

Л. Каленникова

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ  
С РЭЙКИ

靈氣

Кашлинская Лиза - "Жизнь и смерть с рэйки"

## СОДЕРЖАНИЕ

Лиза Кашлинская

Данная книга посвящается

всем моим духовным Учителям,  
а также всем людям на моем пути

Издание посвящено Системе естественного Исцеления Микао Усуи - практике Рэйки, то есть практике духовного совершенствования, искусства оздоровления на всех уровнях, помогающей человеку прийти к целостности.

Книга расширяет спектр работы с Рэйки. Автор предлагает новые пути применения системы Рэйки не только в привычной для нас реальности - при жизни, но и в процессе умирания, а также после смерти.

### Признательность

Я крайне благодарна всей моей семье: моему мужу Рему и моим детям, Юлии и Енсу, за их понимание и поддержку.

Особую признательность я выражаю всем моим учителям Йоги и Рэйки.

Я выражаю особую благодарность: Елене Саркисовой, без активного участия которой данная книга не состоялась бы; моим ученикам, разделившим со мной свой опыт сопровождения умирающих с Рэйки и давшим мне разрешение его опубликовать.

Я также хочу поблагодарить всех моих учеников (в Берлине, Риге, Бостоне и Тель-Авиве) за любовь, уникальный опыт и знания, которые они мне подарили.

И особенно я признательна всем людям, работающим с энергией Рэйки, за их вклад в трансформацию нашей вселенной.

### От автора

Последнее время я очень часто, совершенно неожиданно для себя возвращалась к теме "Рэйки и сопровождение умирающих".

Я говорила на эту тему со многими людьми, зачастую люди сами заговаривали об этом со мной, многие делились своим опытом сопровождения умирающих. Постепенно во мне росло чувство необходимости углубления и развития этой темы. Вскоре я получила подтверждение от моих духовных Учителей, что это моя задача. Задача крайне важная и необходимая для людей западной цивилизации, и особенно сейчас - в момент перехода в другую эпоху.

К сожалению, в наш век цивилизации и высшей технологии люди умирают в одиночестве, страхе и панике. Умирающих отправляют в клиники, чтобы не сталкиваться воочию с процессом смерти. Чаще всего в больнице делают все, чтобы еще продлить жизнь умирающего. Его подключают ко всевозможной медицинской аппаратуре, которая только продлевает их агонию и не дает им возможность подготовиться к смерти, к этому важному для нас отрезку пути.

Мы вытеснили смерть из нашей жизни, а она является частью ее, она является нашим рождением в новый мир. Качество наших первых шагов в новой жизни зависит непосредственно от качества нашего ухода из этого мира.

Сопровождать умирающего - нелегкая и непростая задача, но для самого умирающего это огромная помощь. Мы можем оказать эту помощь тем, что мы даем умирающему Рэйки. Он уходит не в одиночестве, оставленный один на один со своими болями и страхами. Он уходит в другой мир спокойнее и более осознанно, окруженный Светом и Любовью.

Присутствие при таком важном переходе в другой мир наполняет нас любовью и счастьем. Это чувство похоже на чувство, которое мы испытываем при рождении ребенка, так как контакт возникает не на физическом, а на других уровнях. Мы соприкасаемся с Душой уходящего, с частицей Божьей в нем.

Кроме того, в процессе сопровождения нам предоставляется прекрасная возможность устранить все конфликты, стоящие между нами и близким умирающим, простить все друг другу и таким образом очистить наши взаимоотношения и нашу общую карму.

По мере накопления материалов я решила развить эту тему и опубликовать их для того, чтобы все люди, работающие с Рэйки, а также все люди, проявляющие интерес к Рэйки, получили возможность ознакомиться с этой важной информацией.

Я отношусь с огромным интересом и уважением к буддизму. Многие идеи и практики мне настолько близки, как будто я знакома с ними уже давно. Другие привлекают своей новизной и свежестью. Больше всего меня притягивает то, что буддизм - в первую очередь философское направление. Буддизм - это живое Учение о жизни и смерти, о человеческом пути и о космосе в целом.

"Тибетскую книгу мертвых" я прочла впервые 15 лет тому назад. Должна признаться, что тогда мне было трудно проникнуть в суть Учения, так как я не могла отождествиться с чуждой мне культурой. Вся символика, весь эзотерический смысл книги открывались мне лишь постепенно. И только в последние годы я смогла заглянуть за занавес. Я была потрясена глубиной видения и мудрости "Великого Освобождения слушанием в Бардо". Я вижу свою задачу в том, чтобы открыть квинтэссенцию "Тибетской книги мертвых" для современного западного человека, гармонично соединить с практикой Рэйки и, что еще важнее, открыть путь для применения различных практик духовного роста при жизни и для гармоничного перехода в другую реальность при смерти.

Мне хотелось бы гармонично соединить традиционные пути буддизма и Рэйки с современными условиями на Земле, с сегодня и сейчас.

Почти в каждой второй книге о Рэйки приводятся слова молитвы Франциска Ассизского. Она настолько точно отражает сущность Рэйки и квинтэссенцию данной книги, что я считаю необходимым открыть книгу молитвой Франциска Ассизского:

Господи, сделай меня инструментом Твоего Мира!

И там, где ненависть, дай мне посеять любовь,

Где обида - прощение,

Где уныние - радость,

Где сомнение - веру,

Где отчаяние - надежду,

И там, где тьма, Господи, дай мне стать светом.

О Божественный Мастер!

Дай мне силы не столько хотеть быть понятым, сколько понимать.

Не столько искать поддержки, сколько поддерживать.

Не столько хотеть быть любимым, сколько любить.

Ибо отдавая - мы получаем,

В прощении - получаем прощение сами,

И, умирая, рождаемся к вечной жизни!  
 О Божественный Мастер!  
 Господи, сделай меня инструментом Твоего Мира!  
 И тогда чудо последует за чудом.  
 И чудесам не будет конца...

#### Общие рекомендации

Данная книга является практическим руководством, поэтому пассивное чтение ее ничего не даст. Только активная проработка предложенных практик принесет желаемые результаты - внутреннюю трансформацию и духовный рост. Интенсивная работа над собой - это сложный процесс. Он требует решимости, дисциплины, а главное - ничего не ожидать и быть открытым ко всему, что придет. Это означает, что привязка к определенным результатам блокирует процесс и приводит к стагнации. Умение отпустить свои цели и желания, свои представления и ощущения является ключом, создающим внутреннее состояние ничего не ожидать и быть открытым. И конечно же, необходимо ежедневно практиковаться. Еще один важный момент - упражняться и медитировать всегда на одном и том же месте и, по возможности, в одно и то же время. Эти предпосылки создадут особую энергетическую атмосферу, которая поможет вам в вашей работе. Еще несколько слов о вашем постоянном месте занятий. Вы можете сделать его своим местом силы. Если вы посвящены во 2-ю ступень Рэйки, то каждый раз перед началом какой-либо практики вы рисуете на своем месте 1-й символ. Посвященные в 3-ю ступень - рисуют символ Мастера. Через некоторое время ваше место будет энергетически очищено и заряжено. Вы будете ощущать на этом месте покой, защищенность и приток силы. Рэйки 1-й ступени и непосвященные в систему могут также применять символ Мастера для создания своего места силы. Этот символ опубликован в книге в главе "Гуру-Йога с Рэйки". Каждая часть книги представляет собой единое целое. Не рекомендую опускать или вырывать отдельные практики и упражнения и произвольно сочетать их. Такой подход может привести к нежелательным результатам. Прорабатывайте каждую часть от начала до конца, даже если некоторые разделы вам уже знакомы. Только раздел высших практик (Йога сновидений) можно опустить. Вы сами решаете, хотите ли вы так далеко пойти.

Другой крайне важный аспект, который мне хотелось бы подчеркнуть, - это хорошее заземление. Без хорошего заземления нет стабильности, без стабильности нет возможности трансформации и внутреннего роста. Многие понимают духовность как оторванность от земли, от материального. Это абсолютно неверно! Только полное наше присутствие на всех уровнях приведет к духовному росту. Хорошая заземленность служит надежным фундаментом, на котором можно спокойно и уверенно практиковать.

#### Часть I. Краткое введение в систему Рэйки

##### Система Рэйки

Для лучшего понимания изложенного материала я коротко излагаю систему Рэйки для людей, не знакомых с Рэйки. Более подробно можно ознакомиться с этой целостной системой в изданной мною в 1996 году книге "Система Рэйки, практическое руководство". В ней подробно изложена система Рэйки. "Практическое руководство" было задумано как настольная книга для повседневной работы. В конце книги приведен контактный адрес, по которому можно получить информацию о возможности приобретения вышеназванной книги.

##### Рэйки - это путь

Что означает слово Рэйки? Первый слог "Рэй" в переводе с японского - "универсальный, вселенная, сущность", второй слог "Ки" означает "жизненная энергия", а вместе "Рэйки" - это "универсальная жизненная энергия".

Рэйки - это древняя энергетическая система, истоки которой лежат в Тибете, и оттуда она распространилась на Египет, Древнюю Грецию, Рим, Индию и далее на восток в Китай и Японию. Рэйки было доступно немногим посвященным и строго сохранялось в тайне. Это древнее знание потерялось со временем и было вновь открыто в конце прошлого столетия доктором Микао Усуи в Японии.

В каждом из нас течет жизненная энергия (Рэйки), без нее мы не можем существовать. Любые процессы в нашем организме (заживление ран, рост за счет размножения клеток и т. д.) осуществляются с помощью жизненной энергии. Этот естественный процесс происходит автоматически, то есть с нашей стороны как бы неосознанно. Здоровье и жизнь человека зависят от правильной циркуляции жизненной энергии в его энергетической системе. С помощью системы Рэйки присущая нам жизненная энергия активизируется, усиливается и балансируется.

Рэйки действует целостно на всех уровнях человеческого существования, стимулирует самолечение, размягчает и устраняет блоки. Рэйки исцеляет на причинном уровне нарушения равновесия.

Рэйки доступно всем, так как данная система отличается от других целительских методов удивительной простотой.

Рэйки можно сочетать с любыми духовными и терапевтическими методами, кроме того, Рэйки сочетается с любыми религиозными направлениями.

Введение в систему Рэйки осуществляется с помощью ритуала посвящения, который проводит Мастер и Учитель Рэйки. Во время посвящения каждый ученик проходит процесс настройки. При этом энергетическая система человека настраивается на более высокий уровень вибрации. В процессе настройки очищается центральный канал позвоночника, открываются энергетические центры (чакры), что дает возможность энергии Рэйки беспрепятственно протекать по энергетической системе человека.

В процессе работы с людьми я обратила внимание, что многие понимают Рэйки очень узко. Рэйки - это не только возможность исцелять свое тело, Рэйки прежде всего надо понимать как путь. Кто хочет жить - должен дышать, и кто хочет идти вперед по своему пути, тот нуждается в энергии. Рэйки есть универсальная жизненная энергия, не связанная никакими догмами, независимая от политических систем или духовных мировоззрений. Рэйки может каждого человека направлять, поддерживать и вести. С помощью Рэйки мы входим в поток Жизни, и этот поток несет нас. Рэйки поддерживает все, за что бы мы ни взялись, и мягко ведет нас вперед по нашему пути; перед нами ставятся только те задачи, которые мы в состоянии выполнить. Последовательная работа с Рэйки мягко вводит нас в медитативное состояние, приводит к практике медитации. Мы начинаем осознанно познавать мир, осознанно работать над собой и, как следствие, быстро продвигаемся вперед по выбранному пути. У нас развивается интуиция, возникает контакт с нашими внутренними мирами, приобретаются знания и мудрость. Постепенно в нас растет доверие к силе Рэйки, и так как Рэйки - это сама Жизнь, в итоге приходит доверие к жизни и чувству радости жизни.

Телесное исцеление является сопутствующим явлением, так как рост сознания и исцеление Духа всегда сопровождаются исцелением тела.

Мы не должны уходить с выбранного нами пути и отказываться от приобретенного опыта и методик, более того, Рэйки дополняет гармонично все нам известные техники телесного, душевного и духовного развития. При этом применение Рэйки дает нам огромный энергетический скачок и соответственно еще более огромные возможности для духовного роста. Возможности Рэйки безграничны. Универсальная жизненная энергия не знает никаких преград, она может все! Рэйки - это путь к целостности!

#### История Рэйки

До недавнего времени жизнь доктора Микао Усуи и его открытие Рэйки были связаны со многими легендами, так как не существовало достоверных документов и подтверждений. Известно было только, что доктор Микао Усуи начал работать с Рэйки в конце прошлого столетия в Японии.

#### Легенда открытия Рэйки

Доктор Микао Усуи родился в Японии в середине XIX века и уже в молодости интересовался жизнью и учением Будды. На него произвел впечатление отказ Будды от королевского титула и богатства ради познания Истины. Кроме того, Усуи был поражен огромным желанием Будды помочь людям и его незаурядными метафизическими и целительными способностями, приобретенными им после озарения.

Доктор Микао Усуи видел, что вокруг масса людей не может жить полноценно из-за различных болезней. Он испытывал сострадание ко всем людям, и постепенно в нем росло желание тоже приобрести способность исцеления наложением рук. Поразмыслив, Усуи пришел к выводу, что то, что возможно было в прошлом, может быть реализовано и в настоящем. И он отправился на поиски.

Доктор Усуи начал беседовать с буддийскими Учителями и монахами на тему "Исцеление". Казалось, что способность исцелять физические недуги со временем забылась.

