

Лия Соколова

Система Усуи Рэйки Риохо

# РЭЙКИ



СВЕТ И СИЛА

**Лия Вениаминовна Соколова**  
**Рэйки. Свет и сила**  
Серия «Система естественного  
исцеления Усуи»

*текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24306480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24306480)*  
*Лия Соколова. Рэйки. Свет и сила: Свет; Москва; 2017*  
*ISBN 978-5-00053-138-9*

### **Аннотация**

В этой книге очень живо и проникновенно рассказывается о человеческой жизни, о неразрывной связи человека с Космосом, о времени и об иллюзии, а также о том, как в преходящем увидеть Вечность, во фрагменте – Целое.

Книга учит тому, как обрести гармонию через осознание своей связи с космической энергией и дает методику правильного использования этой энергии. Каждый, кто стремится к истинному совершенству, к глубочайшему познанию реальности и раскрытию своего высшего «Я», получит ответы на многие, казалось бы, неразрешимые вопросы, касающиеся духовной эволюции. Эта книга может помочь каждому ищущему навсегда избавиться от страха и научиться видеть истинную реальность, которая – во всем.

Две трети своей жизни автор провела, как и многие, в достижении профессиональных успехов, время от времени преодолевая психологические проблемы и недуги тела с помощью передовой медицины, психологии и религии. Пока однажды не оставила карьеру и занялась исследованием и восстановлением своего организма.

Метод **Рэйки** стал основным в ее работе. Он помог ей самой, помог и сотням учеников Школы Усуи **Рэйки Риохо**. Уверены, этот метод принесет пользу и тем, кто уже держит в руках эту книгу. Она введет вас в мир энергетического целительства, в пространство стройной Системы, созданной в начале XX века в Японии доктором Микао Усуи.

3-е изд.

# Содержание

От автора	8
Часть первая	9
Глава первая. О законе синхронистичности	10
Джаз-клуб и рука судьбы	10
Глава вторая. Об истоках Рэйки японской традиции	20
Три Даньтяня – три ума	20
Философия Единого мира	22
Между Землёй и Небом	25
Черепно-крестцовая система	31
Тандэн – тирё	34
Глава третья. Путь мастерства	37
Оригинальная духовная терапия	37
Учителю: научись сам	39
Голос сердца	41
Глава четвёртая. Дух-В-Действии, или Где искать ответы на вопросы жизни	48
Эволюция от Кена Уилбера	49
Конец ознакомительного фрагмента.	55





# **Лия Соколова**

## **Рэйки. Свет и сила**

© Соколова Л., 2008

© Оформление. ООО «Свет», 2017

# От автора

Дорогие читатели, книга, которую вы держите в руках, не является учебным пособием. Я довольно обстоятельно рассказала о Рэйки Усуи в своих предыдущих книгах<sup>1</sup> и бесконечно благодарна всем, кто, прочтя их, звонил, присылал электронные письма, приезжал учиться. На этот раз я хочу поделиться своими наблюдениями за процессом самопознания на Пути Рэйки и дополнительными приёмами энергетического целительства. Надеюсь, даже те люди, которые не склонны к исследованиям и интересуются лишь лечебным аспектом Рэйки, могут извлечь пользу из дальнейшего чтения.

---

<sup>1</sup> Л. В. Соколова. *Рэйки. От истока к истоку. Система Усуи Рэйки Риохо*, кн. 1 и 2. – М: Амрита-Русь, 2005. – 304 с. и 128 с. Лиля Соколова. *Рэйки Риохо. Путь к себе*. – М: Амрита-Русь, 2007. – 368 с. Лиля Соколова. *Рэйки. Ты не один. Опыт регрессии памяти*. – М: Амрита-Русь, 2007. – 112 с.

Часть первая

Рэйки

靈  
氣

# Глава первая. О законе синхронистичности

2

## Джаз-клуб и рука судьбы

До встречи Нового Года оставалось три дня, и я ещё не решила, где буду праздновать, но точно знала – не дома. Хотелось чего-то необычного, абсолютно нового. У меня было интуитивное желание освободиться от старых вещей, книг, кассет. После разгрузки шкафов представился случай отвезти всё собранное нуждающимся. Но старое, отслужившее свой срок, это не только вещи, но и привычки мышления и поведения. Некоторые победы на этом фронте удалось одержать, так что в пространстве сознания освободилось место для нового.

Готовясь к последнему в уходящем году семинару в нашей школе Рэйки Риохо, я, как обычно, продумываю и проживаю его в деталях, включая музыкальные темы. Но что подобрать для первой части – чаепития и обмена подарками? И вдруг, не раздумывая, достаю единственную кассету с джазовыми

---

<sup>2</sup> Синхронистичность – термин К. Юнга для обозначения не объяснимых рациональными причинами совпадений в жизни разных людей, чаще не знакомых, связанных друг с другом событиями из мира фантазий, сновидений, мыслей.

композициями и ставлю её в магнитофон – вот то, что надо! Почему именно джаз? Не знаю. Захотелось, и всё, легло на душу.

На следующий день, проходя мимо красивого хайтековского здания медицинского центра, я прочла на нём неожиданную надпись золотыми буквами: «Городской джазовый клуб». Решаюсь зайти. Администратор любезно показывает помещение, и я, не скрывая восхищения, вдруг робко спрашиваю: «А нельзя ли у вас встретить Новый Год?» Оказывается, можно: как раз есть свободный столик на балконе, и можно прямо сейчас ознакомиться с меню и внести аванс. Уф! Надо перевести дух, тут явно чувствуется чья-то синхронистичная рука.

Еду домой «по сусекам помести, по амбарам поскрести» – сумма нужна внушительная. Если «наскребу», значит, судьба. «Наскребла». Снова еду в клуб. Вернувшись домой, начинаю обзванивать подруг. Но компании не нашлось: кто заболел, а кто уже оказался при гостях. Идти одной? Дочь с друзьями, внучка со сверстниками, а я одна? Ну, во-первых, не одна, а с целым клубом – там будет человек пятьдесят. А во-вторых, мой новый праздничный наряд требует достойного показа. Всё, решено безоговорочно. И тут – как ушат ледяной воды на мою разгорячённую голову: «Ты в своём уме? Ты, можно сказать, глава рода, позволяешь подросткам вытеснить себя из собственного дома! Они потом на голову сядут. Чтобы их ублажить, ты тратишь такие деньги! Поду-

май, как ты будешь смешна одна. Тогда хоть легенду придумай: я, мол, проездом в вашем городе, вот захотелось отметить праздник в дорогом клубе... Нет, я тебя не понимаю. Это глупо, безрассудно». – «Я так хочу, – отрезала я. – Хочу праздника, хочу новизны. Даже наедине с собой. Но в джаз-клубе».

Сказано – сделано. Знаки синхронистичности – рука судьбы. Кассета с джазовыми композициями, джаз-клуб, свободный столик (на балконе!), необходимая сумма денег (ещё и осталось чуть-чуть на потом) и никаких подруг (тоже неспроста). Значит, и последующая цепочка тоже сложится.

Перед выходом зажгла свечу, помолилась: «Господи, благодарю Тебя за всё. Как знаешь и как хочешь, да будет так. Ибо всё, что ниспослано Тобой, содействует моему благу».

