «я», а прямо ему противоположно. Неистинное должно исчезнуть, полностью уйти, чтобы проявилось подлинное. Вы должны исчезнуть, какие вы есть, – тогда возникнет истинное, реальное. У вас нет ни малейшего представления даже в мечтах, о том, что такое реальное. Вы живете в снах, вы не представляете себе, каким будет пробуждение.

\* *Медитация – это не слышание голосов.* Если ты начинаешь слышать внутренние голоса, знай, что они не что иное,

как твои собственные мысли. Ум очень хитер. Он шепчет: «Это говорят духовные наставники», – и человек начинает становиться очень эгоистичным. Когда люди спрашивают меня, и если я говорю им, что все это чушь, их это больно задевает. Они и от меня хотели бы услышать: «Да, вы проходите через замечательные духовные переживания». Но я знаю, что это невроз и ничего более. В каждом уме могут быть подобные неурядицы, но если ты начинаешь с ними сотрудничать, они увеличиваются и возникает хаос. Они продолжают нашептывать тебе, и ты думаешь, что обрел некое духовное руководство, но это лишь проделки твоего ума. Но это не только твоя проблема. Рано или поздно она возникает у всех духовных искателей: ум начинает играть в свои игры. Кто-то увидит свет, кто-то услышит звуки, кто-то увидит картины или переживет что-то еще, и эго скажет: «Это нечто великое. Это происходит только с тобой. Это редкость. Ты особенный, вот почему это пришло к тебе». И ты этому веришь.

Необходимо стать совершенно пустым. Единственное духовное переживание, которое достойно называться духовным, – это переживание пустоты. Всё остальное – игры ума.

\* Люди зачастую принимают за духовные те переживания, которые таковыми *не являются*. У одних поднимается кундалини, и они думают, что стали высоко духовными – здесь нет ничего подобного, это физиология. Не обманывайтесь этим. Если вы видите свет, ваш ум становится более концен-

трированным, но это по-прежнему ум. Это по-своему хорошо, но и здесь нет ничего духовного. Приходят люди, которым являются видения, как Кришна играет на флейте, а Будда сидит под деревом бодхи; они ждут, чтобы я сказал: «Да, вы достигли! Вы познали! Именно это и есть духовность». Чего еще можно ожидать? Кришна играет на флейте... Такое необычайное переживание. Но это не имеет ничего общего с духовностью. Хорошие грезы, прекрасные грезы. Наслаждайтесь! Но не обманывайтесь! В них нет ничего духовного.

Духовность нельзя переживать. Если вы ее переживаете, это нечто от ума, нечто от тела. Как вы можете переживать самого себя? Вашу сущность нельзя свести к объекту, вы остаетесь субъектом. Все остальное, что вы можете увидеть, не будет вами. Вы – тот, кто видит. Духовность – это не объект. Ее нельзя наблюдать или видеть. Вы и есть это – тот, кто видит, наблюдатель. Когда вы это поймете, все переживания исчезнут.

Когда нечего видеть, когда нет объектов для наблюдения, а только обширное осознание, которому не препятствуют никакие переживания, только тогда вы стали духовными.

Кундалини, свет, видения – все исчезает. Это станет хорошим показателем того, что вы растете, ибо в них нет ничего от духовности. Духовность идет за пределы всего. Остаетесь только вы – полностью осознанные, пробужденные – а все остальное исчезло.

(По материалам книг Ошо: «Библия Раджниша», «Поиск», «Тайна», «Медитация – искусство экстаза», «Древняя музыка в сосновом лесу», «Оранжевая книга».)

# Подведём итоги

Похоже, что с пониманием истинного смысла слова «медитация» мы определились. Это «глубокое расслабление в собственное бытие», центрированность, осознание того, что источник жизни – в тебе самом. Однако мы по-прежнему повсеместно используем это слово в смысле «размышление», т. е. говорим: «Я помедитирую над этим», «Мы проведём медитацию на эту тему» и т. п. В разных книгах каких только вариантов не найдёшь. Что особенно удивительно, самый противоречивый обнаружился в «Современном толковом словаре русского языка»<sup>1</sup>: «Медитация (от лат. meditatio – размышление). В индуизме: состояние внутренней сосредоточенности, самосозерцания, требующее **отрешённости** от внешнего мира и **концентрации своих мыслей** на каком-либо предмете для достижения духовного прозрения».