Доктор Усуи путешествовал по Японии и изучал старинные рукописи в буддийских храмах. На вопрос об искусстве исцеления он всюду получал один и тот же ответ, что искусство исцеления давно забыто или потеряно. Одной из причин было то, что Буддийское учение занимается исцелением Духа человека, а не его бренного тела.

Во время своих путешествий Усуи познакомился с настоятелем монастыря Дзэн, который пригласил его к себе и предоставил Усуи возможность изучать старинные рукописи, находящиеся в монастыре. Настоятель был так же заинтересован в восстановлении искусства исцеления тела, как и Усуи, и поддерживал его поиски.

Чтобы иметь возможность читать рукописи в оригинале, Усуи изучил санскрит и китайский язык. После упорного поиска он нашел наконец в индийских сутрах ключ к исцелению. Но полученная информация ничего ему не дала, так как знание техники еще не принесло ему способности исцелять, ему не хватало обретения силы. Посоветовавшись с настоятелем монастыря, Усуи решил, что у него нет другого выбора, как последовать указаниям, изложенным в индийских сутрах.

Он отправился на священную гору Курияма в 17 милях от Киото, чтобы начать 21-дневный пост и медитацию. Усуи поднялся на вершину горы, собрал 21 камень, которые должны были послужить календарем. Прошло 20 дней, и до сих пор ничего сверхъестественного не произошло. Он сбросил последний камень и начал пылко молиться. Наступила ночь, и все еще ничего не произошло. Усуи поднялся, осматривая горизонт, и вдруг он увидел быстро приближающуюся точку света. Он почувствовал, что Свет обращается к нему.

Усуи осознал, что этот свет обладает целительными силами, которые он так долго искал. Он понял, что должен довериться ему и войти в него, чтобы получить целительные силы. Свет сообщил Усуи, что он настолько силен, что одно его прикосновение способно убить. Теперь Усуи должен был решать, готов ли он рискнуть своей жизнью ради приобретения целительных сил. Поразмыслив, он решил, что если он сейчас, находясь у цели многолетних упорных поисков, струсит, то он не сможет жить дальше. И таким образом, он решил принять Свет, невзирая на последствия. Луч Света коснулся его лба, и он потерял сознание. Усуи вышел из своего тела и увидел радужные пузыри, в которых мерцали символы. Он получил настройку на каждый символ, а также знание применения каждого символа. Таким образом Усуи был посвящен в Рэйки.

Усуи практиковал и учил Рэйки до конца своей жизни. Он посвятил до 1930 года 16 Великих Мастеров Рэйки. Одним из учеников доктора Усуи был доктор Чудзиро Хаяши, бывший офицер морского флота.

#### Исторические данные

В первой половине 1997 года вышла в свет книга немецкого Мастера и Учителя Рэйки Франка Арджавы Петтера "Пламя Рэйки". В ней впервые излагаются исторические факты.

Ф.А. Петтер после получения ступени Учителя Рэйки снова вернулся в Японию, где он проживал с 1991 года. Он занялся поисками следов доктора Усуи. Собранные им материалы он опубликовал в своей книге.

Далее я излагаю коротко некоторые автобиографические данные доктора Усуи:

"Микаоми Усуи родился 15 августа 1862 года в деревне Яго, дистрикта Ямагата, префектуры Гифу на юге Японии. Он был женат на Садако Сузуки и имел двоих детей. Умер 9 марта 1926 года от 3-го инсульта в возрасте 62 лет и похоронен в храме Сайходжи (буддийский храм в одном из пригородов Токио). Его супруга и его сын похоронены там же".

Ф.А. Петтер нашел и лично посетил могилу доктора Усуи. Он опубликовал в "Пламя Рэйки" фотографию могилы и описал ее месторасположение. Ф.А. Петтер приводит полный текст надгробной надписи. Огромный интерес вызвала у меня надгробная надпись на могиле доктора Усуи.

Ниже приводится, на мой взгляд, важнейшая часть надгробной надписи из книги Ф.А. Петтера "Пламя Рэйки":

"Основная цель Рэйки - это не только исцеление болезней, а усиление имеющихся природных талантов, равновесие духа, здоровье тела и, таким образом, приобретение счастья. Для того чтобы это можно было разъяснить другим, необходимо следовать пяти принципам императора Мейджи и глубоко прочувствовать их сердцем.

Произносите эти пять принципов каждое утро и каждый вечер:

Сегодня не сердись.

Сегодня не беспокойся.

Сегодня будь благодарен.

Работай сегодня упорно (медитативная практика).

Будь внимателен к Твоим окружающим.

Конечная цель - понять эту древнюю тайную методику, как прийти к счастью (Рэйки) и открыть для себя эффективный метод лечения против многих страданий.

Следуя этим замечательным принципам, можно достичь спокойного духа древних мудрецов. Для приобретения возможности распространения Рэйки очень важно начать с того места, которое вам близко (вы сами); не начинайте, например, с философии или логики - возможно, вы от этого очень далеки.

Сидите каждое утро и каждый вечер в молчании со сложенными перед грудью ладонями в "Газшо"- или "Намасте"-позе. Следуйте этим великодушным принципам, будьте чисты и спокойны. Работайте над собственным сердцем и совершайте дела исходя из спокойного места внутри вас. Так как Рэйки берет начало из самой глубины каждого из вас, - каждый может практиковать Рэйки!

Мир меняется очень быстро, философии видоизменяются, но если будет возможно распространить Рэйки по всему миру, то оно затронет сердца людей и мораль общества. Оно поможет многим-многим людям не только исцелить болезни, но и Землю. Более 2000 человек изучили Рэйки непосредственно с доктором Усуи. Некоторые изучили Рэйки с его старшими учениками, таким образом многие люди, живущие далеко, тоже смогли изучить Рэйки. Также и сегодня, после смерти доктора Усуи, Рэйки будет распространяться дальше.

Это благословение - научиться Рэйки от него, познать его величие и быть способным передавать его дальше.

Многие ученики доктора Усуи стекались сюда, чтобы воздвигнуть этот памятник на кладбище храма Сайходжи в районе Тойотама. Меня попросили написать эти слова, чтобы его замечательный труд передавался дальше. Я глубоко ценю его работу и хотел бы всем его ученикам сказать, что почитаю за честь быть избранным для выполнения этой задачи. Мне хотелось бы, чтобы многие люди поняли, какую великую службу оказал доктор Усуи всему миру для грядущих лет".

Для меня лично вышеприведенная надгробная надпись прозвучала как подтверждение моего видения Рэйки, а именно: Рэйки - это путь! Также я воспринимаю ее, как завещание доктора Усуи.

Мы, практикующие Рэйки, обязаны забыть разногласия и приложить все усилия для распространения наследия доктора Усуи. Мы обязаны выполнить завет нашего великого Учителя!

#### Школы Рэйки

Я не считаю нужным подробно останавливаться на описании школ Рэйки, так как, по моему мнению, все структуры обречены и вскоре распадутся. Ниже, для общей информации, приводится короткое обозрение школ Рэйки в настоящее время.

Незадолго до своей смерти доктор Усуи передал официально право продолжения традиций Рэйки доктору Чудзиро Хаяши, одному из своих учеников, присоединившемуся к нему во время странствий.

Доктор Чудзиро Хаяши открыл в Токио первую в мире клинику Рэйки, которая существует и по сей день. Чудзиро Хаяши руководил клиникой Рэйки до своей смерти в 1941 году.

Госпожа Хавайо Таката, простая женщина, проживала на Гавайских островах. Она тяжело заболела после смерти своего мужа и приехала к своим родителям в Токио в 1935 году, чтобы перед смертью еще раз повидать их и проститься с ними. Родители уговорили свою дочь проконсультироваться у нескольких врачей. От одного из них она услышала о клинике Рэйки. Госпожа Хавайо Таката обратилась в эту клинику и была принята на лечение.

Полностью выздоровев, госпожа Хавайо Таката решила сама заняться Рэйки, чтобы с помощью этой целительной энергии помогать людям. После настойчивых уговоров, так как в ученики принимались только мужчины, она была посвящена в 1936 году доктором Чудзиро Хаяши в 1-ю и 2-ю степень. Отработав в клинике Рэйки около года, она вернулась домой на Гавайские острова, где открыла свою клинику.

В 1938 году доктор Чудзиро Хаяши посетил госпожу Хавайо Таката на Гавайских островах и там же посвятил ее в степень Великого Мастера. Впоследствии, перед своей смертью, доктор Чудзиро Хаяши официально признал Хавайо Таката своей наследницей.

Госпожа Хавайо Таката до последних дней своей жизни активно работала с Рэйки и обучала Рэйки. За это время она посвятила и обучила 22 Мастера Рэйки. Госпожа Хавайо Таката способствовала распространению этой целительской системы в США, Канаде и затем во всей Европе.

Госпожа Хавайо Таката не назначила при жизни своих преемников. И после ее смерти произошло разделение на две школы, основанные в 1980 году ее двумя ученицами.

A.I.R.A. (American International Reiki Association), сегодня T.R.T.A.I. (The Radiance Technique Association International), основанная доктором Барбарой Рэй.

Reiki-Alliance (Союз Рэйки), основанный Филис Лей Фурумото.

В конце 1980-х годов госпожой Филис Лей Фурумото официально было передано право посвящения в степень Мастера-Учителя всем Учителям Рэйки, что значительно ускорило распространение этой системы. Во многих странах появились свободные Мастера Рэйки, не состоящие в организациях.

Впоследствии образовались другие группировки, как R.A.I. и Система Ароло, а также "Рэйки-балансинг".

R.A.I. (Reiki Association International) и Система Ароло основаны Экардом Штромом. По его словам, он больше акцентирует христианскую сторону Рэйки. Кроме того, Экард Штром расширил традиционные рамки Рэйки, его работа выходит за пределы "нормального" энергетического исцеления.

"Рэйки-балансинг" основано Эдит Дрешер, Мастером традиционной линии Рэйки. В этой школе уделяется много внимания заземлению. В отличие от традиционного ритуала посвящения открываются энергетические каналы не только в ладонях, а также в ногах, что создает хорошую связь с землей. Кроме того, на первый план ставится рост ученика, его работа над собой.

В настоящее время стало известно о "Восточной линии Рэйки", или "Энерсенс". Эта линия пошла от преподобного Сенсея Такеучи, который получил ступень Учителя у доктора Хаяши. Впоследствии традиция была им передана преподобному Сейдзи Такамори. Сейдзи обогатил Рэйки сходными методами целительства, которые он изучил во время своих 20-летних странствований по Индии, Непалу и Тибету. Он назвал свою расширенную систему Рэйки - "Система Целительства Буддо", или "Энерсенс". Сейдзи Такамори умер в 1992 году, свои традиции он передал доктору Рангу Премаратне (Ph.D.). Доктор Ранге Премаратне является единственным Мастером Рэйки, посвящающим во все четыре ступени системы Энерсенс. Он посвятил двух западных Мастеров Рэйки, Патрицию Уоррен и Жана Ива Эскера, в 4-ю ступень Рэйки.

В последнее время обострились дискуссии о том, какое направление более подлинное. За всеми стремлениями сохранить так называемую "чистоту" Рэйки скрывается конкурентная борьба школ и многих учителей Рэйки. За этим стоит только желание Эго выделиться, видеть себя лучше и выше других. Стремление исключить других, отделиться - противоречит духу Рэйки. Меня поражает тот факт, что некоторые Мастера Рэйки забывают один из главных вселенских законов: "Все - единое целое". Мы неотделимы друг от друга, и, исключая других, мы изолируем себя. Никто не владеет исключительным правом на

Универсальную Жизненную Энергию, она является достоянием всей вселенной, и каждого человека в том числе. Рэйки каждый день учит нас этому.

Я считаю, что каждое из течений Рэйки имеет право на существование. Просто Рэйки, как и все в космосе, видоизменяется и развивается дальше. Это естественный процесс роста, которому Рэйки было подвержено с самого начала.

С течением времени интуитивная практическая методика Рэйки доктора Усуи сформировалась как система с ритуалами посвящения, иерархией ступеней и схемами положения рук. Кроме того, многие Мастера Рэйки обогатили систему теоретическими и практическими дополнениями из других философий и систем.

В настоящее время Рэйки пользуется огромной популярностью. Быстрое распространение Рэйки можно объяснить тем, что все большее количество людей заняты поисками духовных путей и нетрадиционных методов исцеления. Рэйки - это Жизнь, Любовь, Радость и Сила. Поэтому в конечном итоге все иерархии, организации, титулы и школы не имеют значения.

#### Выбор Учителя

В прежние времена путь духовной трансформации был доступен небольшому числу привилегированных людей. Число Мастеров или Учителей тоже было ограничено, и, как правило, они были известны только в определенных кругах. Человек, принявший решение стать на духовный путь, представлял уже себе, какой духовной традиции он хочет принадлежать и кто будет его Учителем.

Сегодня, в век быстрого распространения информации и доступности ее для каждого, становится все сложнее выбрать для себя правильный путь. Наш мир сегодня наводнен предложением всевозможных духовных направлений. На нас обрушивается ежедневно огромный поток информации посредством телевидения, прессы, через компьютерную сеть и другие средства коммуникации. Западный мир стал ареной деятельности для многих "духовных" шарлатанов. Количество духовных школ, сект и новых религиозных направлений растет постоянно. Они вырастают, как грибы после дождя. Среди этого моря информации крайне трудно выбрать соответствующее направление, не говоря уже о выборе Учителя. Кроме того, все усугубляется конкурентной борьбой многих духовных течений. Сегодня, как никогда, сложнее услышать искренний голос и пойти за ним. К счастью, еще существуют веками известные, хорошо зарекомендовавшие себя серьезные духовные направления.