...В десять вечера стою на трамвайной остановке, привычно полагая, что трамвай – самый надёжный транспорт, ибо ходит до часу ночи. Через пять минут издалека медленно приближается какой-то подозрительный вагончик без опознавательных знаков, пустой, и, еле шевеля колёсами, удаляется. В голове мелькает песенка: «Вагончик тронется, перрон останется». Через некоторое время другой такой же «инвалид» испытывает моё терпение. Неужели всё-таки не судьба? На остановке ни души. Мороз крепчает. Но мне пока не холодно, да и тревоги как будто нет.

И тут, словно из ниоткуда, появляется пустая маршрутка, на стекле которой крупно написано нужное мне направле-

ние. Водитель поздравляет меня с Новым Годом и подтверждает, что довезёт до места. По дороге на безлюдной улице он подсаживает ещё двоих пассажиров с прежней любезностью. Ну, прямо Дед Мороз какой-то.

В клубе меня встречает девушка-официантка, помогает раздеться, провожает на приглянувшийся мне балкончик, усаживает за столик и зажигает гелиевую свечу. Мои соседи – три семейные пары, подо мной зал, заполненный празднично одетыми людьми, бар, эстрада. Свершилось. Я здесь.

Цепочка синхронистичности продолжала складываться звено за звеном. Тут надо вспомнить один момент. За несколько дней до Нового Года, подыскивая подходящую музыку для последнего семинара, я услышала по радио зажигательную песню «Дискотеки Аварии» про Новый Год – вот, что мне надо! Но найти эту запись я не смогла, а так хотелось! И вот стою я не балконе с бокалом в руке, диджэй всех поздравляет, бьют куранты и, о, чудо! – врубается желанная «Дискотека»: «Новый Год к нам мчится, скоро всё случится...» Несколько минут полного, восхитительного драйва! Радость рвётся изнутри. Я вроде бы одна, даже бокалом ни с кем не чокнулась и внешне как будто спокойна. Но я не одна! Я окружена полсотней радостных красивых людей, пусть незнакомых, но испытывающих такой же восторг, как и я, такое же чувство счастливого единства.

Я не терплю пошлости на эстраде. И, как по заказу, наш диджэй оказался не только известным бардом, но и интелли-

гентным шутником, а исполняемые им песни были, как балет для души. А какая замечательная публика меня окружала! Стильные, красиво танцующие, раскованные в конкурсах, остроумные, они знали все слова исполняемых песен, они даже в подпитии вели себя достойно, и я испытывала к ним уважение и благодарность.

Но всё это было лишь преамбулой к пиковой точке, к апофеозу – выступлению джазовых музыкантов. Блюзовые и рок-н-рольные, знакомые и незнакомые композиции обволакивали меня, расширяли, впитывались. В какой-то момент я даже почувствовала, как под рёбрами бьётся сердце, будто сама душа сообщала, как ей хорошо.

Потом меня вызвали в вестибюль. Это была знакомая, с которой мы накануне договорились вместе прогуляться к ёлке на площади. Она Мастер Рэйки, ветеран нашей школы. Мы обнялись, поздравились, и я смущенно извинилась: «Прости, но именно сейчас я не могу уйти. Такой кайф!» Она рассмеялась: «Ну, ты даёшь! Оставайся, удачи!»

Погружаясь в волшебные звуки, я неожиданно осознала мудрость «высшего руководства», оставившего меня без компании подруг. В одиночестве (относительном, конечно) я чувствовала себя вполне гармонично – ничто не отвлекало от наблюдения за окружающими людьми и от самонаблюдения.

В пять часов утра, покинув джаз-клуб, я вышла на пустынную улицу. Конечно, никакого общественного транс-

порта, только пролетающие мимо такси. И опять, как из под земли, появилась маршрутка с водителем-волшебником и двумя весёлыми студентами. Через пять минут я была уже дома. Молодёжь шумно собиралась прогуляться на ёлку, но меня всё же попросили рассказать, как я отважно встретила в одиночестве Новый Год. Я рассказала им всё вышеописанное, что было выслушано с непривычным для данного момента вниманием, и услышала восторженный отклик: «Клёво! Да вы же были в полной гармонии!» Молодёжь поставила восхитительную точку в моей цепочке синхронистичностей. А из телевизора доносилось: «Всё на свете было не зря, не напрасно было...» Ну, это уж слишком...

Кем соткан парус?

Кому-то из вас, дорогие читатели, может показаться неуместным мой рассказ. Но ведь каждому из вас – буквально каждому – знакомо явление синхронистичности. И осознанно жить в синхронистичности – всё равно что в сказке: разгадываешь загадки, принимаешь решения с риском и идёшь «туда – не знаю куда», потому что знает лишь Сила, которая тебя ведёт, а у неё есть план – наилучший для тебя. Так сказкой становится вся твоя жизнь. А сказка всегда интересна, любая, даже страшная, потому что в ней есть не только увлекательное путешествие, но и Тайный смысл.

К пониманию, что всё на свете не случайно, приходишь не сразу, потому что мозаика событий складывается годами,

мы не знаем всей картины целиком. Но изменить её всё-таки можем по ходу жизни. Поскольку вариантов мозаичного полотна много, мы вправе выбрать наилучший, имея те же строительные материалы (люди, обстоятельства, время). И хотя, по большому счёту, всё предрешено, и от тебя самого как бы ничего не зависит, всё-таки ты и есть главный герой сказки, главный персонаж игры в жизнь. А главный герой сказки обычно умеет читать знаки судьбы.

Когда-то, впервые взяв в руки Коран, я обратила внимание на суру, где Аллах говорит, что постоянно посылает нам знаки, но мы их почти не замечаем. Почему меня «зацепили» эти слова? Думаю, это не я сама, а Высшая сила во мне заставила меня обратить внимание на то, как важно замечать знаки жизни. Но ещё задолго до этого, в детстве и юности, я ощутила в себе склонность искать причину многих вещей. Помню, мы вышли с друзьями из кинотеатра, и я, погружённая в события фильма, начала рассуждать о том, почему, на мой взгляд, всё произошло именно так. Меня осмеяли: «Любишь ты копать! Зачем да почему – какое тебе дело?» И так меня «осаживали» постоянно. Только привычка задавать вопросы «Почему?» и «Как одно с другим связано?» никуда не исчезала. И лишь много-много лет спустя я смогла ответить на вопрос, почему у меня есть эта привычка.

А случилось это опять по закону синхронистичности. Я увидела по телевизору фильм о путешествии Ясона на судне «Арго» за золотым руном. Песни «ВИА – 75», сопровож-

давшие фильм, что-то во мне взорвали – я заболела ими, они звучали во мне постоянно. Слова «Парус над волной, сотканый судьбой...» тревожили душу. Никто из домашних не понимал моего горения. Ну, почему этот «Арго» так меня трогает? Зачем отправился в рискованное плавание? Так ведь он – исследователь! А я? Чем я занимаюсь? Я исследую много лет себя в рискованном путешествии к Себе! Господи, неужели так просто?