С позиции Ошо, такая трактовка – чистой воды абсурд: «в одном флаконе» и отрешённость, и концентрация мыслей! Но ведь такое понимание укоренилось в сегодняшнем сознании. И что делать? Может, оставить всё как есть? Хочется кому-то определить медитацию как размышление, пусть так считает и «занимается медитацией». Кому-то помогает расслабление и самогипноз – пожалуйста. А кто понимает ме-

---

<sup>1</sup> Кузнецов С. А. Современный толковый словарь русского языка. – М.: Ридерз Дайджест, 2004

дитацию иначе, пусть практикует по-своему.

В название упражнений тоже не мешает внести определённую ясность. Если раньше я, особо не вдумываясь, называла медитацией чуть ли не каждую технику (энергетическую, визуальную, психотерапевтическую), то теперь не стану этого делать: не всякая техника может привести к медитации. В книгах Эрнеста Цветкова вообще только один раз встречается это слово (в главе, так и названной – «Медитация») и только для того, чтобы представить медитативное упражнение для расширения сознания. А все остальные он называет *праксисы*. Микрокосмическая орбита, например, тоже *праксис*, иными словами, практика или техника. Думаю, наиболее разумно называть упражнения как *приём*, *техника* или *практика*. Хотя и не в названии суть. Например, дыхание – это техника? Конечно, если это осознанное дыхание. Оно может стать и мощной медитацией, но в самом начале – это техника, причем основополагающая и самая древняя. С неё начинается ощущение энергии, как присутствия жизни в теле.

# Дыхание – основа жизни

*«Человек может не двигаться, не говорить, не слышать, но пока он дышит, он существует, а с исчезновением дыхания прекращается и сама жизнь. В этом смысле оно является главным принципом Бытия. Именно поэтому на основе специальных приёмов дыхания были разработаны целые системы психотехник, способствующие единению с первоисточком Вселенной»,* – считал учёный, профессор МГУ Л. Гримак, многие годы изучавший биоэнергетическую систему человека и её связь с природными источниками энергии. На **специальных дыхательных техниках** как раз и базируется Система Усуи Рэйки Риохо: нижнебрюшное дыхание Ки, Ха-до, Гассё, дыхание через чакры и т. п.

Наиболее глубоко подошёл к раскрытию значимости дыхания современный духовный учитель Экхарт Толле, введя понятие *внутреннего энергетического поля человека* как **канала доступа в Непроявленное**, своего рода **моста** между физическим телом и духовным измерением.

# Проникновение в глубины тела (Техника Э. Толле)

Превратите эту практику в медитацию. Сначала убедитесь, что вас не будет отвлекать никто и ничто: ни люди, ни телефонные звонки.

Сядьте на стул, но на спинку не опирайтесь. Расправьте плечи. Это поможет вам остаться бодрым и бдительным. Впрочем, можете принять вашу любимую позу для медитации.

Полностью расслабьтесь. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите нижней частью живота. Прочувствуйте, как расширяются и сжимаются стенки живота с каждым вдохом-выдохом.

Затем осознайте внутреннее энергетическое поле вашего тела. Не думайте о нём – *ощутите* его. Таким образом вы отнимаете у ума своё сознание. Сосредоточьтесь только на этом ощущении. Направьте внимание в самую его глубь, станьте с ним одним целым.

Направляя внимание вглубь внутреннего тела, вы можете достичь той особенной точки, где мир растворяется в Непроявленном, а Непроявленное принимает форму энергетического потока *ци*. Это точка рождения и смерти.

*Ци* — это движение, а Непроявленное – покой. Достигая

точки абсолютного покоя, который, тем не менее, наполнен вибрациями жизни, вы выходите за пределы внутреннего тела и за пределы *ци* и достигаете самого Источника, Непроявленного. *Ци* – это связующее звено между Непроявленным и физической Вселенной».

(Практикующий упражнения Рэйки Риохо поймёт, что «точка абсолютного покоя» – это Тандэн, а «точка рождения и смерти» – Хара.)

# Энергетические упражнения

Все представленные ниже техники основаны в первую очередь на пробуждении «внутреннего энергетического поля человека», которое, по выражению Э. Толле, является «дверью из тюрьмы эго, мостом к божественному». Оно позволяет углубиться в психику для обнаружения и исцеления проблем и страхов.

# Самая древняя медитация

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

Самый простой способ – наблюдение за животом, за тем, как он на вдохе слегка выпячивается, а на выдохе втягивается.