Здесь не место и не время заниматься исследованием данной проблемы. Я исхожу из того, что выбор вами уже сделан и вы хотите прийти к Рэйки. В Рэйки, как и в любой духовной традиции, важно встретить своего Учителя. Итак, перед вами стоит

проблема выбора Учителя. Я сейчас говорю о выборе земного Учителя Рэйки, с которым вы будете работать в непосредственном контакте на Земле, здесь и сейчас. На мой взгляд, существует несколько критериев при выборе своего Учителя. Как говорит старая восточная поговорка: "Когда Ученик готов, то к нему приходит Учитель". Это не следует понимать буквально, то есть нельзя сидеть дома и ждать, пока Учитель постучится в твою дверь. Хотя такое, правда, редко, но иногда случается. Поэтому было бы разумно проявить соответствующую инициативу. Если в вашем окружении кто-то из друзей, человек близкий вам по духу и которому вы доверяете, уже нашел Учителя, то рекомендую познакомиться с ним. Это еще не значит, что вы останетесь на этом, но шанс велик. Если же вы вынуждены искать по объявлению, то обратите внимание, на что ставятся акценты в объявлении. Возможно, вам придется познакомиться со многими Учителями. Не смущайтесь! Это ваше право! Не торопитесь, сегодня число Учителей Рэйки постоянно растет, что дает вам возможность спокойно решать.

Совершенно не важно, из какой традиции вышел Учитель, также не имеет никакого значения, состоит ли он в какой-либо Рэйки-организации или является свободным Мастером. Главное - живет ли он и работает в Духе Рэйки, так как никакие удостоверения не заменят истинную отдачу Рэйки и жизнь в этике Рэйки. Как доктор Микао Усуи, который, полностью и до конца сдался Свету Рэйки с риском для жизни, и только тогда свершилось чудо - пришло знание и высшее Посвящение. Это единственный критерий, которым необходимо руководствоваться в выборе Учителя.

Настоящий Учитель готов передать Ученику все свои знания и свою мудрость. Он строго соблюдает этику Рэйки. Он не пытается манипулировать учениками или использовать их. Он не передает дальше доверенную ему информацию, не осуждает людей, не пытается подчинить Ученика своей воле. И, что очень важно, он не выставляет свои способности напоказ, не старается произвести впечатление.

Выбор Учителя - это выбор сердца. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу и сердцу. Ваш выбор должен быть правильным. Между Учеником и Учителем устанавливается тесный прямой контакт на тонких уровнях. Через вашего Учителя к вам обращаются все Учителя Рэйки, от доктора Усуи до всех живущих Учителей Рэйки на Земле. Со временем у Ученика растет доверие к Учителю, и когда-нибудь происходит полная сдача. Это доверие и сдача Учителю становится фундаментом вашего пути, а также поддержкой в любой трудной ситуации как в жизни, так и в момент смерти. Все, что вам нужно сделать, - это попросить, то есть обратиться к мастеру за помощью.

Ниже привожу выдержку из письма моей Ученицы С.Д.:

"Период очищения после инициации во 2-ю ступень прошел спокойно. Тяжелый этап начался где-то через 1,5 месяца после инициации. Мне стало так тяжело, что почувствовала необходимость обратиться к Мастеру за поддержкой. Стоило мне принять это решение, как ко мне стал приближаться хрустальный шар с фигурой Мастера внутри. Этот шар как бы слился со мной, на душе стало тепло и спокойно, и мучительное состояние отступило. Возможно, при помощи этой дополнительной порции энергии мой внутренний процесс получил возможность разрешения.

Я была очень удивлена, но сразу мысленно послала свою благодарность Мастеру.

К помощи Мастера пришлось прибегнуть еще раз. В этот раз поддержка пришла в виде теплой успокаивающей волны сразу после мысленного обращения и спокойствие на душе восстановилось тоже сразу. Я мысленно снова поблагодарила Мастера.

После этих случаев я поняла, что тонкая связь между Мастером и Учеником действительно существует".

#### Часть II.

##### Введение в книгу Рэйки для живых и мертвых

"Человек является частью единого Целого, что мы именуем Космосом, он часть его, ограниченная во времени и пространстве. Он познает себя, свои мысли и чувства, как отрезанные от всего остального - один из видов оптического заблуждения сознания. Это заблуждение является ограничением для нас, которое замыкает нас на наших собственных пристрастиях и расположении к немногим близким. Наша цель - освободиться из этой тюрьмы через расширение горизонта нашего сострадания, до полного заключения в него всех живых существ и всей природы во всей ее красе".

Альберт Эйнштейн

Мир сегодня

Космос состоит из нескончаемого множества различных уровней реальности. На чистом космическом, духовном уровне мы все являемся частью Высшего Разума, частью Жизненной энергии, то есть Рэйки. В других тонких реальностях мы индивидуальные существа с полным осознанием нашего единства. И только на материальном, физическом уровне мы остро ощущаем отделенность от нашего духовного Источника.

Если же мы рассмотрим нашу физическую вселенную, то обнаружим, что она состоит только из одной силы или эссенции - энергии. Предметы на материальном уровне воспринимаются нашими органами чувств как твердые и не связанные друг с другом. На более тонком уровне, например на атомарном или субатомарном, материя разлагается на все более мелкие частицы, и в конечном итоге оказывается, что все это только энергия в чистом виде. Мы и все вокруг нас является энергией, мы составная часть одного большого энергетического поля. Все предметы, которые мы воспринимаем как изолированные, являются, в действительности, только различными формами нашей эссенциальной энергии. Мы все являемся единым целым - и это в буквальном и физическом смысле этого слова.

Мы все существуем на всех уровнях одновременно. Время от времени мы вступаем в контакт с другими реальностями и осознаем, что мир - это не только наша физическая реальность, мир гораздо шире и значительнее, чем мы себе это можем представить нашим ограниченным человеческим разумом. Я думаю, что это ощущение испытал каждый из нас: будь-то в сновидениях, во время молитвы или медитации, или в бодрствующем состоянии, когда вдруг мы чувствуем, что мир беспредделен и наши возможности безграничны. Для тех, кто работает с силой Рэйки, это вполне "нормальное" состояние. Материальная реальность резко отличается от тонких реальностей тем, что она является плотной, медлительной и инертной. И тем не менее наша человеческая реальность дает нам огромные, неоценимые возможности для нашего духовного роста. Она - полигон для развития наших творческих сил, для игры с энергиями и созиданием на физическом уровне. Мы пришли на Землю испытать индивидуальность, ограничение и оторванность, чтобы затем разорвать границы и снова соединиться с Единым Целым.

Человечество - это непрерывный процесс осознанной эволюции. В настоящее время мы все проделываем огромный скачок в развитии сознания и, таким образом, в эволюции. Мы все находимся сейчас в очень интересной и волнительной эпохе. Мы сознательно решили быть свидетелями и участниками огромных и значительных перемен, которые претерпевает реальность нашего уровня.

При рождении в физическую реальность мы забываем о нашем духовном существовании. Я полагаю, что наше забвение дает нам возможность полностью сосредоточиться на данной реальности, на наших задачах, что в свою очередь создает предпосылки для выживания и роста здесь, на Земле. Мы проходим хорошую школу на "выживание", на полное развитие нашего индивидуального потенциала и в итоге на преодоление ограничений материального мира. Для выполнения поставленных перед нами задач нам необходимо было войти в физическое тело и приобрести личность. Мы обязаны изучить и развить в себе все аспекты жизни человеческого существа на Земле. Это означает, что мы должны анимальные (животные), эмоциональные, ментальные и духовные части нашего существа принять и интегрировать, что является важным шагом для нашего индивидуального роста и для эволюции всего человечества.

Все это заложено в человеке: постоянно стремиться к новым вызовам, к духовному росту и осознанию. Наша задача состоит в том, чтобы соединить в себе Дух и Материю, то есть интеграция духовного уровня в материальный, физический мир, в повседневность. Только тогда мы станем духовным существом, живущим на Земле. Только тогда мы сможем одухотворить физическую реальность и создать предпосылки для поднятия собственного энергетического потенциала и энергетического скачка нашей земной вселенной. И мое глубокое убеждение, что тогда мы сможем творить чудеса, жить в счастье и изобилии и идти по жизни с радостью.

До недавнего времени многие, особенно в западном полушарии, были слишком сконцентрированы на стратегии выживания и успеха на физическом уровне. Лишь небольшая часть из нас пошла другим путем, следуя духовным традициям. Согласно условиям тех времен, как в восточных, так и в западных традициях, эти люди отказывались от мирской жизни, чтобы полностью отдаться духовному поиску. Отказ происходил на всех уровнях материального мира: отказ от деятельности на этом плане, от имущества, от брака и от человеческих отношений. Все духовные практики были направлены на преодоление ограничений физического тела и, в итоге, на соединение с Единым Целым. Целью было достичь просветления и оставить не только материальный мир, но и физическое тело. Характерной для этой эпохи была полная закрытость эзотерики для широких масс. Знания были доступны только немногим и строго сохранялись в тайне. Эта сравнительно небольшая группа людей сохраняла все эти долгие годы нашу связь с Духовным.

С течением времени постепенно все больше и больше людей начало понимать, что материальная реальность - это не единственная форма существования и что мы - это не только физическое тело, а нечто гораздо большее. Изменение мировоззрения привело все к большему интересу к духовным направлениям и практикам. Особенно в наше время произошло массовое изменение в сознании людей. Эзотерические учения широко открылись для каждого, восточные философии пришли на Запад. Для каждого человека появилась возможность соприкоснуться и познакомиться с любым направлением. Сегодня мы не должны уходить от мирской деятельности, чтобы развиваться духовно, если каждый наш шаг продиктован нашим божественным началом. Сегодня нам предоставляется возможность духовного роста здесь и сейчас: в нашем окружении, в нашей профессии, в том обществе, в котором мы живем. Физический мир является для нас ключом к духовному миру.

Э. Сведенборг в своем труде "Он беседовал с ангелами" предупреждает нас:

"Это говорится для осознания: не отречение от мира ведет в небо, а жизнь в миру. Набожная жизнь без любви к ближнему, которая возможна только в миру, никогда не приведет туда (в небо), только жизнь деятельной любви, состоящей из того, чтобы в каждой профессии, в каждом деле, в каждом труде поступать справедливо и искренне из глубины души, то есть исходя из божественного начала".

Мир сегодня находится на пороге перехода в эпоху Водолея. Старые, жесткие, иерархические структуры эпохи Рыбы ломаются, все находится в процессе перемены и ломки. Мы все больше и больше ощущаем это в повседневной жизни и во всех ее аспектах. Мы проживаем за более короткий срок различные состояния. События на личностном плане и в глобальном масштабе развиваются с необыкновенной скоростью.

В течение 2000-летней эпохи Рыбы люди работали в основном с двумя телами нашей энергетической системы. Для того чтобы войти в век Водолея и гармонично развиваться вместе с ним, нам необходимо очистить все наши тела. Только через очистку всей нашей системы мы сможем достичь достаточного энергетического потенциала и уровня Единства. Я думаю, что каждый из нас достаточно хорошо прочувствовал на себе интенсивность энергий эпохи Водолея. Сегодня как никогда прорывается, выходит столько кармы на поверхность. Мы переживаем обширную очистку на всех уровнях. Люди, не справляющиеся с могучими энергиями новой эпохи, стоят перед угрозой впадения в агрессию, гнев и депрессию. Только те, кто достаточно очистил или находится в процессе интенсивной очистки своих энергетических тел, сможет в себе интегрировать энергии эпохи Водолея и творчески их использовать. Одним из аспектов новой эпохи является расширение сознания. Большинство людей

сегодня полагаются в основном все еще на логическое мышление. Если же мы настроимся на более высокие ментальные и духовные энергии, то освободимся от ограничений программ нашего мозга. Развитие и использование мозга и мышления были крайне важны для эпохи Рыбы, в эпоху Водолея нам необходимо подняться на более высокие октавы ментальных и духовных энергий.

Мастер Паула Хоран прекрасно описала в своей книге "Приобретение силы через Рэйки" процесс развития человечества до сегодняшнего дня и его перспективы:

"Согласно Герметической Науке, человек не может реализовать дух, пока его тело не будет освобождено от оков страха и невежества (посвящение водой) и не повысит уровень своего сознательного восприятия (посвящение огнем), если он не обновит свое тело посредством Жизненной энергии и свой разум через Истину и Любовь".

Поэтому не случайно Рэйки (Жизненная энергия, Истина и Любовь) было вновь подарено миру в начале настоящего столетия. Люди получили бесценный дар прямого контакта с высшей, космической энергией. Каждый человек получил возможность духовного роста в индивидуальном темпе.

И не случайно в последние годы Рэйки быстро распространилось по всему земному шару. В каждом уголке земного шара есть люди, практикующие Рэйки и несущие миру Свет. И Рэйки, как и все живое, тоже претерпевает изменения. Нам открываются все новые области применения Рэйки. Новые знания приходят людям через Рэйки. Мы находимся сейчас на пороге осознания и познания жизни после смерти. Занавес приоткрывается!

Смерть - это продолжение жизни

Рождение и смерть являются самыми важными событиями в нашей жизни. Наше рождение есть переход из предшествующего энергетического состояния в материальный, физический мир. Таким же образом смерть тоже является переходом из физического мира в последующий энергетический уровень существования.