А потом я вдруг покупаю газету «Оракул», которой уже давно перестала интересоваться. Дома в нетерпении раскрываю её сразу посередине и вижу цветную вкладку «Астрологическая мандала (по К. К. Заину)». Хотя я весьма скептически отношусь к современным астрологическим советам, новое имя заинтересовало. Авторитетность имени американского учёного впечатляла, как и его подход к астрологии. Мой взгляд остановился на краю мандалы, где был нарисован корабль «Арго». Лихорадочно ищу свой знак, читаю: *«Ключевое слово – Исследование. Символ корабля аргонавтов скорее поощряет, чем осуждает стремление к исследованию сил и существ незримого плана. Но «Арго» мудро советует придерживаться безопасного метода проведения таких экспедиций. Каждый мореплаватель должен твёрдо держать свою руку на штурвале... Самообладание – единственная безопасная гавань души, поэтому при любых обстоятельствах сохраняйте уравновешенность».* (Эти последние слова я даже сделала своей аффирмацией, с которой

долгое время работала в Рэйки.) Выходит, многие годы своей жизни я подсознательно руководствовалась высшей программой, которая была изначально предписана мне? Даже про «безопасный метод» в ней сказано, и про то, что надо «твёрдо держать руку на штурвале» – так это же про Рэйки. какие бы иные методы я ни опробовала, я их пропускаю через Рэйки, потому что интуитивно верю в его безопасность и надёжность.

И про «самообладание» – не в бровь, а в глаз. Много лет мне понадобилось, чтобы воспитать эмоциональное и ментальное равновесие. Но почему эта информация не пришла ко мне раньше? А всё по тому же закону синхронистичности. Я неоднократно убеждалась, что некое понимание приходит лишь после того, как оно прожито на опыте: через события, взаимоотношения, тело. И когда есть опыт личного переживания (т. е. эксперимента), приходит подытоживающий всё вывод (часто посредством книги или встречи).

Вместе с опытом и подтверждающими его выводами начинает казаться, что по жизни нас ведёт не поддающаяся объяснению Сила, и что за обыденностью жизни кроется что-то ещё, а за загадочным стечением обстоятельств есть какой-то план. Но понимание причинности взаимосвязей к каждому человеку приходит по-своему (или не приходит). Потому что каждый человек, хочет он того или нет, вынужден самостоятельно искать истину.

В какой-то момент своих поисков, будучи учителем Рэй-

ки, я вдруг твёрдо решила, что не буду больше никому ничего втолковывать и разъяснять, а буду лишь спрашивать, наблюдать и подводить человека к ответу, который он сам способен в данный момент воспринять и осознать. И опять «счастье вдруг в тишине постучалось в двери...». Да, счастье понимания вдруг опять посетило меня в виде книги «Притчи. Ведический поток», где я прочла статью о человеке удивительной и трагической судьбы – иранском пророке Баха – Улла, жившем совсем недавно, в конце XIX века. Среди провозглашённых им принципов Новой Эпохи первый гласил: «Каждый человек самостоятельно ищет Истину».

# Глава вторая. Об истоках Рэйки японской традиции

## Три Даньтяня – три ума

В московской Школе Рэйки Риохо я нашла, наконец, свою истину. Пройдя через много лет поисков, ошибок и прозрений, здесь я обрела устойчивость. Ключевым в этой школе было слово «осознанность» – главный принцип любой работы. Начинался он с понимания того, что в основании Системы Усуи лежат даосские энергетические техники и учение о трёх Даньтянях (энергоцентрах). Три Даньтяня – это три ума: Верхний (наблюдающий и анализирующий), Средний (сознающий) и Нижний (осознающий). Верхний ум пригоден для планирования и вычислений, но ненужные мысли и волнения часто истощают его. Надо научиться опускать свой Верхний ум в Нижний и во время отдыха (или медитации) быть простым наблюдателем.

Довольно долго мне это было непонятно. Мой Учитель постоянно напоминала мне, что во время занятий следует находиться в тандэне (Нижний Даньтянь по-японски). А потом она объяснила, что, по данным западной науки, в желудке и кишечнике имеются нервные окончания, точно такие же, как в головном мозге, которые непосредственно связаны с

эмоциями. Оказывается, чтобы натренировать Нижний ум, надо просто посылать ему улыбку и дышать низом живота. Верхний ум при этом может отдыхать и слушать (наблюдать) из брюшной полости.

Практика медитации трёх Даньтяней (энергоцентров) предполагает осознанное сосредоточение в энергии Матери-Земли, затем последовательно в каждом Даньтяне и, наконец, в соединении с Небом, как источником духовной жизни. Так человек, осознанно соединяя в себе земной и небесный потоки, становится проводником Рэйки – Универсальной Жизненной Энергии.

**Необходимость устойчивого заземления, нижнебрюшное дыхание, накопление энергии в Нижнем Даньтяне через сосредоточение, контроль за эмоциями и молчание ума, развитие чистоты и сострадания в сердце – вот начальные основы процесса саморазвития в Школе Рэйки японской традиции.**

Принято считать, что Усуи Рэйки держится на трёх опорах: Гассё (медитация сердца), Рэйдзи-хо («улавливание духа» – техника исцеления разбалансировки энергии в теле и ауре) и Тирё (лечение). Первое место отдано Гассё – это дыхание светом через сложенные перед сердцем ладони. А сердце – главный источник исцеления.

Рэйдзи-хо – техника гармонизации разбалансированной энергии в теле и ауре – метод интуитивный. Он требует концентрации внимания внизу живота, Нижнем Даньтяне (это

аккумулятор энергии, место силы, осознающий ум). Идущая отсюда энергия движет нашими руками, находя проблемные места. Это делается так: вдох-выдох, заземление, соединение с энергией Рэйки через три Даньтяня, Гассё, просьба об исцелении пациента (или себя) на всех уровнях, затем поднимаем сложенные ладони к третьему глазу и просим энергию вести наши руки туда, где требуется исцеление. А дальше начинается таинство, вдохновение, исследование. Некоторые ученики в нашей школе не раз говорили: «Как это я мог раньше жить без этого чуда?» А Рэйки Ундо? Танец тела, сбрасывающего с себя оковы энергетических блоков. Танец Освобождения, омовения в целительном источнике в состоянии глубокой медитации. Без него процесс лечения был бы сильно обеднён.

## **Философия Единого мира**

Силу Усуи Рэйки Риохо даёт философия сознательного единения с Землёй, Природой, Космосом, неразрывности с Великим Существованием. И когда начинающий ученик делает первое упражнение – вдох из Вселенной и выдох во Вселенную, и просто наблюдает за этим процессом, чувствуя себя укоренённым в земле, то уже с первых минут начинает ощущать свет и силу.

*Примечательным в этом плане оказался опыт одной моей ученицы. Тамара приехала из другого города, имея две*

ступени западного Рэйки, и просила дать ей инициацию Третьей ступени. Я сказала, что смогу это сделать только в случае, если она освоит базовые техники Сёдэн и Окудэн, и мы начали с азов.

Ощущения, которые она испытала в медитации Земля-Небо, восхитили и удивили её: она чувствовала уходящие из ступней в землю энергетические корни, разрастающиеся за пределы комнаты, и огромное световое поле вокруг себя. Нечто похожее она переживала в каждом упражнении.

Необычайные способности? Пожалуй, да. Но они есть в каждом человеке от природы. Память о нашем могуществе уже есть внутри нас. Просто надо сосредоточиться и вспомнить свою связь со Вселенной, с Мировым сознанием. Кому-то удаётся это быстро, кому-то требуются месяцы и годы. Упорный получает награду.