Следующий этап – наблюдайте за ноздрями, почувствуйте, как воздух касается их, а потом следуйте за ним вниз. Вы обнаружите место, где дыхание на миг останавливается и снова направляется наружу, а вы следуйте за ним, снова ощущайте ноздрями касание воздуха. И вы снова ощутите точку, где дыхание останавливается на краткий миг. Это не вы останавливаете его, оно само останавливается.

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

Следующий этап Випассаны – осознанное наблюдение за телом. Просматривайте свое тело с кончиков пальцев ног, посылая улыбку всем его частям тела и внутренним органам.

Наблюдая за телом, отслеживайте ощущения, мысли и чувства. Просто наблюдайте, не оценивайте.

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

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

То же касается и ума. Задавая вопрос, осознавай его мотив. Отвечая, осознавай ответ. Наблюдай за мыслями, не давая оценку происходящему. Есть факт (льёт дождь, например), и ты его наблюдаешь. Отмечай своё настроение как бы со стороны, при этом наблюдай и за дыханием, тогда начнешь отмечать, что оно разное в раздражении, возбуждении или радости. Но когда оно выравнивается при осознанном наблюдении, то меняются и мысли, и настроение. Этот опыт приближает нас всё больше и больше к целостному восприятию себя.

## Осознавание тела

Это упражнение лучше выполнять лёжа. Лягте на спину, руки положите ладонями вверх вдоль тела. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, сконцентрируйтесь в Тандэне и произнесите про себя фразу: «Я осознаю своё тело». Некоторое время просто наблюдайте за вдохом и выдохом.

Теперь перенесите внимание на пальцы левой ноги и начинайте просматривать каждый палец, ступню, щиколотку, голень, бедро. Затем таким же образом просматривайте правую ногу, левую руку, правую руку, ягодицы, спину, живот и грудь, шею, лицо, голову. Затем переходите к внутренним органам. Заканчивайте просмотром позвоночника от копчика вверх.

Теперь вообразите себя лежащим на золотистом песке на берегу океана жизни. Его волны накатывают на ваше тело с ног до головы, очищая каждую клеточку и насыщая её энергией. И так несколько раз. Постепенно вы станете ощущать себя покачивающимся в тёплых, нежных волнах. Тело исчезнет, останется ощущение существования в океане Единого, в благодати. Пробуждаетесь вы освежённым и здоровым.

*Пояснение.* Если вы станете просматривать своё тело подробно и тщательно, то вы, скорее всего, уснёте или «провалитесь». Хотя испытав приятное переживание, всё-таки цели данного упражнения, осознания тела в целостности, не

достигнете.

Сохранять бдительность наблюдателя удаётся не сразу, это приходит с опытом, который ещё предстоит наработать. Поэтому поначалу просматривайте тело не слишком медленно. Важно при этом не терять чувства любви и признательности к своему телу, каждой его части. Тело может откликнуться определённой ассоциацией, воспоминанием, эмоцией.

Приобретя опыт самонаблюдения, вы сможете потом проделывать это упражнение быстро, останавливаясь по своему желанию на тех частях тела или органах, с которыми вам захочется пообщаться более обстоятельно. Тут можно применить и символы *Рэйки*, и высказать намерение. Вас поведёт по этому пути собственное сознание, потому что оно хранит все образы вашего мышления и образы мира. И однажды наступит такой момент, когда вы абсолютно отчётливо, осязаемо ощутите внутри своей плоти нечто тонкое и живое, свою душу. Она-то и есть – ваша самость. Это будет как озарение и, возможно, только однажды. Но этого будет достаточно, для понимания того, что ты сознателен, пробудился и больше не спишь. Ты ощутишь себя не плотью-телом, а высшей сущностью, временно находящейся в его рамках.

# Тандэн (накапливание энергии)

Теперь мы можем перейти к упражнению, которое позволит нам осознать себя устойчивым и сильным существом, питаемым из неиссякаемого источника. Это место – нижний Даньтянь (у японцев – Тандэн). Это внутренний аккумулятор энергии, центр покоя и силы, или осознающий ум. Когда мы погружаемся в это место, то способны собирать сюда энергию одной лишь силой сосредоточенности.

Сядьте на стул с прямой спиной, ноги под прямым углом, носки слегка повёрнуты внутрь. Сделайте глубокий вдох и с выдохом отпустите все мысли.