Смерть - это один из самых важных, значительных и глубоких процессов в нашей жизни. Во всех культурах без исключения уделялось и много внимания уделяется таинству смерти. Уже в Древнем Египте, пять тысяч лет тому назад, существовало глубокое знание о процессе перехода человеческой души на другой энергетический уровень. Это знание было зафиксировано в "Египетской книге мертвых". В тибетской культуре драгоценное знание о таинстве смерти, о пути подготовке к смерти, возможности сопровождения умирающих и помощи и поддержки мертвых нашло отображение в известной "Тибетской книге мертвых".

В этих древних трактатах, египетском и тибетском, обнаруживаются удивительные параллели в описании. Они служат путеводителем, содержат ценные сведения и указания к явлению смерти, от начала процесса и до перехода в посмертную область существования.

Лишь западная культура безучастно относится к такому важному событию в нашей жизни. Более того, в нашей культуре не принято даже говорить о смерти.

Мы, практически все без исключения, боимся смерти. Для нас смерть является чем-то окончательным и бесповоротным. Уже с детства мы отгоняем от себя мысли о смерти, мы не желаем задумываться о ней. Мы делаем вид, что смерти не существует, мы отрицаем ее.

Все в нашей жизни подвержено изменению, ничто не является постоянным - это один из основных законов космоса. Вся наша жизнь - это изменяющийся поток состояний и явлений. Единственное, что мы с уверенностью можем сказать, это то, что в конце нашей жизни наступит смерть. Все мы знаем о неизбежности смерти и тем не менее не хотим принять этот факт и вникнуть в суть, в смысл смерти.

Наше неприятие смерти сформировалось по многим причинам. Атеизм является одной из них. Особенно показательно это для стран бывшего восточного блока, где все с детства получали атеистическое воспитание, которое отрицает существование духовных сфер и продолжение жизни индивидуума после смерти. Я, так же как и все, не верила в существование Бога, души и переселение душ. С наступлением зрелости меня заинтересовал вопрос жизни после смерти. "В чем смысл жизни? Для чего я родилась и живу? Неужели с наступлением смерти я исчезну?" Еще в школе мы познакомились с законом сохранения и превращения энергии: "Любая энергия не исчезает, она переходит из одного вида в другой". Мой разум не мог смириться с тем, что данный закон распространяется только на природные явления, а не на нас - людей. Мы тоже часть природы, но куда уходит наша энергия, наша квинтэссенция? Я начала интересоваться древними философиями, в которых в том числе излагался процесс трансформации нашей энергии после смерти. В моем мировоззрении произошел переворот.

В западных странах все направлено на создание и накопление материальных благ при жизни. Вся жизнь подчинена этому стремлению, люди настолько одержимы этой целью, что им некогда остановиться и задуматься. Нежелание задуматься о смысле смерти подсознательно связано с ощущением опасности лишения иллюзий. Признание смерти неизбежно приводит к осознанию факта, что накопленное имущество с собой не возьмешь. И тогда пришлось бы признаться в бессмысленности поставленных целей и прожитой жизни.

Кроме того, одной из основных причин неприятия нами смерти является страх. Это лежит в человеческой натуре - испытывать страх перед неизвестным. Мы не знаем, что нас ждет за порогом смерти, и это питает наш страх. Мы чувствуем себя комфортно только в привычной обстановке, в привычном окружении. Для прыжка в неизвестное необходимо мужество. Конфронтацию со смертью можно, пожалуй, сравнить с эмиграцией в совершенно неизвестный тебе мир. Когда ты приезжаешь в чужую страну, оставив позади себя абсолютно все тебе привычное, без знания языка, без ориентировки в чуждом для тебя мире. Ты одинок и можешь рассчитывать и полагаться только на себя. Это очень тяжелый процесс, требующий мобилизации всех твоих духовных и физических сил и огромного желания выжить.

Мы так боимся малейшего изменения в привычной нам повседневности, мы судорожно цепляемся за нее. Мы вкладываем всю нашу энергию в сохранение нашего статуса, в сохранение накопленных нами материальных благ и т. п. Все окружающие нас вещи создают иллюзию защищенности, которая может мгновенно рухнуть при соприкосновении со смертью. Смерть "лишает" нас главного - нашей жизни и нашего имущества, мы остаемся обнаженными, с пустыми руками. Именно по этой причине мы рассматриваем смерть как нашего врага. Мы изгнали смерть из нашей жизни. Мы окопались против нее всевозможными уловками. Мы предпринимаем огромные усилия, для того чтобы отодвинуть приход смерти. Мы боремся с ней даже тогда, когда она уже пришла и уже неизбежна. Мы подходим к смерти, как к болезни. Мы обращаемся в бегство и прячемся в больницах, в палатах, обставленных медицинскими аппаратами, и надеемся на то, что и на сей раз нам удастся избежать смерти. Мы отчаянно цепляемся за жизнь и превращаем процесс умирания в страшный, мучительный поединок.

Меня всегда поражала бессмыслица происходящего, когда родственники привозили в реанимацию своих близких со смертельными диагнозами в более чем преклонном возрасте. Старых людей подключают к аппаратуре. У человека уже отказали все жизненные функции, но организм еще действует: он подключен к искусственному сердцу, к искусственному легкому, ему переливается кровь и т. д. Часто это происходит против воли умирающего. Человеку не дают спокойно умереть.

Это все равно, что не давать человеку родиться! Эта варварская мысль никому в голову не придет! Это не происходит потому, что мы считаем рождение в этот мир желательным и приветствуем акт рождения. Так почему же мы отрицаем и хотим всеми силами предотвратить акт рождения, перехода в иной мир? У каждого из нас наступает момент, когда усталое тело отказывается. Оно не в состоянии дольше нам служить, почему бы нам не отпустить его с благодарностью на покой? Оставить его здесь и самим пойти дальше?

Смерть - удивительный естественный процесс, это возвышенный момент нового рождения, вхождение в следующую фазу нашего развития.

Люди, пережившие клиническую смерть, осознали истину, им открылось жизнеутверждающее естество смерти. Они поняли, что жизнь после смерти идет дальше на тонком уровне. Смерть - это следующий жизненный этап, который дает нам возможность дальнейшей трансформации и сознательного выбора нашего дальнейшего развития. Интересен тот факт, что все, испытавшие клиническую смерть, единодушно рассказывают, что в определенный момент возникает ретроспектива собственной жизни. Именно тогда человеку становится ясно, что он сделал из своей жизни: использовал ли все возможности для своего духовного развития или никчемно растратил свою жизнь. В момент смерти мы вынуждены посмотреть правде в лицо, но изменить мы уже ничего не можем. Люди, пережившие клиническую смерть, меняются коренным образом. Они начинают понимать, насколько драгоценен каждый подаренный нам момент жизни и насколько важно оптимально его использовать для подготовки к смерти. В момент смерти мы особенно остро осознаем драгоценность жизни.

С каждой минутой жизни приближается наш смертный час. Когда он наступит, никто не знает, но он придет наверняка. Мне хотелось бы, чтобы при чтении этих строк вы задали себе вопросы: "Как я прожил свою жизнь? Готов ли я к смерти?" Еще не поздно, мы еще можем успеть подготовиться к смерти. Для этого в первую очередь необходимо пересмотреть свою жизнь до данного момента и затем, здесь и сейчас, прийти к решению: хочу я дальше бессмысленно растрачивать свою жизнь в погоне за иллюзиями или я, наконец, займусь жизненно важными для меня вопросами?

Я довольно часто слышу на семинарах, что у людей нет времени заниматься духовными практиками. На мой взгляд, это просто алиби, оправдание нашей инертности и нежелания выйти за рамки повседневности. Мы занимаемся по привычке изо дня в день суетливой деятельностью, делая вид, что все это крайне важно и необходимо: нам, семье, обществу и т. д. Мы настолько поработаны "реальностью" повседневности, что утратили способность ощущать то, что за занавесом скрывается еще одна реальность, изначальная и вечная!

В такой ситуации я обычно предлагаю провести следующий эксперимент: в течение трех дней записывать абсолютно все, чем вы занимаетесь. Гарантирую вам, что вы будете поражены, сколько времени вы тратите напрасно, например на пустые телефонные разговоры, на телевидение, на какую-то деятельность, которая ни духовно и ни морально не обогащает. Вы увидите, что вы в состоянии ежедневно выкроить необходимое время для работы над собой. Вам необходимо лишь принять решение и начать.

Первым шагом является принятие жизни с ее изменчивостью и недолговечностью, желание вникнуть в суть жизни, узнать наши личные шансы и использовать их. И следующим этапом сделать шаг в направлении к подготовке к смерти. Это значит разобраться с естеством смерти, понять и принять его. Когда мы понимаем наше мироощущение и мировосприятие, тогда мы понимаем смерть как божественный процесс и можем ее принять. Именно признание смерти заставляет нас задуматься об истинном смысле жизни и задать себе вопрос: "А что такое жизнь?" Осознание смертности заставляет нас более интенсивно ощущать жизнь. Это звучит парадоксально, но понимание смысла смерти делает нас более живыми, жизнь становится для нас драгоценным подарком. В жизни заложен потенциал для нашего развития, для энергетического скачка, для подготовки к смерти и для того, чтобы через смерть вновь подняться на новый духовный уровень и в следующем рождении продолжить наш путь.

Мне хотелось бы передать свой личный опыт, когда я столкнулась с возможностью смерти. Это была удивительная история. Мы с мужем должны были лететь из Нью-Йорка домой в Берлин. Стоял жаркий сентябрьский день. Мы прибыли в аэропорт и сразу же пошли в кафе попить. Выпив воды, мой муж пошел звонить приятельнице, чтобы еще раз с ней попрощаться. Я осталась сидеть в баре и продолжала наслаждаться прохладой. Через некоторое время я отправилась на поиски мужа. Я проходила ряд телефонных кабинок, в одной из них находились тибетский лама и два монаха. В тот момент, когда я поравнялась с ними, они как по команде повернулись ко мне и одарили меня своими лучезарными улыбками. Я тоже заулыбалась им в ответ и почувствовала себя на седьмом небе. Наконец я нашла своего мужа и, конечно же, немедленно рассказала ему об этом необычном инциденте и закончила предложением: "Какой хороший знак!"

Мы отправились в зал ожидания. Времени до отлета было еще много, и я решила побродить по залу. Когда я вернулась к нашим креслам, муж обратил мое внимание на человека перед нами, который молился. У моего мужа тоже вырвалось: "Какой хороший знак! Он молится за нас всех!" Объявили посадку, мы заняли наши места. Должна отметить, что полет был ночным и вскоре в салоне все затихло, люди уснули. Только несколько человек, в том числе и я, продолжали бодрствовать. Я смотрела предложенный нам фильм, так как я не могу спать в самолете. Стюардессы появились в проходе с напитками на тележках, и вдруг в другом конце моего ряда раздается оглушительный взрыв и - яркая вспышка за бортом. По тому, как стюардессы в один миг освободили проходы, я поняла: что-то произошло. Пассажиры проснулись, заплакал ребенок, в воздухе повисла опасность. Капитан объявил, что ничего не произошло, что мы просто по погодным условиям должны повернуть и через полчаса совершим посадку в аэропорту в Гандере (Ньюфаундленд, Канада).

Мы уже три часа были в пути и находились над серединой Атлантического океана. Я понимала, что практически невозможно так быстро долететь до Гандера. Ощущение нависшей над нами опасности продолжало на всех давить, в салоне было очень тихо. Толком никто не знал, что в действительности произошло, так как почти все спали. Я абсолютно точно знала, что произошла авария. Страха у меня не было, я почему-то знала, что мы не погибнем, но напряжение было. Через 1,5 часа мы действительно очень мягко приземлились в Гандере. Нас всех пригласили к выходу, мы по трапу сошли на землю. Все происходило, как в романе Артура Хэйли "Аэропорт". В отдалении стояли аварийные и пожарные машины и машины скорой помощи, которые после нашей удачной посадки начали медленно покидать поле аэропорта. Люди увидели стоящие вокруг на небольшом отдалении машины, и тут у некоторых началась истерика, они поняли, что мы находились в аварийной ситуации. Нам впоследствии объявили, что в воздухе загорелся один мотор. К нашему счастью, капитан сумел молниеносно среагировать, выключить и изолировать поврежденный мотор, и пламя не смогло распространиться. В целом все закончилось благополучно. Для меня лично это происшествие стало поворотным пунктом в моей жизни. Я осознала, что смерть может наступить в любое мгновение, никто из нас не знает, когда наступит наш черед. Я поняла, что я еще не готова к смерти, я еще не выполнила свою жизненную задачу. Мне пришлось пересмотреть многое в своей жизни и предпринять целенаправленные шаги. Я задала себе вопрос: "Сколько времени тебе еще дано?" С этого момента я стараюсь оптимально использовать еще отпущенное мне время, стараюсь прожить оставшуюся жизнь интенсивнее и более осознанно. Я вплотную начала заниматься тематикой смерти.

"Самое прекрасное и глубокое чувство, на которое мы способны, - это ощущение мистического. Это - сердцебиение всех истинных наук. Тот, кому это чувство незнакомо, кто не способен удивляться и испытывать трепет восторга, умертвил свою душу. То, что нам недоступно, действительно существует, проявляя себя в высшей мудрости и в самой ослепительной красоте, которые мы из-за наших ограниченных способностей можем постигать только в их самых примитивных формах. Знать это, чувствовать, что это так, - это и есть основа подлинной религиозности".