Земфира живёт в Турции. В каждый свой приезд навещает меня, но чаще звонит и рассказывает о своих успехах и сложностях на Пути Рэйки. Она так кропотливо работает, что не оставляет без внимания никакие новые ощущения. Недавно рассказала следующее: «Поехала я на автобусе в соседний город. Чем заняться целый час в дороге? Как вы и учили, дыханием. Сижу и дышу: из земли – в сердце – в стороны – в сердце – в макушку и так далее, это Чакра кассей кокю-хо. Стало спокойно. Потом чувствую: над макушкой что-то живое шевелится, как будто волосы кто-то приподнимает и накручивает на бигуди. Я даже потро-

гала рукой – ничего нет. А макушка горит, и «живое» на неё давит, а в животе бурление и тепло».

Опыт самонаблюдения у каждого свой, но есть и общее для всех исследователей качество – это радость и вдохновение.

Юрий Иванович из Приморского края пишет: «По каким-то причинам я не мог заземляться, не росли из ног корни. Хотя необходимость, судя по ощущениям, была. И вот однажды, сидя в медитации, я увидел себя посреди огромного поля, и из ног начал расти вглубь земли чёрный ствол, постепенно осветляясь по мере роста и превращаясь в сверкающий белый. Позже, начиная дистанционное лечение себя, я попросил Рэйки заземлить меня в конце сеанса. Через 40 минут на поверхности лба начал формироваться шарик 5–7 см в диаметре, по ощущениям мягкий и пушистый. Я назвал его „котёнком“. И этот „котёнок“ начал медленно перемещаться вниз до ступней, которые быстро разогрелись. Сразу же начал формироваться новый „котёнок“ и спустился тем же путём. Когда я встал, во всём теле была лёгкость.

У меня есть два товарища — „подопытных кролика“, с которыми мы испытываем всё новое. Я провёл им дистанционные сеансы, и каждый через 40 минут испытал ощущение лёгкого прохода энергии по срединной линии вниз и разогрев ступней. Теперь я при дистанционном лечении пациентов прошу энергию заземлять их.

И ещё я поэкспериментировал с прослушиванием мантры

*„Ом Намо Бхагавате“ (в переводе с санскрита — „Лишь Господь всевышний даст мне то, что надо“), отмечая по ощущениям, какое количество повторов оптимально для моего тела. Однажды проснулся ночью и почувствовал, что всё моё тело поёт эту мантру. Состояние непонятно какое: и блаженство, и усталость, и эйфория, и грусть. А тут пришли ваши книги, и в одной из них — „Ты не один“ — я как раз и нашёл ответ. Хочу отметить, что если прослушивать мантру стоя, то возникает тот же эффект, что и при выполнении упражнения Рэйки Ундо».*

Так начинается познание себя. Иной человек может возразить: «А оно мне надо?» Ему бы от бронхита избавиться, печень полечить, боли в суставах снять. Кто же против? Прикладывайте свои ладони к телу и получайте облегчение. Некоторых людей совсем не надо нагружать разными мудростями, а просто оказать им помощь. Тем более что в жизни бывают обстоятельства, когда помогать человеку надо не раздумывая.

А к самопознанию склонен далеко не каждый, даже вообще очень немногие. Вот их-то я и приглашаю к дальнейшему чтению.

## **Между Землёй и Небом**

Мне хочется развить тему заземления, поднятую в письме Юрия Ивановича из Приморья. Тема-то чрезвычайно важ-

ная. Мои многолетние наблюдения во время контактных и дистанционных сеансов дают основание сделать вывод, что большинство недугов (физических и психологических) берут начало в блокировке связи с землёй и нарушении по этой причине всех других энергетических взаимодействий в организме. Чтобы глубже понять эту тему, я предлагаю обратиться к постулатам даосской космологии, изложенным Мантэком Чиа – известным мастером Цигун – в его книге «Исцеление Космосом».

«Плохо заземленные люди, как правило, негативно относятся к своему телу и часто сталкиваются с множеством проблем, связанных с сексом, деньгами, здоровьем, отношением к себе и взаимоотношениями с другими людьми. Они часто страдают от незащищенности и слабого представления о жизненных проблемах. Они, как правило, ищут способы, помогающие избежать сложных жизненных ситуаций, и поэтому испытывают растущее разобщение тела, ума и духа. Они чувствуют, что им необходимо найти истину внутри себя, ибо в человеке есть божественное начало. Но, с другой стороны, сделать это чрезвычайно сложно из-за непонимания того, что есть „выше“, а что „ниже“, где божественное, а где земное в человеке.

Переживаемая ими внутренняя боль толкает их на путь духовности, что, с их точки зрения, может дать им свободу. Однако под маской духовности прячется эго. **Если мы перестаем обращать внимание на свое тело, мы отрыва-**

**ем интеллект от материи. И тогда игнорируемое нами тело становится зависимым и эгоистичным.** Таким образом, мы просто оскорбляем самый святой храм на земле. В этом случае высшие частоты оказываются не уравновешены и не организованы в физическом теле, и следовательно жизненная сущность постепенно покинет тело или трансформируется в более высокие энергетические частоты, которые лишь частично входят внутрь физического тела. И тогда человек постепенно начнет слабеть физически. У него появятся симптомы процесса, ведущего к преждевременной смерти. Сердечную энергию таких людей можно сравнить с цветком без корней. Предполагаемая высокая духовность этих людей имеет временную природу и не может длиться долго.

Новое качество жизни возникает посредством сознательного слияния духовного и физического. Даосские практики самоисцеления могут значительно помочь людям. Они учат входить в контакт с духовной природой тела, заботиться о нем, культивировать здоровое и сильное физическое тело, необходимое для развития энергетического тела. Первоначально практики даосизма были сосредоточены именно на создании здорового и сильного физического тела, хорошо „укорененного“ в источнике жизни, т. е. в энергии Матери-Земли, чьими детьми мы являемся. В то же время, согласно даосизму, источником нашей духовной жизни является Небо. Предопределено, что на Земле наша душа должна пройти очередную инкарнацию для духовного роста и эво-

люции с помощью Вселенной.

Отношения между небом и землей могут быть представлены вертикальной осью, направленной вверх (Небо) и вниз (Земля). Вдоль этой оси мы можем представить себе различные центры и уровни энергии, а также процессы их трансформации (тело – душа – Дух). Благодаря устойчивому укоренению даосский способ трансформации энергии является безопасным и основан на многовековом опыте.

Когда Средний Даньтянь преобразует негативные эмоции, в сердце возникает чистая, высочайшей частоты энергия, которая затем излучается оттуда. Состояние сострадания и любви как высшее энергетическое состояние нельзя путать с дуалистической сентиментальной любовью, которую каждый из нас временно испытывал, и нельзя принимать за высшее проявление любви, которое приходит однажды к каждому из нас.

**Истинная божественная природа нашего существа и наша любовь излучают свет посредством нашей высшей связи, осуществляющей вход и выход энергии из центра сердца.** Это состояние характеризуется избытком энергий, так как сердце непосредственно подпитывается космическим светом.

Высшая энергия и уровень знаний позволяют нам помогать другим, не теряя при этом свою энергию. Можно развить в себе этот свет сострадания, рожденный из Вселенской любви, и он будет постепенно притягивать к себе больше чи-

стого божественного света и духовной сущности.

**Духовная сущность притягивается с помощью кристаллов (желез) в нашей голове, в центре нервной системы.** Этот компактный, спиралеобразный духовный центр называется также Верхним Данъянем.