Сложите руки перед грудью в Гассё. Затем вдохните в макушку и опустите энергию по позвоночнику в Тандэн. После каждого вдоха на 3–4 секунды задержите дыхание, потом делайте выдох через ладони. Эта техника (она называется Юки) позволит наполнить Тандэн энергией.

Продолжайте делать вдох в Тандэн через сложенные ладони и таким же образом выдыхайте обратно. (После этого можно приступать к лечению. Но у нас в данном случае другая задача.)

Теперь представьте свои ноги глубоко укоренёнными, вдохните в сердце и пошлите вниз улыбку любви и благодарности матери-Земле. Через некоторое время вы почувствуете сильный восходящий поток, вливающийся в живот.

Снова вдохните в сердце и пошлите вверх через макушку свою любовь к Творцу, к источнику жизни Вселенной. Почувствуйте отклик неба. Снова направьте своё внимание в Тандэн – здесь смешиваются оба потока.

Теперь опустите руки. Ощутите точку Хара (на 2–3 пальца ниже пупка). И держитесь за это место, центр Тандэна. Как только вы в нём сосредоточитесь, то почувствуете, что центральный канал станет как натянутый лук.

Не теряйте центрированности, не выскакивайте из Тандэна. Здесь ваша внутренняя вселенная, которая вбирает в себя силу осознания через энергию жизни.

# Круговое наблюдение

Упоминание об этом упражнении есть в книге П. Успенского «В поисках чудесного». Он пишет о том, что на занятиях со своими учениками Г. Гурджиев предлагал им много упражнений для постепенного расслабления тела, начинавшихся всегда с мускулов лица, а также упражнений на ощущение рук, ног, пальцев.

В этом упражнении человек не последовательно, а как бы хаотично концентрируется на ощущениях в разных частях тела. Г. Гурджиев называл это «круговым ощущением». П. Успенский не даёт подробного описания такой техники, но она, в сущности, проста. Когда вы её проделаете, то помимо пульсаций в теле можете ощутить небольшой жар, устранение локальных болей, активизацию энергетических центров, глубокое успокоение и даже засыпание.

Упражнение начинается в положении лёжа на полу, расслабьте всё тело, начиная с лица. Затем сконцентрируйте внимание на желании почувствовать свой нос. Достигнув этого, перенесите внимание на левое ухо и постарайтесь почувствовать его. Когда у вас это получится, переключите внимание на правую ступню, затем на левую, потом на левую кисть, а затем на правое ухо, потом снова на нос. Вообще, можете концентрироваться как вам захочется: лоб – колено, крестец – шея, голень – плечо и т. д. Заканчивайте позво-

ночником и опуститесь в Тандэн – необычные ощущения гарантированы.

*Пояснение.* Это упражнение, помимо всего прочего, выполняет одну необычную функцию: оно разрывает круг привычного, встряхивает сознание. Когда человек решает заняться познанием себя и думать по-новому, любые привычные движения и ощущения удерживают его на старом пути, а вот необычное и новое меняет стереотипы, пусть даже немного, совсем чуть-чуть, но меняет.

# Джэти

## (концентрация на пламени свечи)

Поставьте перед собой зажжённую свечу (или представьте пламя свечи). Сядьте на коврик или на стул в удобной позе, полностью расслабьте всё тело. Почувствуйте себя глубоко укоренённым в земле. (При желании можете визуализировать и вдохнуть символ-иероглиф *Рэйки*.)

Смотрите несколько минут на пламя свечи, концентрируясь в Тандэне, потом закройте глаза.

Представьте, что джэти, пламя свечи, приближается к вам и в области Аджна-чакры (между бровями) входит в голову. Оно освещает всю голову изнутри, и ваш ум становится чистым и спокойным. Постепенно свечение устремляется к левому глазу, потом к правому, делает глаза здоровыми и помогает им видеть красоту мира.

Джэти очищает левое ухо, правое, очищает весь слух. Теперь вы не станете слушать сплетни и пересуды.

Он очищает ноздри, носовые ходы. Теперь вы будете дышать свободно. Вдыхайте светлые мысли и выдыхайте мысли нечистые.

После этого пламя очищает рот и язык. Вы будете говорить мягко и ласково со всеми, говорить только правду. Вы будете наслаждаться сохранением тишины, так как только в тишине можно услышать голос Бога в самом себе.

# 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.