Альберт Эйнштейн

Синтез древних и современных знаний

Именно "Тибетская книга мертвых" побудила меня обратиться к тибетскому буддизму. Я прочла ее впервые 15 лет тому назад, и, как я уже отметила, тогда я поняла немного. Когда я вновь вернулась к этому ценному труду, откровение озарило меня, я поняла глубину и важность ее послания для нас, людей сегодня. Она поражает своей подлинностью, достоверностью. Это, пожалуй, единственный известный нам источник, передающий с абсолютной точностью процессы смерти и после нее.

В своих исследованиях я опираюсь на труды многих авторов, и в первую очередь: В. Эванса-Венца, Согиала Ринпоче, Намкай Норбу Ринпоче, Роберта А.Ф. Турмана. Благодаря их публикациям и разъяснительной работе буддизм получил широкое распространение на Западе.

Огромная заслуга В. Эванса-Венца, известного американского ученого в области сравнительной теологии, состоит в том, что он принес западному миру бесценный подарок: "Тибетскую книгу мертвых". Вскоре после издания она приобрела огромную популярность.

Этот древний трактат, оригинальное название которого "Великое Освобождение Слушанием в Бардо", на протяжении многих веков передавался устно от поколения к поколению. Наконец в VIII веке н. э. этот древний труд был зафиксирован в письменном виде великим Учителем, основателем тибетского буддизма - Падмасамбавой.

Падмасамбава означает на санскрите: рожденный из Лотоса. Имя Падмасамбава указывает на чудесные обстоятельства его рождения. В легенде рассказывается, что он вышел из языка Будды Амитаба в виде радужного метеора. Метеор спустился на озеро возле Удианы, в долине на северо-западе Индии. На месте его приземления вырос огромный, прекрасный лотос. Когда цветок лотоса распустился, то в нем сидел 8-летний мальчик с радужной аурой.

Падмасамбава - буддийский Мастер Тантры и Дзогчена жил в VIII веке в Удиане, в Индии и был широко известен за ее пределами. В VIII веке Падмасамбава принес буддизм в Тибет. В предании рассказывается, что в 747 году его пригласил наместник Тибета с целью изгнания злых духов в месте, в котором постоянные землетрясения разрушали строившийся монастырь. После изгнания Падмасамбавой нечистой силы все землетрясения прекратились. На этом месте был построен монастырь и основана первая буддийская община в Тибете. С этого момента буддизм начал быстро распространяться по Тибету.

Падмасамбава после написания "Великого Освобождения Слушанием в Бардо" спрятал этот великий труд. И только в XIV веке он был найден ламой Карма Лингпа, известным открывателем сокровищ, в пещере горы Гампо Дар в центральном Тибете.

"Великое Освобождение Слушанием в Бардо" было переведено на английский в 1922 году ламой Кази Дава Самдуп и отредактировано В. И. Эванс-Венцом. Они дополнили свой совместный труд "Комментариями к Тибетской книге мертвых". Трактат был издан в 1927 году.

Вышеуказанные комментарии помогают глубже проникнуть в суть "Тибетской книги мертвых", они дают ключ к символике и тексту книги. Комментарии, изданные В.И. Эванс-Венцом, основаны большей частью на замечаниях ламы Кази Дава Самдуп, продиктованных во время перевода "Тибетской книги мертвых". Цель комментариев - донести до западного читателя суть "Тибетской книги мертвых" в неискаженном виде.

"Великое Освобождение Слушанием в Бардо" - это не описание погребального обряда, а система наставлений для умирающего и умершего в иные миры или в промежуточное состояние. Это путеводитель по области Бардо (промежуточное состояние) с ее меняющимися видениями, среди которых душа пребывает (символически) 49 дней с момента смерти и до нового воплощения, причем в основе лежит древнейшее учение о карме и перерождении.

В настоящее время на книжном рынке имеется множество изданий "Тибетской книги мертвых". Всем заинтересованным советуется поподробнее ознакомиться с известным трудом, настоятельно рекомендую издание, содержащее комментарии. Согиал Ринпоче и Намкай Норбу Ринпоче родились и выросли в Тибете. Многие известные тибетские ламы были их Учителями, которые ввели их в буддийские традиции Дзогчена. После оккупации Тибета Китаем они оба эмигрировали на Запад, получили западное образование и до настоящего времени живут на Западе.

Профессор Роберт А.Ф. Турман многие годы изучал тибетские направления буддизма под руководством известных лам и достиг высот в Тантра-Йоге.

Основы тибетской науки о жизни и смерти

Прежде чем мы перейдем к темам жизни и смерти и к соответствующим практикам, мне хотелось бы осветить некоторые глобальные эзотерические области и понятия.

Теория перерождения душ являлась изначально составной частью всех религиозных направлений. Позднее многие религии, в том числе и христианство, стали отрицать это учение. Причины, побудившие мировые религии к этому шагу, различны. Тема мировых религий не входит в содержание данной книги. Только восточные традиции сохранили учение о карме, которое является основоположением этих религиозных направлений. По мере роста интереса на Западе к восточным традициям возрос и интерес к учению о перерождении душ и карме. Изучение и публикация исследований опыта людей в состоянии клинической смерти привели к тому, что многие люди на Западе интегрировали теорию перерождения душ в свое мировоззрение. Многие по-прежнему не верят в то, что нельзя увидеть, пощупать и доказать. Но обратное, то есть что перерождение душ не существует, тоже доказать нельзя. Я лично твердо убеждена, что неоднократно жила на Земле, и смогла для себя ощутимо проследить кармические законы. Я предоставляю каждому решать этот вопрос индивидуально для себя.

Описание промежуточных состояний основывается мною на их изложении в "Тибетской книге мертвых", а также на личном опыте.

Карма и переселение душ

Карма - это производное от санскритского слова "кри", что означает судьба, поступок, действие, последствие. Карма - это вселенский закон причины и следствия.

Данный космический закон является фундаментом не только восточной эзотерической философии, но и западной. Мы читаем в Библии слова Христа: "Что посеешь, то и пожнешь". За этим стоит не что иное, как учение о карме. Даже на физическом уровне он находит свое выражение как один из законов Ньютона: "На всякое действие следует противодействие". Кармический закон,

как любой космический закон, действует независимо от того, верим мы в него или нет. Закон кармы действителен не только на уровне тела и материи, но и на других тонких уровнях: эмоций, чувств, мыслей. Кроме того, закон кармы действует не только на личном уровне, но и на общественном, национальном. Лишь на уровне чистого Сознания кармический закон теряет свою силу. Учение о карме говорит о том, что каждое наше действие ведет неизбежно (необязательно немедленно) к соответствующим последствиям. Другими словами, карма - это влияние всех прежних инкарнаций на последующую жизнь души, как сумма всех поступков, мыслей и эмоций в этой и всех предыдущих жизнях. Это значит, что все, что мы внешне и внутренне осознаем, мыслим, ощущаем, говорим или создаем, - есть энергия, которая не исчезает с прекращением существования в данной форме, она сохраняется далее. Отсюда следует, что каждое действие, то есть моментальное состояние нашего сознания во время данного действия, является следствием цепи предыдущих поступков и одновременно закладывает потенциал для последующих действий, мыслей и эмоций. Таким образом, мы постоянно создаем новую карму.

"Ты есть результат того, кем Ты был; и Ты будешь результатом того, что Ты делаешь".  
Будда

Поток сознания, как и личная карма, - непрерывны на протяжении всего цикла перерождений. Наше сознание не является чем-то постоянным, неизменным, оно видоизменяется постоянно, как и все во вселенной. Этот процесс продолжается и после смерти, за ней следуют лишь другие состояния сознания. Посмертные явления являются только результатом накопленной кармы.

Серия последовательных воплощений продолжается до тех пор, пока сознание человека не достигнет высокого развития и освободится от непрерывной цепи рождений и смертей.

Учение о карме является живым и имеет практическое значение в нашей повседневности. Как правило, мы не в состоянии связать последствия с причиной. Природа данного феномена лежит в том, что мы быстро забываем наше действие, и результаты проявляются гораздо позже, иногда лишь в следующей жизни. В силу этого мы полагаем, что все происходит "случайно" и нам либо "везет", или "не везет". По мере нашего духовного роста временной разрыв между действием и последствием сокращается. Наконец наступает момент, когда мы в состоянии проследить эту взаимосвязь, нам ее просто показывают, иногда в ту же секунду. Нам становится ясно, что только мы сами ответственны за явления в нашей жизни, мы сами создаем их. Осознав взаимосвязи, мы полностью перенимаем ответственность за свою жизнь. Мы перестаем быть былинкой на жизненных ураганах, мы становимся творцами собственной жизни. Знание, понимание кармических законов и взаимосвязей закладывает прочный фундамент для нашего духовного развития. Наша сегодняшняя жизнь, наши мысли, речи и поступки определяют нашу последующую жизнь. Очень важно осознать, что влияние наших действий в первую очередь зависит от наших побуждений.

Мы все несем ответственность как за наши прошлые жизни, так и нашу жизнь сейчас. Однако это не дает нам права лишать несчастных, больных и преследуемых людей нашего милосердия и сострадания и отказывать им в помощи, оправдывая наши действия законом кармы, то есть тем, что эти люди "заслужили" свою судьбу. Таким отношением мы только усугубляем свою собственную карму.

Так как закон кармы неизбежен (неминуем) и безошибочен, мы раним в конечном итоге только себя, если мы раним других, и если мы дарим радость и счастье другим, то тем самым создаем свое будущее счастье.

Из вышесказанного следует, что карма не является чем-то фатальным или предначертанным. Карма поддерживает и стимулирует наши способности к творчеству и изменению. У нас всегда есть выбор, как и почему мы действуем. Не существует ситуаций, которые не несут в себе возможностей для нашего развития. В любой ситуации, в болезни или страдании, отражается наша прошлая карма. Осознание взаимосвязей дает нам освобождение. Мы больше не виним себя и не видим жизнь как наказание, более того, мы используем страдание как шанс для очищения прошлой кармы и как решение одной из наших задач. Мы не можем изменить прошлое, но мы в состоянии созидать наше будущее.

"Каждое крушение во внешнем мире является возможностью нового восхождения во внутреннем мире".  
Доктор Ганс-Гассо фон Вельтхайм-Острау

Интересно, что, перерождаясь вновь, мы не помним о наших прежних воплощениях. "Воплощаясь из Бардо в человеческом мире, человек выпивает воды из реки Забвения". Но в нас существует память о всех прошлых жизнях, она заложена в нашем подсознании. С помощью определенных методов можно отозвать эту память в наше сознание и работать с опытом наших прежних жизней.

Мне хотелось бы закончить описание темы словами доктора Ганса-Гассо фон Вельтхайм-Острау, написавшего обстоятельный, подробный труд о карме.

"Под аспектом повторяющихся земных жизней и связанным с этим неразрывным созданием кармы раскрывается глубинный смысл... и растет понимание, что появление отдельного человека на Земле именно в данное время, в данной стране и в данной расе, в данном народе и в данной семье, мужского или женского пола, со всеми другими факторами его окружения, является урожаем раннего посева. Тогда все непонятные неравноправия и несправедливости, которые революционизируют мир и заполняют жизнь каждого человека, полностью сочетаются с представлением о справедливом и милосердном Боге".

Что такое промежуточное состояние

В "Тибетской книге мертвых" для обозначения промежуточного состояния применяется понятие "Бардо". Мне хотелось бы воспользоваться в дальнейшем этим определением, так как оно приобрело широкую известность в эзотерических кругах. Определение "Бардо", как правило, связывается с понятием состояния с момента смерти и состоянием до нового рождения, однако оно имеет более широкое значение. Все наше существование можно разделить на шесть реальностей: три реальности жизни и три реальности смерти. Все шесть реальностей непрерывны и включают в себя жизнь, смерть, состояние непосредственно после смерти и новое рождение.

Они соответствуют следующим Бардо:

Бардо обычного состояния бодрствования, или Бардо Жизни.

Бардо медитации.

Бардо сновидений.

Бардо смерти.

Бардо высшей реальности.

Бардо становления, или Бардо рождения.

Причем первое Бардо Жизни включает в себя последующие два Бардо: Бардо медитации и Бардо сновидений.

1. Бардо обычного состояния бодрствования, или Бардо Жизни.

Бардо обычного состояния бодрствования, или Бардо Жизни, охватывает период между нашим рождением и смертью.

Буддийское учение подчеркивает, что жизнь неразрывно связана со смертью и что наша жизнь - это время, данное нам на подготовку к смерти. Однако в западной культуре жизнь считается единственным реальным состоянием и не воспринимается как переход к последующим отрезкам нашей жизни, то есть смерти и впоследствии к новому рождению. С позиции учения о карме мы начинаем понимать, что наша сиюминутная жизнь является только крохотным отрезком в огромной цепи наших кармических воплощений.

2. Бардо сновидений, наступающее во сне.

В переходе из одного Бардо в другое происходит изменение нашего сознания. Нам предоставляется возможность еще при жизни изучить во время сновидений различные состояния нашего сознания в Бардо, связанные со смертью.

1. Процесс засыпания можно сопоставить с Бардо момента смерти, когда все элементы и процессы мышления растворяются и нам открывается опыт познания Света.

2. Состояние сновидений похоже на Бардо нового рождения, в этом промежуточном состоянии мы обладаем крайне подвижным, ясновидящим, эфирным телом и с его помощью проживаем всевозможный опыт. Во время сновидений мы также обладаем похожим телом, которое познает все переживания.