В этом процессе природа нашей жизни меняется и приобретает божественное качество. Выбираемые нами действия и направления начинают определяться законами Вселенной и больше не подчиняются животным инстинктам, эмоциональному удовлетворению или стремлению к здоровью или власти.

Духовная сущность собирается в кристаллическом теле, которое не исчезает в момент смерти. Это тело является основанием для просветления, бессмертия и полной свободы.

Три ступени развития представляют собой процесс саморазвития длиною в жизнь. Он постепенно переносит нас от пагубных привычек и зависимостей, полных страданий, от бурных эмоций, взлетов и падений в жизнь, наполненную свободой, духовной независимостью и просветлением.

Так как душа находится в бессмертном, или духовном теле, **то развитие духовного тела является условием, необходимым для преодоления закона и колеса перевоплощений.** Осознав в себе эти три тела, а также то, что духовная энергия определяет качество его жизни, практикующий Дао человек может преобразовывать энергию из физического тела в тело души, а из тела

## **души – в тело духа».**

Теперь, когда мы несколько прояснили даосские корни Рэйки японской традиции, мы можем глубже осознать всю уникальность и важность базовых упражнений и техник Рэйки Риохо.

Сделаем краткие выводы из комментария Мантэка Чиа.

### **Тело**

1. Плохо «заземлённые» люди сталкиваются с жизненными проблемами, которые часто не могут разрешить.

2. При выборе духовного пути такие люди оказываются не уравновешены, поскольку пренебрежительно относятся к физическому телу. Их предполагаемая высокая духовность временна, а под её маской нередко прячется эго.

3. Новое качество жизни возникает при сознательном слиянии духовного и физического.

4. Сильное физическое тело необходимо для развития энергетического тела. В повседневной жизни нужно объединять духовное развитие с физическим.

5. Развитый энергетический центр в области живота устанавливает хорошую связь между небом и землёй внутри себя, при этом опираясь на устойчивое укоренение.

### **Душа**

6. Истинная божественная природа нашего существа, высочайшей частоты энергия, излучается из центра сердца, очищенного от негативных эмоций и развившего в себе свет сострадания.

## **Дух**

7. Духовная энергия притягивается в центр головного мозга железами внутренней секреции (эпифиз, гипофиз, таламус, гипоталамус) в виде спиралеобразного потока.

8. По мере формирования духовной сущности (тела Духа) жизнь человека всё больше определяется свыше, следуя божественному руководству. Животные инстинкты, влечения, страсти, эмоциональная неуравновешенность сменяются устойчивым здоровьем, спокойствием и осознанным выбором целей и действий. Человек обретает возможности просветления.

## **Черепно-крестцовая система**

Уже в самом начале освоения базовых упражнений Рэйки многие ученики отмечают, что при сосредоточении в тандэне ощущают давление в межбровье и макушке, иногда в разных центрах мозга. По мере накопления опыта наблюдений связь живот – голова раскрывает множество тончайших ощущений взаимодействия различных точек головного мозга, тандэна и позвоночника. За годы практики я наблюдала множество таких взаимодействий, а вот объяснения им не находила. Ответ пришёл из той же книги мастера Цигун Мантэка Чиа «Исцеление Космосом». Из его объяснения стала понятна и природа таких ощущений в голове, как щелчки, потрескивания, хруст, растяжение и сжатие,

самопроизвольное вращение головой по часовой или против часовой стрелки, а также много-много других трудно определяемых состояний. Но давайте почитаем самого Мантэка Чиа. Его комментарии я постаралась, немного сократив, объединить в один текст.

«Даосские мастера всегда ссылались на то, что сила Ду Май, или Управляющего Сосуда, регулируется энергией двух полюсов: крестца и черепа. **Свободный поток энергии между двумя полюсами важен с точки зрения снабжения человеческого тела точной информацией**, помогающей телу функционировать в соответствии со все-ленским законом. На протяжении тысячелетий в некоторых культурах применяли широко известную технику прикосновения к темени человека для соединения его со светом.

Черепно-крестцовый ритм проявляется в слабых черепных смещениях, возникающих при развитии эмбриональной нервной системы, и представляет собой **перевод информации в Управляющий Сосуд, расположенный в задней части спинного ствола.**

Цереброспинальная жидкость вырабатывается в желудочках мозга и полностью обновляется каждые шесть часов. Она должна постоянно циркулировать; используйте эту информацию и **научите спинной ствол дышать неоднократно в течение дня!** (Вот вам и обоснование необходимости базовых упражнений Рэйки Риохо, таких, как вдыхание света через макушку и позвоночник в тандэн с выдохом через всё

тело в ауру – Дзосин кокю-хо; вдох из земли через копчик в сердце, выдох в стороны, вдох в сердце, выдох в макушку, вдох в сердце, выдох в стороны, вдох в сердце, выдох в землю, потом так же через каждую чакру – это Чакра кассей кокю-хо, дыхание «методом креста»; и наконец, дыхательная техника для очищения кармы уровня Синпидэн – Секизуи дзока ибуки-хо – вдох чистой энергии из земли через копчик вдоль позвоночника, как по полой трубке, до уровня третьего глаза и выдох ненужных тёмных накоплений со звуком ха-а вниз, в землю.)

**Цереброспинальная жидкость Управляющего Сосуда, кроме духовной информации, содержит в глубинной памяти также и информацию о биологической эволюции от бактерий и вирусов до человека.**

Черепно-крестцовая система подвержена прохождению высоких и низких волн в соответствии с движением черепных костей и мембран черепа. Каждая отдельная кость осуществляет очень специфическое движение в сочетании с собственным изгибом. Это означает, что кости на самом деле изгибаются, подобно куску тяжелой резины. Мы можем также рассмотреть общее перемещение черепа как единого целого. В стадии изгиба череп становится шире и короче. В стадии сжатия череп становится меньше (уже) и длиннее. Линии шва черепной системы образуют зигзагообразные заостренные выступы, функцией которых является принятие звездных вибраций. Из этих структур информационные ка-

налы тонкой энергии распространяются повсему телу.

Череп обеспечивает пневматическо-механическую движущую силу; крестец следует за импульсами черепа. В случаях стресса или энергетической блокады возможны небольшие временные расхождения в согласованности действий черепа и крестца.

**Можно выделить четыре различных измерения энергии черепной системы, имеющей преимущественно духовную направленность. Любой вид воздействия на одно из этих четырех качеств меняет остальные три качества и их энергию: лечение, медитация, мысли, физическое перенапряжение или сильные эмоции. (Это важно учитывать в целительстве Рэйки.)**

Вся черепная система является большой антенной и передатчиком информации на все различные энергетические уровни тела. Для того чтобы работать с черепной системой в наших оздоравливающих курсах или просто в процессе медитации, **необходимо тренировать, ощущать и изучать различные слои данной системы».**

Думаю, что после этих объяснений многим практикующим Рэйки Риохо станут более понятны наблюдаемые ими ощущения.

## **Тандэн – тирё**

Вы можете прямо сейчас почувствовать действие череп-

но-крестцовой системы, проделав следующее упражнение – медитацию «Тандэн». А можно назвать и «Тандэн – тирё» (тирё – лечение).