3. Между Бардо смерти и Бардо нового рождения существует особое состояние ясного Света. Это состояние, через которое каждый проходит, но только немногие его воспринимают, не говоря о том, что действительно познают. Это состояние соответствует фазе между засыпанием и началом фазы сновидений.

Естественно, Бардо смерти и последующие промежуточные реальности несут в себе более глубокие и сильные переживания нашего сознания, чем во время сна. Сравнение поведения нашего сознания в Бардо с реакциями во время сновидений позволяет нам провести параллели, которые дают нам возможность изучения состояния нашего сознания в различных реальностях и приобретения опыта.

Поведение нашего сознания во сне показывает нам, как оно будет себя вести в соответствующих переживаниях в Бардо.

3. Бардо медитации включает в себя весь опыт состояний во время медитации.

4. Бардо смерти.

Мучительное Бардо смерти длится с наступлением процесса смерти и продолжается до остановки внутреннего дыхания, как заключительный этап и апогей - появление сияющего Света в момент смерти.

В процессе смерти происходит растворение всех 5-ти элементов, из которых состоит наше тело (земля, вода, огонь, воздух, пространство). Элементы переходят один в другой.

5. Бардо высшей реальности.

Сияющее Бардо высшей реальности охватывает все последующие посмертные явления сияния естества Духа, которые проявляются как звук, цвет и свет. В этом Бардо возникают галлюцинации, соответствующие кармическим склонностям умирающего. Мир объектов символичен и отражает лишь то, что находится внутри нас. Реальность, характеризующая Бардо высшей реальности, - это реальность сознания. Мысли предстают здесь как нечто реальное, фантазия приобретает зримые формы.

6. Бардо становления, или Бардо рождения.

Кармическое Бардо рождения является действительным промежуточным состоянием и продолжается до нашего следующего рождения. Бардо становления, или Бардо рождения, характеризуется мощным потоком кармы, уносящим умершего к "воротам материнского чрева". Из этой области невозможно движение назад - оно отрезано интенсивным стремлением вниз, в сферу нового рождения, желанием жить и быть рожденным.

Шведский теолог и философ Э. Сведенборг описывает промежуточные состояния следующим образом:

"Начальное состояние человека после смерти равнозначно его состоянию в миру. Он обладает той же формой лица, подобной речи и самовыражением, следовательно, той же моральной и гражданской сущью. Поэтому он ошибочно полагает, что еще находится в миру, если он не обращает внимания на происходящее с ним и на то, что ему сказали ангелы при пробуждении, что он теперь дух. Таким образом вытекает одна жизнь из другой, и смерть - это только переход..."

Последующее посмертное состояние человека выражает его внутреннее существо; он погружается вовнутрь себя, где находятся его духовные силы, его мышление и воля, в то время как внешнее проявление первого состояния погружается в сон... В этом втором состоянии проявляется, каким был человек в миру. Был он хорошим, то он действует разумно и мудро, даже гораздо мудрее, чем в миру, так как он освобожден теперь от оков тела и, таким образом, от земных дел... Был он злым, то он действует безрассудно и неразумно, гораздо безрассуднее, чем в миру, так как он теперь свободен и не связан моральными устоями..."

Третье состояние человека после смерти или состояние его духа - состояние наставления".

Таким образом, мы прослеживаем удивительную параллель между описанием Бардо смерти в тибетской традиции и в западной теологии.

#### Шанс духовного роста

Промежуток (свободное пространство) между этими шестью Бардо дает нам наивысшую возможность просветления. Шанс к просветлению дается нам непрерывно в течение нашей жизни, смерти и жизни после смерти. Наша задача - применить наши знания для использования этих возможностей.

Все периоды Бардо являются периодами крайней неуверенности. Если мы рассмотрим жизнь, то заметим, что все вокруг нас не имеет постоянства. Все вокруг меняется, и любой кризис повергает нас в состояние паники, страха и неуверенности. Это состояние неуверенности, которое нам уже знакомо из нашей повседневной жизни, становится интенсивнее после смерти, так как наше восприятие духовной ясности или смятения "сильнее в семь раз", как говорят буддийские мастера. Мы в состоянии представить себе Бардо уже при жизни, если будем наблюдать внимательно и непредвзято. Нам откроется, что мы постоянно находимся то в состоянии духовной ясности, то в состоянии смятения. Эта изнуряющая смена между ясностью и смятением, пониманием и дезориентацией, уверенностью и неуверенностью, душевным здоровьем и невменяемостью и есть состояние Бардо. При внимательном рассмотрении мы замечаем, что между сменой всех вышеперечисленных состояний открывается свободное пространство, дающее нам возможность к коренным изменениям, при условии, что мы эти свободные пространства видим и узнаем. Так как наша жизнь в конечном итоге является непрерывным потоком рождения, смерти и нового рождения, то мы постоянно находимся в промежуточных состояниях. Каждое мгновение нашей жизни - это опыт в Бардо. Чем чаще мы замечаем и понимаем, что все переходы и свободные пространства предлагают нам удивительные возможности к познанию и глубокому перевороту, тем лучше мы внутренне подготовлены к мощному и неконтролируемому процессу смерти.

Максимальная возможность освобождения достигается человеком сразу после смерти. Вскоре после того появляются видения, изначальный ослепительный свет постепенно тускнеет и дробится, а видения становятся все более жуткими. Истинное просветление умерший испытывает не в конце Бардо, а в его начале, в момент смерти, после чего начинается погружение в область иллюзий и неведения, постепенная деградация, завершающаяся новым рождением в физическом мире. Духовная вершина достигается человеком в момент завершения жизни; следовательно, жизнь - есть средство для достижения высшего совершенства; именно она порождает карму, открывающую человеку возможность обрести Просветление (состояние Пустоты) и прервать цепь рождений.

"Осознав, что пустота твоего разума есть состояние Будды, ты достигнешь Божественного Разума Будды".

Все есть либо сансара (земное существование), либо нирвана. Нирвану можно трактовать как Совершенный опыт, как полное освобождение от цикла рождений и смертей. Это свободное от всех ограничений сознание.

В своей основе и сансара, и нирвана едины. Это два состояния, два полюса сознания, две формы (искаженная и незамутненная) восприятия всеобъемлющей высшей реальности, которая есть Пустота, основа всего сущего, его подлинная природа и изначальная сущность. Пустота - это полная реализация бытия, реальность высшего порядка, не имеющая конкретности, признаков и формы.

"Какие бы формы ни появлялись в бесконечной панораме существующей и видимой вселенной, какие бы звуки не вибрировали, какой бы свет не сиял или какое бы сознание не познавалось, все они есть проявления высшей реальности, Пустоты.

Всепроникающая сущность Духа пронизывает все".

Лама Кази Дава Самдуп

Есть два пути: Путь к Знанию, к освобождению и путь бесконечной цепи рождений и смертей. Сознание обычного человека, затемненное ложным знанием, подобно зеркалу, покрытому толстым слоем пыли. Только когда зеркало очищено, оно может отражать свет реальности и человек может познать свою собственную природу. Йогический путь Просветления ведет к отделению Истины от Неведения.

Направления подготовки к смерти

Искусство умирать начинается с подготовки к смерти. "Тибетская книга мертвых" предлагает пять основных направлений подготовки к смерти еще при жизни: информационное, визуализации, этическое, медитации и интеллектуальное.

1. Основная подготовка состоит в создании ясной картины того, что нас ожидает. Это означает, что еще при жизни мы должны подробно изучить описание смерти и посмертных состояний. Мы должны понять канву происходящего и запечатлеть ее в нашей памяти так, чтобы быть готовыми к смерти в любой момент.

2. Следующий вид подготовки заключается в практике визуализации наиболее высокой реальности нашего будущего существования. Все религии предлагают нам подробные описания небесных, райских областей. Мы можем практиковать имажинацию этих представлений. Мы, работающие с энергией Рэйки, уже практикуем этот путь подготовки. Мы визуализируем здесь и сейчас наивысшую сферу существования - сияющий Свет.

3. Третий вид подготовки - этический. Это значит, что мы должны заняться пересмотром наших привычек под дамокловым мечом смерти, наступление которой возможно в каждое мгновение. Развитие великодушия, щедрости, сопереживания и терпимости по отношению к другим. Мы можем начать с освобождения от привязанности к материальным ценностям. Это не значит, что мы должны все раздать и жить в нужде. Освобождение от привычки цепляться за накопленное имущество начинается с того, что мы периодически раздаем вещи, и в первую очередь именно те, которые нам больше всего нравятся. Наибольшую ценность в этом опыте представляет не величина предмета, а степень преодоления нашей привязанности к этой вещи. Дари обдуманно, наблюдая душевные переживания, связанные с расставанием с данной вещью.

Освобождение от привязанностей включает в себя также и отношения с людьми. Это самое трудное - отпустить человека.

Упражняясь в этом, думайте о том, что после смерти мы вообще не можем быть вместе с любимыми людьми. Наблюдайте за своими чувствами, особенно за чувством ревности, которая опустошает нас энергетически и подавляет человека, на которого она направлена. Концентрируйтесь на действиях, доставляющих радость вам и другим. Помните о том, что отношения с любым человеком - это явление временное. Вложите как можно больше положительной энергии во все отношения с людьми.

Научитесь более свободно обращаться с вашим телом. Не беспокойтесь чрезмерно по поводу вашей внешности. Радуйтесь жизни! Заботьтесь о вашем теле, о вашем здоровье без фанатизма, прислушиваясь к своему телу.

Научитесь спокойнее относиться к трудностям, не впадая сразу в панику. Начинайте с мелочей, чтобы в итоге перейти к действительным трудностям. Упражняясь в обхождении с трудностями, мы развиваем в себе терпимость и терпение.

Подходите к себе с любовью, не ломайте себя!

4. Следующий путь подготовки - медитативный. Для практикования медитативного пути нам не нужно менять внешние обстоятельства нашей жизни, менять религию и т. д. Крайние меры могут только помешать достижению нашей цели. К медитации рекомендуется переходить только тогда, когда действительно считаешь, что это целесообразно для тебя, и ты готов к этому шагу.

В следующей главе мною предложены определенные техники медитации, которые, на мой взгляд, могут прекрасно продвинуть нас на пути подготовки к смерти.

5. Последнее направление подготовки - интеллектуальное. В буддийской традиции интеллект рассматривается как средство продвижения к освобождению, а также как источник мудрости. Без достижения мудрости невозможно просветление.

На интеллектуальном пути предлагается изучение философских направлений, духовной и психологической литературы в целом.

Особое место по значимости отводится изучению текстов о пробуждении Духа любви и милосердия, овладению культурой сердца.

Культура сердца

Культура сердца - это краеугольный камень всей духовной этики. Это путь индивидуальной неповторимости человека. Чтобы завоевать ничтожное звено в культуре сердца, надо сбросить огромную цепь предрассудков и суеверий. А чтобы выбросить в мир одну истину Любви, надо прожить несколько жизней!

Основой культуры сердца являются Милосердие и Сострадание, они идут рука об руку друг с другом. Только неустанное стремление способно взрастить оба эти сокровища в нашем сердце.

Что такое милосердие? Это не только чувство симпатии или заботы по отношению к людям, не просто сердечное тепло по отношению к вашему ближнему. Милосердие - это неустанное стремление сделать все необходимое для облегчения страданий человека. Милосердие не ограничивается только разговорами, более того, милосердие - это всегда активное действие. Чувство милосердия открывает наше сердце для безусловной любви. Только когда наше сердце переполнено безусловной любовью, мы в состоянии понять, прочувствовать другого и помочь ему.

Только сочетание мудрости с милосердием создает совершенную личность.

### Часть III.

Рэйки - книга для живых, Бардо жизни

"Когда я был молодым, я обладал огненным нравом - я хотел каждого изменить. Я просил Аллаха дать мне силу, чтобы изменить весь мир.

Однажды утром, уже в среднем возрасте, я проснулся и мне открылось, что половина моей жизни прошла и я еще никого не изменил. Итак, я попросил Аллаха дать мне силу, чтобы изменить тех в моем окружении, кто больше всего в этом нуждался. К сожалению, я теперь уже стар и моя молитва упростилась: "Аллах! - молю я, - пожалуйста, дай мне силу изменить хотя бы себя".

Мулла Насреддин

### Жизнь как подготовка к жизни

В момент смерти нам открывается наше природное естество. Однако большинство из нас не в состоянии при жизни увидеть и принять свою внутреннюю природу. Наши привычные модели поведения, наши негативные эмоции заслоняют наш взор. Мы цепляемся за наше счастье и наши страдания, за так называемый реальный мир. Наш замутненный взгляд и незнание порождают действия, закладывающие семя для нашего последующего рождения. Наши действия привязывают нас к бесконечному круговороту рождения и смерти. То, как мы живем в данной нам жизни в данное мгновение, влияет на наши будущие воплощения. Жизнь дает нам возможности трансформации нашего кармического будущего и, как следствие, прекращения бесконечного неосознанного цикла воплощений. Наша жизнь предоставляет каждому время и пространство для подготовки к смерти.

Тибетское Учение описывает конкретные пути подготовки. Оно предлагает множество техник и практик, которые посвящены подготовке к смерти и жизни после смерти. Но для современного, особенно западного человека достаточно трудно идентифицироваться с тибетской философией. В последующих главах я предлагаю концепт применения системы Рэйки как для жизни, так и для подготовки к смерти еще при жизни.

Практики Рэйки намного проще и доступнее для каждого, предпосылкой является посвящение в систему Рэйки. Для более эффективной работы рекомендую иметь 2-ю ступень.

Как было изложено в предыдущих главах, согласно тибетскому Учению, Свет является нашей сутью. Работая с Рэйки, мы работаем со Светом, более того, Свет становится составной частью нашей жизни. Мы сами окружены Светом и несем его в мир. Свет постоянно течет через нас, мы являемся его каналом, проводником. Нам нет необходимости специально вступать в контакт со Светом, мы всегда в контакте. Рэйки поддерживает нас во всех наших начинаниях, ускоряет все процессы. И главное, Рэйки доступно каждому на любом этапе жизни, в любом возрасте, независимо от профессии, от вероисповедания и духовных практик.

Эффективное созидание нашей жизни возможно только в случае, если мы находимся в потоке Жизни. Соединение с Рэйки и есть вхождение в этот поток. В этом состоянии мы можем стать активными творцами и претворить в жизнь все наши истинные желания и мечты и прожить их.

Постоянная работа с Рэйки не является оторванной от жизни эзотерической практикой, она является огромной помощью при преодолении личных проблем. Наш творческий потенциал растет, перед нами открываются новые перспективы в личной и трудовой жизни. Простота, легкость, а главное - эффективность Рэйки постоянно поражают нас.

Все предлагаемые техники и упражнения были мною отработаны практически, как на собственном опыте, так и на опыте работы с учениками во время семинаров. Я привожу практики, применимые для работы во всех областях нашей жизни. Надеюсь, что каждый читатель найдет что-то лично для себя. Хотя считаю нужным подчеркнуть, что нижеприведенные практики представляют собой оптимально составленный набор для наиболее эффективной работы над собой.

Рекомендую начинать работу в предложенном мною порядке. Начните с работы со своими эмоциями и над внутренними аспектами личности, что принесет вам исцеление на планах ментального и эмоционального тела. Следующий шаг - работа над кармой, накопившейся в этой жизни. За этим стоит работа над отношениями с живыми людьми и разрешение отношений с людьми, уже ушедшими из этой жизни. Затем предлагаю заняться Йогой сновидений и Гуру-Йогой. Только после этого, на мой взгляд, целесообразен переход к работе над прошлыми инкарнациями. Как заключительный этап - отработать техники подготовки к смерти.

Оптимальнее всего начинать работать с любой практикой на семинаре. Энергия, создаваемая группой, дает возможность легче войти в любые практики. Кроме того, обмен энергией и опытом, который обычно происходит на всех семинарах, дает новичкам толчок в понимании и восприятии материала и техник. Почти все практики, изложенные в данной книге, отрабатываются в предлагаемых мною семинарах.

### Жизнь как шанс духовного роста

В предыдущей главе было изложено, как наше восприятие мира зависит от состояния нашего сознания. Привычное, закостенелое восприятие приводит нас к убеждению, что все, что мы видим, является объективным и реальным. Став на духовный путь, мы учимся работать над нашим мировоззрением. Все наши представления о мире, материи, о себе и окружающих начинают растворяться и очищаться.

Существует бесчисленное множество духовных путей и практик.

### Практики для духовного роста

#### Бардо медитации

Мы можем еще при жизни познать состояние сознания в каждом из Бардо. Для каждого Бардо существуют свои медитативные техники, позволяющие приблизительно прожить состояние данного Бардо.

Медитация - это йогический процесс, обучающий нас духовной концентрации, позволяющий нам контролировать свои ментальные и физические функции.

Медитация является необходимой частью духовной работы. Она является одним из наиболее распространенных методов погружения в самого себя, самопознания. В медитативном состоянии успокаивается наш разум, затихает поток мыслей и мы приходим к покою в гармонии с самим собой.

Успех медитации зависит от двух принципов: "бездействовать" и "все отпустить", причем "бездействовать" создает предпосылки для "все отпустить". Должно пройти какое-то время, пока состояние "бездействовать и все отпустить" стабилизируется. Известно, что наибольшие трудности в начале медитации вызывает непрекращающийся поток мыслей. Обычно мы не в состоянии прервать непрерывную цепь наших мыслей, наполненных заботами, планами, ассоциациями, страхами и т. д. Это свойство ума - постоянно о чем-то думать, никогда не оставаться в покое. Ум постоянно занят, он переносит нас в прошлое и через минуту в будущее или занимает нас не имеющими под собой почвы предположениями. Эта непрерывная "болтовня" ума настолько заполняет нас, что лишает возможности сконцентрироваться на важных для нас аспектах, и в особенности на здесь и сейчас.

Махатмы говорят:

"В обычной жизни мы живем между прошлым и будущим, и это разделение приносит нам страдание. В процессе медитации и безмолвия есть только настоящее, и это приносит радость. Сделать эту радость законом жизни - значит победить, освободиться".

Существуют традиционные и нетрадиционные методы медитации. Для овладения традиционными методами медитации требуются многие годы упорных упражнений.

Мы можем сочетать обе практики: как традиционные методы медитации, так и Рэйки-медитацию.

Рэйки ускоряет процесс овладения техниками медитации. Рэйки прекрасно вводит в медитативное состояние. В Рэйки удивительным образом, как нигде в любой другой форме, происходит гармоничное погружение в медитативный процесс. С момента вступления в контакт с Рэйки мы уже находимся в медитативном состоянии; мы практически "автоматически" погружаемся в альфа-состояние. Кроме того, техника Рэйки-медитации вводит нас еще быстрее в состояние наблюдения и бездействия, а также приводит нас к нашему "высшему Я", то есть к себе.

В данной главе излагаются не только принципы медитации, она состоит, в основном, из различных медитаций, вытекающих друг из друга. Основное внимание уделяется Рэйки-медитации.

Как научиться отпускать мысли

Главное - не уделять внимания мыслям и в то же время не отгонять их, позволить им спокойно протекать перед нашим мысленным взором (как будто мы смотрим фильм), поблагодарить их за то, что они к нам пришли, и сказать им, что мы ими займемся позже. Если это не поможет, то произносим какой-либо шипящий звук, например: "шшш" или "пссс", который поможет остановить назойливый поток мыслей. Точно так же необходимо научиться не оценивать и не задерживаться на эмоциях, которые могут возникнуть во время медитации. Мы их не отгоняем, а позволяем им подняться и принимаем их с любовью и благодарностью. Затем познаем причину их возникновения и отпускаем.

Традиционные методы медитации

Существует много техник, направленных на расслабление нашего сознания, как например концентрация нашего внимания на определенных точках или словах, имеющих определенное, важное энергетическое значение. Такими важными пунктами концентрации являются "Третий Глаз", макушечная чакра и другие. Концентрирующие слова называются мантрами. "Ман" означает Дух, "тра" - проекция.

К другому, наиболее распространенному, традиционному методу медитации относится техника наблюдения за дыханием. Рамки данной книги не позволяют мне подробно изложить все традиционные методы медитации, кроме того, это не является ее темой и задачей. В продаже имеется масса прекрасной литературы на данную тему. Я концентрируюсь больше на практиках Рэйки.

Большую часть нашей жизни мы проживаем неосознанно, мы проделываем все как бы между прочим, наши мысли витают где-то в другом месте и заняты другими вещами. Мы по-настоящему не живем в настоящем. Жизнь проходит мимо нас, уже через несколько минут мы забываем наши действия, наши намерения. Мы постоянно находимся в тумане неосознанности и превратили нашу жизнь в зыбкое, засасывающее нас болото. Если мы хотим прожить свою жизнь радостно, свободно и полноценно, нам необходимо стряхнуть с себя окутывающий нас туман и открыть глаза на здесь и сейчас.

Мне хотелось бы предложить один традиционный метод медитации, который в буддизме называется "упражнением бдительности". Данная медитация обучает нас находиться здесь и сейчас, ни к чему не привязываясь, то есть приводит к "бездействовать" и "все отпустить".

Успех придет, если мы научимся применять данную медитацию в повседневности и регулярно. Медитация сама по себе очень проста. Мы непрерывно концентрируем свое внимание на каждом нашем действии. Мы проделываем осознанно любое, даже самое мельчайшее, движение в быту.

Все звучит очень просто, но превратить нашу жизнь целиком в постоянное состояние медитации требует решимости и упорного возвращения к здесь и сейчас.

Рекомендую начать с момента пробуждения, с самого первого действия наступающего дня, например с потягивания в постели. Мы чувствуем, как наше тело потягивается, как мышцы напрягаются и расслабляются, как постепенно наше сознание входит в новый день, как мы встаем с постели, как наши ноги касаются пола и т. д.

Мы концентрируемся на любом действии, даже самом незначительном. Например, мы берем какой-то предмет в руки. Мы внимательно смотрим на этот предмет, ощущаем его в наших руках. Чувствуем его форму, материал, из которого он сделан, его предназначение и т. д.

Или мы, например, встречаемся с каким-то человеком. Мы здороваемся с ним, при этом смотрим ему в глаза, чувствуем его ладонь в нашей, ощущаем пожатие его руки и внимательно прислушиваемся к нашим словам приветствия.

Постарайтесь сохранить на протяжении дня как можно дольше вашу концентрацию на каждом действии.

Кроме всего прочего практика предложенной медитации приносит раскрепощение. Мне хочется привести пример из собственной практики. Я очень не любила домашнюю работу, она не доставляла мне удовольствия. Но, как вы сами понимаете, исключить ее из своей жизни невозможно. Я буквально через силу убирала квартиру, готовила пищу, стирала белье и т. д. Мне хотелось как можно быстрее это все сделать, чтобы скорее перейти к более приятному занятию, что создавало дополнительный стресс. Каждый раз после проделанной работы я чувствовала упадок сил и недовольство, которое сопровождалось плохим настроением. Потом все это вытекло в домашние конфликты, к счастью, не каждый день. Так продолжалось до тех пор, пока я не натолкнулась в литературе на вышеизложенную медитацию. Поначалу мне было трудно концентрироваться на моих действиях при работе по дому. Мне гораздо легче было практиковать медитацию на действиях,

которые мне доставляли удовольствие. Из опыта других людей я знаю, что практически всем сложнее всего концентрироваться на действиях, не приносящих радости. Поэтому не отчаивайтесь, если вы испытаете подобные трудности, просто продолжайте работать дальше.

Я для себя нашла трюк, который мне очень помог. При выполнении домашней работы я начинала петь песни или просто какую-нибудь мелодию. Мой ум был занят и, как известно, пение раскрепощает и приносит радость. Таким образом я смогла держать свою концентрацию на каждом движении и действии. С течением времени я начала получать удовольствие даже от самой неприятной для меня работы. Состояние радости стало для меня привычным, я стала сильнее, уравновешеннее и спокойнее, и соответственно качество моей жизни изменилось к лучшему. Кстати, привычку что-то напевать я сохранила.

Следующая традиционная тибетская медитация - речитатив мантры.

Это очень простая и крайне эффективная практика, распространенная не только на Тибете. В этой форме медитации применяется мантра сострадания:

"ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ".

Буквальное значение мантры:

"ОМ - Сокровище - в Лотосе - ХУМ".

Это означает, что силы добра и любви вездесущи и в состоянии помочь каждому, при любых трудностях. Мантра излучает энергии высших вибраций и несет в себе самые положительные намерения.

Непрерывный речитатив мантры приводит к тому, что поток наших мыслей прекращается, кроме того, возникает ощущение соединения с сильным потоком положительной энергии. Следующий шаг медитации - связать непрерывный речитатив мантры с визуализацией Света.

В этой медитации можно, конечно, применить любую другую вам привычную мантру: христианскую, иудейскую, мусульманскую и т. д. Любая мантра, к которой вы чувствуете внутреннее тяготение, может быть использована для создания непрерывного потока положительной энергии внутри вас.

Эта форма упражнения очень ценна в критический момент смерти. Непрерывный, как бы сам по себе льющийся, речитатив мантры способен легко перенести нас через трудности процесса умирания и смерти.

Нетрадиционная Рэйки-медитация

Нижеописанная техника медитации является чистой Рэйки-медитацией и основой для других предложенных мною медитаций.

Сначала вы начинаете с Рэйки-медитации, овладев ею, вы переходите к следующим медитациям. Оптимальнее всего следовать предложенной мною канве, практиковать в приведенной последовательности. Если вы заметите, что какая-то медитация вызывает особое сопротивление, то оставьте ее и перейдите к следующей. Доверяйте своему внутреннему чутью. Все должно происходить в радости.

Следующие рекомендации могут облегчить новичкам вхождение в процесс медитации.

1. Для начала вам потребуются дисциплина для ежедневных занятий.
2. Медитируйте всегда на одном и том же месте, таким образом вы создаете свое "место силы", которое в дальнейшем поможет вам быстро входить в медитативное состояние.
3. Медитируйте в одно и то же время. Постепенно возникает привычка медитировать в одно и то же время и на одном и том же месте.
4. Не напрягайтесь, входите потихоньку и постепенно увеличивайте время медитации.
5. Ведите дневник ваших переживаний и откровений. Время от времени перечитывайте записи. Они покажут вам ваши успехи, что мотивирует вас к дальнейшей практике.

Рекомендую начинать с трех минут Рэйки-медитации ежедневно, затем через неделю увеличить время медитации до 5 минут, еще через неделю - до 7 минут и т. д., пока время медитации не достигнет 30 минут. Это оптимальная продолжительность Рэйки-медитации. При желании, конечно, можно медитировать дольше. Главное - это подходить интуитивно и ни в коем случае не заставлять себя медитировать через силу.