Сядьте на стуле с прямой спиной, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, заземлитесь. Расслабьте лицо, уберите хмурость со лба, расслабьте шею, плечи, всё тело, пошлите внутрь улыбку и опустите свой активный ум в низ живота. Представьте, что вы сидите на планете Земля. Над вами небо со звёздами, солнцем и луной, перед вами горит костёр, слышен шум водопада, вас окружают горы, красивая растительность. Вы вдыхаете свежий чистый воздух из окружающего пространства. Некоторое время наблюдайте за дыханием.

Теперь направьте внимание на свои почки. Между ними находится точка Минмэнь – Врата жизни и смерти. От этой точки направьте мысленную линию к точке Хара (Бессмертная, Вход космической энергии), которая находится на два-три пальца ниже пупка, и остановите свой наблюдающий ум посередине этой линии. Ваша задача – находиться здесь, никуда не выскакивая. Но если какая-то мысль уведёт вас за собой, не пугайтесь, ничего плохого в этом нет, снова возвращайтесь в тандэн и продолжайте наблюдать.

Вы заметите, что внизу живота накапливается энергия, происходит какое-то движение. Затем могут появиться различные ощущения в шейном отделе, в голове, начаться вращательные движения головой – ничему не препятствуйте, наблюдайте. Вы получите опыт ощущений от действия че-

репно-крестцового ритма. В дальнейшем эту медитацию можете проводить и лёжа.

Наблюдения за проявлениями черепно-крестцовой системы откроют вам много интересного в изучении своего тела, но, пожалуй, наиважнейшая вещь, которую вы осознаете, это могучая сила тандэна, аккумулятора энергии. В Рэйки Риохо все базовые упражнения и целительные техники строятся на концентрации внимания внизу живота. Восходящий поток активизирует центры головного мозга, привлекая духовную энергию. Здесь уместно вспомнить слова самого доктора Усуи, который сказал: «Рэйки является оригинальной терапией, которая строится на духовной энергии Вселенной».

# Глава третья. Путь мастерства

## Оригинальная духовная терапия

Каждый, кто берётся обучать Рэйки других людей, рано или поздно вносит в систему преподавания свой опыт и своё творчество, это неизбежно. Хорошо, когда творчество встраивается в целостность Системы Усуи, а не игнорирует её. Рэйки замечательно вписывается в различные психотерапевтические, психологические и медитативные практики, когда они нацелены на самопознание через самонаблюдение и самоанализ. Тем более что мы имеем ориентиры – документы, чья подлинность неоспорима: надпись на надгробном камне Микао Усуи, сделанная его другом и коллегой Дзузабуро Усида, и интервью Мастера Усуи. Вот два исходных материала, следовать которым обязан каждый, кто взял на себя смелость обучать Рэйки Усуи.

Начнём с вопроса, что такое Рэйки. Микао Усуи в интервью говорит: «Наше целительство Рэйки является оригинальной терапией, которая строится на духовной энергии Вселенной. Через неё человек сначала обретает здоровье, а затем успокоение ума, и радость в жизни будет возрастать».

Духовная энергия – составляющая часть Универсальной энергии жизни. В процессе практики именно она становит-

ся главной эволюционной силой, непрерывно вливающейся в макушку головы и спонтанно организующей процесс самовосстановления и трансформации. Но это наступает через много лет неустанных практик, которые называются базовыми, изучаются на уровне Сёдэн и используются на последующих. До тех пор, пока необходимость в них не отпадёт сама собой.

Доктор Усида писал: «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».

И ещё одна цитата из мемориальной надписи: «Рэйки не только лечит болезни, но и усиливает врождённые способности, уравнивает дух, делает тело здоровым, помогая тем самым достижению счастья. Чтобы учить этому других, вы должны следовать Пяти принципам и созерцать их в своём сердце: именно сегодня не гневайся, не беспокойся, будь исполнен благодарности, усердно работай (медитативная практика, осознанность), будь добрым к другим.

...Чтобы распространять систему Рэйки, важно начать с места, которое находится рядом с вами (с себя самого), не начинайте с чего-то далёкого, например, с философии или логики... Следуйте великим Принципам и будьте чисты и

спокойны. Воздействуйте на своё сердце и всё делайте исходя из спокойного пространства внутри себя!»

## **Учителю: научись сам**

Мне вспоминается семинар 2001 года в Москве, который проводили Франк-Арджава Петтер и Четна Кобаяси, посвящённый базовым техникам Рэйки Риохо. В зале собрались мастера Западного Рэйки со всей России и Ближнего Зарубежья. И вот одна женщина спрашивает: «Почему во время лечебных сеансов я перетаскиваю на себя болезную энергию, и мне становится плохо?» Из деликатного ответа Ф. А. Петтераявствовало: надо быть отстранённой и эмоционально уравновешенной, в этом и сила, и защита. Кстати, сами Петтер и Кобаяси, после того, как открыли новую информацию о Системе Усуи, два года никого не обучали, пока сами не овладели техниками Рэйки Риохо. Насколько им это удалось, можно было убедиться воочию.

Базовые целительные техники: дыхание через концентрацию в тандэне, Гассё, Дзосин кокю-хо, Чакра кассей кокю-хо, Ундо и Рэйдзи-хо – отличные средства для совершенствования тела и ума, тем более в сочетании с позициями рук при лечении.

Некоторым ученикам хочется побыстрее перейти на второй уровень – Окудэн. Но Мастер Усуи ответил вполне определённо: «Сначала изучите Сёдэн, и когда возникнут хоро-

шие результаты, и вы будете вести себя правильно, честно и благородно, с энтузиазмом относиться к Рэйки, тогда вас про иницируют в Окудэн».

Ну, а торопиться с посвящением в Синпидэн и вовсе недопустимо, если ученик не наработал достаточный опыт самопознания и целительства: чему же тогда он учить будет?

Я очень благодарна своим ученикам за то, что они позволяют мне учиться у них и вместе с ними. Это такой захватывающий процесс совместного познания, что без него я себя не мыслю. Особенно трогают моменты глубокого проникновения в суть какого-нибудь явления.

Однажды мне позвонила из другого города мастер Рэйки, которая год назад получила инициацию на ступень Учителя и всё это время усердно работала над собой. Даже голос её стал иной: в нём чувствовался уравновешенный, мудрый человек, не похожий на прежнего. Эта женщина поделилась удивительным духовным прозрением. Сидя в медитации Гассё, она вдруг ощутила небывалую силу любви. Она сравнила её с любовью матери к новорождённому ребёнку. Такая любовь – всепоглощающая, безусловная. И она сказала: «Когда в сердце есть такая любовь, то взаимоотношения становятся ясными и простыми, не надо никаких психологических объяснений». На мой взгляд, это понимание согласуется со словами просветлённого Мастера Ошо: «Прежде будь, и тогда ты сможешь быть с другими». То есть сначала надо открыть источник любви в своём сердце, открыть само-

го себя, истинного, а уж потом и взаимоотношения сложатся сами собой.

## Голос сердца

*Юрий Иванович живёт в посёлке Приморского края. Общаемся мы с ним по почте и по телефону. Человек он весьма одарённый, ищущий. И вот однажды получаю от него письмо, а в нём стихотворение Владимира Диксона, набранное красивым шрифтом, и необычная цветная иллюстрация к нему, удивительно созвучная содержанию.*

*Кстати сказать, стихотворение это я использовала в своей предыдущей книге в качестве комментария к принципу Рэйки – Будь добрым к другим. Юрия Ивановича так взволновало это стихотворение, что он с любовью оформил его и прислал мне. Сейчас его подарок висит в рамке под стеклом. Но это не всё. Юрий Иванович заинтересовался творчеством поэта В. Диксона и просил помочь найти какую-нибудь информацию о нём. Я послала ему всё, что было в моём архиве, и вскоре пришёл ответ. «Хотелось бы поблагодарить вас за стихи. Знаете, когда читал, испытал всю гамму чувств: комок в груди, слёзы в глазах, а ноги ватными вдруг стали, и сердце билось невпопад, минуты сладкие считая. Вам знакомо это чувство? Я не сентиментален. Но иногда что-то вызывает такую дрожь, что осмысливая потом, понимаешь: это что-то зазвучало в унисон с душой ли, те-*

*лом, сердцем или ещё с чем-то, но нашло в тебе отклик!  
Спасибо большое за всё!»*

И вам спасибо, Юрий Иванович, за то, что труд мой не пропал напрасно, за то, что свет далёкой звезды – поэта В. Диксона – зажжёт, возможно, ещё не одну душу.

Примечательна история моего знакомства с поэзией В. Диксона. Много лет назад я приехала на несколько дней в дачный посёлок на берегу Азовского моря. Погода ненастная, читать нечего. Хозяйка предложила порыться на чердаке: может, среди книжной макулатуры найдётся что-нибудь. И нашлось! В одном старом литературном журнале неизвестного года выпуска – исследования о раннем христианстве и статья о поэте В. Диксоне. Одно из стихотворений настолько запало в душу, что в последующем стало иллюстрацией принципа Рэйки – Будь добрым к другим. И раз уж вокруг этого принципа закрутилась такая причудливая история, то будьте добры и вы узнать хоть немного о поэте, который неожиданно вписался в Рэйки своим чистым, пламенным сердцем.

### **«Верю в родины тайную силу...»**

Владимир Диксон родился 16 марта 1900 года в Сормове Нижегородской губернии. Отец его, Вальтер Франк Диксон, американский гражданин, родителями которого были британские подданные (отец – канадец, мать – англичанка), приехал в Россию в 1895 году работать инженером-строителем на заводах Сормова.

В 1898 году он женился на Людмиле Ивановне Биджевской. В 1900 году с трехмесячным Владимиром семья Диксонов переехала в Подольск Московской губернии, где отец работал в компании «Зингер». Воспитанием Владимира занимались мать и гувернантка-француженка. В девять лет он, ученик Подольского реального училища, свободно владел французским языком, писал стихи на русском. В 1917 году он продолжил учебу в Америке. Там в 1921 году со степенью бакалавра Владимир окончил Массачусетский технологический институт, в 1922 – Гарвардский университет со степенью магистра. Около года Диксон работал в компании «Зингер», а в 1923 году, приняв предложение компании, переехал в Париж. В Париже Диксон много пишет, занимается переводами стихов молодых русских поэтов на английский язык. «Перевожу я почти дословно – как переводил на английский Пушкина дворянин Панин. Искать рифмы на чужом языке нельзя; но можно сохранить музыку». В Париже среди близких Диксону людей был Ремизов, писавший об их дружбе: «Нас соединяла Россия и книги. Все часы после службы он посвящал учению. Бретонские легенды и Византия занимали его, и наши свидания заполнялись кельтами и византийскими веками. Пытливость и жажда знания меня трогали в нем, а еще и сердце».

Владимир Диксон умер в декабре 1929 года в городе Нейи-сюр-Сен близ Парижа. Похоронили его в Америке, в городе Пленфилд, где жили родители. Парижская газета рус-

ских эмигрантов «Последние новости» 22 декабря поместила некролог, написанный А. Ремизовым, где он говорил о Диксоне как о поэте, «одаренном всем, что есть от Бога прекрасного», чьи стихи были «овеяны Россией», и «в гроб ему положили лепестки розы из смертного венка А. А. Блока – его любимого поэта, и земли с его материнской родины, где он вырос и вырастил в себе горячую любовь к России».

\*\*\*

За всех людей – мое моление.  
За всех зверей – моя мольба.  
И за цветы, и за каменья,  
И за плоды, и за хлеба.  
За все, что в дольний мир рождается.  
За все, что на земле живет.  
За рыбу в море, в небе птицу.  
За дым долин, за снег высот.  
За братьев, близких и любимых.  
За недругов и за врагов.  
За тишину полей родимых.  
За ласку глаз, и ласку слов.  
За мыслей искупленных благодать.  
За утреннюю благодать.  
За жизнь – кормилицу и радость.  
За смерть – утешницу и мать.

\*\*\*

Всё мне слышится утренний голос.  
Всё мне снится и снится весна.  
И склоняется сердце, как колос,  
И мысль глубока и ясна.  
Верю в родины тайную силу  
И храню молчаливый завет:  
Без неё мне и солнце уныло.  
Без неё мне и радости нет.  
Дни мне кажутся черными, злыми,  
И в суровом уныньи моем  
Всё мне слышится чудное имя.  
Словно древний священный псалом.

\*\*\*

Так было в сказочной России:  
Пушистый снег, холодный час.  
О вечера мои родные,  
Сегодня вспоминаю вас.  
Несутся маленькие санки.  
Березы белые бегут...  
На молчаливом полустанке

Ищу от сумрака приют.  
Под песню тонкую печурки  
Для чая греется вода.  
Я с памятью играю в жмурки:  
Ловлю минувшие года.  
Но на чужом, на незнакомом,  
На непонятном языке  
Поет о чем-то перед домом  
Ребенок с куклою в руке.  
И сразу боль в душе проснулась.  
Погас опять мгновенный свет:  
Глаза и сердце обманулись —  
России нет. России нет.

\*\*\*

Нам, родившимся в грозное время,  
Надо древнюю веру хранить.  
И нести вековечное бремя  
На тяжелом, опальном пути.  
Много званых, но избранных мало.  
В жизни будущей меры не те.  
Как бы низко ты, сердце, ни пало.  
Есть надежда тебе во Христе.  
По плодам узнаются деревья.  
По делам узнаются сердца.

В эти тяжкие годы кочевья.

Будем чисты во имя Отца.

# Глава четвёртая. Дух-В-Действии, или Где искать ответы на вопросы жизни

*Предназначение человечества на этой планете  
состоит в сознательной эволюции.  
Джеймс Рэдфилд, писатель*

*Смысл человеческой жизни заключается в том,  
чтобы стать совершенным каналом для эволюции  
нашей Вселенной... Становиться сознательным  
и усиливать своё осознание вполне может  
стать нашей постоянной работой... Величайшая  
боль в этой жизни состоит в незнании своей  
задачи в качестве канала и в недозволении своему  
специфическому телу исполнять его собственное  
предназначение и собственную природу.  
Арнольд Минделл, психотерапевт, писатель*

*Истинная цель жизни нашей христианской  
состоит в стяжании Духа Святого Божия... тем  
более что не для вас одних дано вам разуметь  
это, а через вас для целого мира, чтобы вы сами,  
утвердившись в Духе Божием, и другим могли быть  
полезны.  
Отец Серафим Саровский, чудотворец*

*Только благодаря дуновению Святого Духа*

*возможно развитие человечества.  
Баха-Улла, иранский пророк XIX в.*

*У каждого из нас есть потенциал для получения  
Божественного дара, который ведёт к объединению  
души и тела.*

*Доктор Микао Усуи*

## **Эволюция от Кена Уилбера**

Пророк Баха-Улла сказал: «Каждый человек самостоятельно ищет истину». Я поняла это на опыте. Мои многочисленные попытки объяснить что-либо человеку, придерживающемуся собственного набора ценностей и исключаяющего другие, никогда не приводили к согласию.

Да и я сама, находясь в определённый период в одном убеждении, не принимала другого. Принять или не принять какую-то истину учит сама жизнь – через внутренние субъективные изменения, через взаимоотношения, через знания и расширение сознания. При этом, достигнув очередного, более высокого уровня, ты вдруг обнаруживаешь ту же проблему или то же качество, которые, казалось, были уже проработаны и осознаны. Однажды начинает прослеживаться закономерность: движение вверх – новое понимание – спуск вниз – страдание – осознание – подъём – осознание – точка покоя и мудрости – и снова... вопросы, поиски, озарения,

тупики и т. д.

Что же руководит всем этим процессом? И почему за ответами на свои вопросы мы обращаемся то к друзьям и духовным единомышленникам, то к религии и опыту древних мудрецов, то к науке и астрологии, истории и психологии, то к простому деревенскому старику, который враз опрокидывает всю нашу учёность простым объяснением жизни? Есть ли способ связать все эти разрозненные источники истины вместе? Такой способ существует, он известен с незапамятных времён и называется «Идти в собственную глубину».

Двенадцать лет назад, как мне тогда казалось, неосознанно я избрала Путь Рэйки. Ни о каком самопознании и помощи ближнему не помышляла. Сегодня-то я точно знаю, что не я избрала Путь, а он избрал меня и начал воспитывать – очень терпеливо, вначале мягко, а потом требовательно и жёстко. Наверное, он оценил моё доверие и дисциплинированность, поэтому я стала кое-что понимать в его намерениях и результатах, и сейчас духовная составляющая Универсальной жизненной энергии (Рэй – Дух) движется и действует во мне постоянно. Это не всегда приятно и удобно, иногда больно. Но ничего изменить нельзя – процесс идёт, как идёт, и я ему доверяю. Процесс этот эволюционный. Когда я ломала голову над тем, почему это происходит со мной и как всё прекратить, я неожиданно купила книгу, которая ответила на мучившие меня вопросы.

«Краткая история всего» философа и биохимика Кена

Уилбера – блестящий синтез научного и духовного понимания условий жизни человека. Книга раскрывала основной принцип эволюции – увеличение глубины. Это как раз то, что я переживала и продолжаю переживать в медитациях Рэйки: погружение в новые и новые глубины себя. Словесно это состояние передать трудно. В моменте «сейчас» одновременно присутствуют телесные ощущения: вдавливание в макушку, надавливание на отдельные точки головного мозга и черепа, сжатие и растяжение в голове, вытаскивание, сверление, укалывание, похрустывание, перетирание, соединение энергетических точек силовыми линиями, жар, тепло, мурашки, покалывания и т. п.; наблюдение за взаимодействием энергетических связей и за тем живым «нечто», что осязаемо присутствует в тебе (от сердца до макушки) и действует, движется, управляет и направляет твоё внимание; погружение во всё большую глубину... и растворение в ней. Повлиять как-то на этот процесс невозможно. Из него можно просто выйти, отстраниться, перейдя в обычную бытовую активность (мыть пол, готовить еду, делать гимнастику, ходить по магазинам и т. п.), но и тогда присутствие процесса ощущается, но не осознаётся: он сам по себе что-то делает, а ты – сама по себе. Но в медитации всё иначе. Если я пыталась в какой-то напряжённой точке написать соответствующий символ, то встречала сопротивление. Та сила, что вела этот процесс, как бы говорила: «Не мешай». Я покорялась и постепенно привыкла к тому, что каждый вечер в 11 у меня

начинается свидание с Хозяином. Он не будет меня «доставать», если я в это время нахожусь на вокзале или в гостях, но уж если я дома – никаких поблажек.

Возможно, то, что вталкивается в макушку, и есть энергия, даже наверняка, потому что движется и действует, создаёт ощущения тепла, жара, покалывания, вибраций; но в том потоке есть ещё что-то важное – информация, знание, и что-то благодатное. Мне кажется, именно эта часть потока силы и есть, собственно, его духовная составляющая. Потому что изменения в жизни и сознании происходят с неоспоримой очевидностью.

Но вернёмся к Кену Уилберу с его «Краткой историей всего». Что же такого сокровенного открыл он мне своей теорией эволюции? А то, что теперь мой собственный опыт телесных и психических переживаний стал представляться мне именно эволюционным. Отрадно было узнать, что **«Эволюция больше петляет, чем прогрессирует»**. В поисках истины я далеко не всегда достигала понимания «прямым» путём, очень часто блуждала окольными тропами, иногда одними и теми же. И где в этом блуждании эволюция? А вот где: на долгом пути у эволюции есть **основное направление – выходить за пределы того, что было прежде, и включать в себя то, что было прежде, увеличивая таким образом свою собственную глубину, то есть степень сознания.**

Теперь всё понятно. Ради чего болеть, страдать, пере-

живать кризисы отношений, анализировать свои эмоции и мышление? Чтобы остаться в том же привычном круге – сансаре? Ну, уж нет! Вырваться за его пределы, преодолеть привычное, сознательно принять распад уже известного и выйти на другой уровень – с золотыми крупницами опыта. Это – эволюция. Но где тот тайный двигатель, который запускает и направляет процесс? Творческий импульс, Вселенский Дух – и никто иной. Вот как пишет К. Уилбер:

*«Дух раскрывается с каждым новым преобразованием и одновременно охватывает старый уровень своего собственного существования и переходит на новую стадию. Превосходит и включает в себя, раскрывает и охватывает, создаст и любит, Эрос и Агапе – это различные способы сказать одно и то же. Мы можем очень просто обобщить все это: эволюция выходит за пределы того, что было прежде, и включает в себя то, что было прежде, сама ее природа заключается в преодолении и включении. Таким образом, у нее есть внутреннее направление, тайный импульс: увеличение глубины, рост внутренней ценности, развитие сознания. Чтобы вообще двигаться вперед, эволюция должна двигаться по этим правилам – ей больше некуда идти!»*

*...Мы – неотъемлемая часть этого великого разума, Духа-в-действии, этого „Бога в процессе творения“. Мы не должны думать о Боге как о мифической фигуре, которая находится вне мира, управляя судьбами людей.*

*Я верю, что мы должны пробудиться как часть этого*

*Духа. Сам Дух в нас должен осознать себя, или просветлиться, как сказали бы некоторые, стать сверхсознанием. Глубина увеличивается от подсознания через самосознание к сверхсознанию, этот путь ведет к ошеломляющему признанию полного единства с сияющим Всем и осознанию себя этим Единством.*

*Что же вы думаете, по-вашему, это безумие? Не правда ли, все мистики и мудрецы безумны? Потому что они все рассказывают разные варианты одной и той же истории, не так ли? Истории пробуждения одним чудесным утром и понимания, что вы – одно целое со Всем, и это единство бесконечно и вечно.*

# 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.