Техника Рэйки-медитации

Ты садишься удобно на пол или на стул (важно, чтобы Ты мог прислонить спину), затем соединяешь ладоневые чакры, то есть складываешь ладони перед сердечной чакрой и соединяешь чакры ног, то есть плотно соединяешь стопы. Таким образом Ты замыкаешь свою энергетическую систему,

Ты закрываешь глаза и прислушиваешься к своему дыханию; наблюдаешь, как Твой живот поднимается и опускается. После того как дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью.

Если Ты имеешь 2-ю ступень Рэйки, то рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Ты находишься в состоянии бездействия, Рэйки покажет Тебе, что Тебе необходимо знать. При этом Ты обращаешь внимание на то, какие чувства, эмоции или ассоциации возникают в Тебе.

Ты пребываешь какое-то время в своих ощущениях и затем медленно-медленно возвращаешься назад и открываешь глаза.

Наш внутренний Мастер

Осознание того, что мы являемся частью единого Начала, крайне важно для нас. Оно является проявлением Бытия в нас, Существования, Высшего разума. Единое божественное начало является источником безграничной любви, мудрости и жизненной энергии. Каждый из нас может сейчас и здесь открыть в себе этот источник. Внутри нас живет часть божественного начала, наше высшее "Я", наш внутренний Мастер. Он является нашей настоящей сущностью.

Каждый человек испытал однажды чувство соприкосновения со своей "искрой божьей". Когда мы чувствуем себя особенно хорошо, когда весь мир лежит у наших ног, когда мы в состоянии горы сдвинуть с места, а также в моменты влюбленности, рождения ребенка, соприкосновения с чем-то прекрасным - все это признаки того, что мы в контакте со своим внутренним Мастером. В эти редкие мгновения возникает ощущение единства со всей вселенной.

Высшее "Я" является той самой инстанцией, которая знает о наших задачах, о нашем предназначении в этой жизни. Если мы начинаем прислушиваться к его внутреннему голосу, многие ситуации проясняются. Мы понимаем, что все мнения, представления, планы нашего Эго являются иллюзиями, мешающими нашему духовному росту.

Вначале контакт с внутренним Мастером возникает спорадически. Моментами мы чувствуем себя сильными, полными творческих идей и через мгновение опять впадаем в состояние неуверенности и смятения. Это нормальное явление, которое при установлении постоянного контакта с нашим Высшим "Я" сменяется ощущением покоя и силы. Наш внутренний Мастер начинает нами руководить, и в нас растет уверенность, что высшие силы ведут нас по жизни. С момента открытия и стабилизации канала к нашему Высшему "Я" нами руководит наша высшая Мудрость, на этой основе мы принимаем решения и создаем свой новый мир, полный счастья, радости, света и любви.

В итоге мы приходим к открытию, что высшее "Я" - это мы. В нас появляется незыблемое доверие к существованию и к нашей интуиции. С ростом доверия наш канал все больше расширяется, и через нас течет все больше жизненной энергии, и мы начинаем излучать Свет.

Совсем не просто научиться доверять своему высшему руководству и собственной интуиции. Большинство из нас уже с детства научилось не доверять своим чувствам. Каждый из нас прошел через определенный опыт, который показал, что мы лучше всего сосуществуем с нашим окружением, если наше поведение соответствует застывшим общественным нормам.

Постепенно мы начинаем подавлять в себе все спонтанные импульсы и функционировать так, как от нас этого ожидают. Крайне редко нас поощряют доверять себе, следовать своей интуиции и искренне и открыто самовыражаться.

Если мы постоянно подавляем в себе наши интуитивные знания, склоняемся перед авторитетом и зависим от признания и поощрения других, то мы теряем нашу жизненную силу. Это ведет к тому, что мы чувствуем себя опустошенными и бессильными, что порождает в нас агрессию и гнев. Мы или впадаем в депрессию, или пытаемся манипулировать другими людьми, или периодически выплескиваем наши подавленные энергии в виде неконтролируемых вспышек гнева. Любой из приведенных штампов поведения не приносит нам действительного облегчения надолго.

Единственным выходом является научиться заново доверять нашей внутренней истине, нашей интуиции. Следовать своему высшему руководству - это значит заново установить контакт с нашим внутренним Мастером, действовать, руководствуясь спонтанными, интуитивно принятыми решениями. Одним словом - жить в созвучии со вселенной. Наше окружение несомненно будет реагировать отрицательно на изменения стереотипа нашего поведения. Нам нужно набраться мужества, чтобы противостоять всем. Но наша награда велика, мы заново приобретаем нашу целостность, внутреннюю силу, истинную свободу и творческий потенциал.

Это не значит, что мы совершенно отбрасываем наш интеллект и логику. Мы только стремимся соединить обе эти энергии.

С помощью Рэйки мы можем вступить в непосредственный контакт с нашим Высшим "Я".

Контакт со своим внутренним Мастером

Прими позу Рэйки-медитации.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, как описано выше, благодаришь энергию. Ты рисуешь на себя 3-й символ и активизируешь его. Прислушайся к Рэйки, помоги Тебе вступить в контакт с Твоим внутренним Мастером, полностью доверяешься силе Рэйки и пребываешь в состоянии бездействия.

Контакт с Твоим Высшим "Я" может проявиться в любой форме: в виде образа, геометрической фигуры, цвета, звука, мысли, чувства и т. п. Будь открытым и прими любую форму его манифестации! Важно в любой форме проявления ощущать его присутствие, его силу, мудрость и любовь. Прислушайся к тому, что Твой внутренний Мастер хочет Тебе сказать или посоветовать. Ты можешь задать ему вопрос на любую волнующую Тебя тему. Возможно, Ты получишь ответ сразу, если нет, то не переживай, вероятнее всего, ответ придет позже другим способом. Коммуникация может сложиться не только словесно. В конце встречи не забудь поблагодарить внутреннего Мастера за приход и попроси его о постоянном контакте с ним.

Запомни, Ты всегда можешь обратиться к Твоему внутреннему Мастеру.

Не отчаивайся, если у Тебя не сразу возникнет контакт, работай дальше!

В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

Работа с эмоциями

Как уже известно, мы обладаем эмоциональным телом, в котором зарождаются наши эмоции. Мы - эмоциональные существа и в течение жизни проживаем разнообразный спектр чувств от высочайшего чувства любви до разрушительного чувства ненависти. Эмоции сопровождают нас постоянно, через них мы познаем окружающий мир и себя. В них заложен огромный энергетический потенциал.

Согласно "Тибетской книге мертвых", наши эмоции определяют не только качество нашей жизни, но и качество нашего перехода в другой мир, а также качество нашего нового рождения. Как уже было изложено выше, шесть основных эмоций определяют мир нашего следующего рождения. И особенно важно осознать, что эмоции оказывают огромное влияние на наше существование в трех посмертных Бардо. Если мы умеем отстраняться от наших эмоций и сохранять душевную стабильность, то мы переживаем промежуточные реальности в возвышенном состоянии. В противном случае они начинают манипулировать нами и мы проваливаемся в бездну страданий.

Мы можем еще при жизни научиться управлять и трансформировать свои эмоции и интегрировать огромный энергетический заряд, который эти эмоции несут в себе.

Давайте рассмотрим, как работает энергия эмоций, на примере очень сильных эмоциональных чувств - ненависти, обиды, зависти, гнева и агрессии, несущих в себе разрушительный аспект.

Как правило, мы впадаем в сильные негативные эмоциональные состояния, если происходящее не совпадает с нашими представлениями. И мы пытаемся через шквал наших эмоций, которые спонтанно и бездумно обрушиваем на других, манипулировать другими людьми и контролировать их. Кроме того, если мы выпускаем эти чувства на другого человека - то тем самым мы разрушаем его.

Если же мы подавляем гнев или агрессию, то есть буквально заталкиваем их в себя, то они разрушают нас изнутри. В обоих случаях мы ведем себя деструктивно, разрушая или себя, или окружающих.

Эмоции несут в себе тот полюс (положительный или отрицательный), который мы в них закладываем. Если научиться переполусовывать свои эмоции, то есть менять заряд с минуса на плюс, то можно овладеть искусством управления эмоциями. С помощью Рэйки мы можем легко научиться трансформировать свои эмоции, освобождаясь, таким образом, от неплодотворной эмоциональности.

Самый действенный и эффективный метод: при малейших признаках возникновения "негативных" эмоций немедленно класть руки на живот или на солнечное сплетение и вступить в контакт с Рэйки.

Первый шаг на пути овладения трансформацией эмоций - это не отождествляться со своими эмоциями, то есть научиться смотреть и наблюдать за ними как бы со стороны. Таким образом, мы уже лишаем их власти над нами.

Лучше всего это достигается с помощью следующего: не подавлять эмоции и не проживать их. При контроле или подавлении своих эмоций мы застываем и становимся пассивно-агрессивными, в итоге можем психически заболеть. Подсознательное переживание эмоций лишь подливает масло в огонь эмоциональности и ограничивает нас.

Вместо этого мы можем осознанно познать все свои эмоции, полностью ощутить их, пройти через них. Благодаря тому что мы полностью и свободно ощущаем наши эмоции, мы принимаем их и таким образом нейтрализуем пути, которыми они связывают наше сознание. Мы начинаем осознавать опасность, лежащую в основе этих эмоций. Мы понимаем, что как только мы отождествляемся с ними - они тут же вовлекают нас в непрерывный круг страдания. Как следствие процесса осознания наших эмоций, мы перестаем отождествляться со своими эмоциями.

Мы начинаем понимать, что другие не являются действительной причиной нашей агрессии и гнева. Причина лежит только в нас, в несоответствии наших представлений с действительностью. Благодаря нашей готовности прочувствовать свои эмоции постепенно исчезает стремление выливать их на других.

Кстати, как только мы прекратим проецировать нашу агрессию на других, мы тут же перестанем притягивать людей, выпускающих свою агрессию на нас.

Второй шаг - это растворение эмоций в энергии и Свете Рэйки, что переполняет их и высвобождает энергию, связанную эмоциями.

И третий, крайне важный, шаг - это интеграция высвободившегося огромного заряда энергии в нашу систему. В результате мы трансформируем разрушительную энергию гнева или агрессии в конструктивную энергию духовного роста.

Если мы постоянно будем практиковать технику трансформации энергии наших эмоций, то через какое-то время достаточно будет просто положить руки на живот - и энергия тут же начнет автоматически переполняться.

Предложенная ниже медитация сначала дает нам возможность ощутить на себе разрушительную энергию гнева, а затем прийти к растворению энергии гнева через доброту и терпение. Практикуя данную медитацию, мы становимся добрее и терпеливее.

#### Медитация "Пробуждение доброты и терпения"

Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы Ты мог сидеть в этом положении спокойно, без напряжения.

Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием; ощущаешь, как стенка живота поднимается и опускается. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Поразмыслий над ощущениями, которые вызывает в Тебе гнев. Прочувствуй огонь гнева в своем теле и в своих мыслях.

Ощуди отделение, изоляцию, одиночество и боль, которые он вызывает. Гнев исходит из боли и возвращается в боль. Как правило, гнев хочет обидеть или ранить свой объект, человека или предмет, на который он направлен.

Прочувствуй, какое смятение в Твоем теле и в мыслях, какое страдание Тебя охватывает. Твое сердце закрылось и забаррикадировалось от всего мира. Поразмыслий над мучительной болью и изоляцией, которые составляют суть агрессии, гнева, зависти и ревности. Ощуди огонь гнева, сопровождаемый чувством напряжения, одиночества и изоляции.

Будда сравнивал гнев с хватанием тлеющего угля, который опалает в первую очередь нашу руку, до того как мы сможем его на кого-то бросить.

Поразмыслий далее над противоположным полюсом гнева, то есть над теплотой и терпением, которые создают нам пространство для существования и развития.

С каждым вдохом в Тебя вливается тепло, и с каждым выдохом Ты источаешь терпение. Тепло, которое Ты вдыхаешь, превращается при медленном выдыхании в терпение. Тепло и терпение. Тепло питает и насыщает Тебя, дает Тебе возможность расти. Терпение заполняет этот простор, это пространство бытия.

Ощуди, как огонь гнева, сжигающий Тебя, потухает в открытости Твоего сердца. Вся жесткость, черствость, суровость растворились. Только тепло и терпение.

Прочувствуй, как гнев иссякает, как развязываются узлы и все растворяется в бесконечности, полной любви и терпения.

Пребывай в этом состоянии какое-то время, пока каждая клетка Твоего тела не запомнит это состояние покоя, тепла и терпения.

#### Техника трансформации эмоциональной энергии

С помощью данной техники Ты можешь трансформировать "негативные" эмоции, возникшие как в настоящем времени, так и в прошлом. Если Ты хочешь трансформировать прошлые эмоции, то вызываешь в памяти ситуацию, вызвавшую всплеск Твоих эмоций, и переживаешь ее вновь.

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки. Если Ты имеешь 2-ю ступень, то рисуешь на себя все три символа (3-й, 2-й, 1-й).

Ты визуализируешь самого себя, представляешь себе, как сияющий, яркий Свет входит через макушечную чакру в твое визуализированное тело.

Ты видишь себя полностью наполненным Светом Рэйки.

Ты начинаешь наблюдать за своими эмоциями как бы со стороны. Ты не подавляешь свои эмоции, а также не проживаешь их, Ты только наблюдаешь за ними. Ты осознанно познаешь все свои эмоции, полностью ощущаешь их и проходишь через них.

Затем Ты представляешь перед собой свои "темные" эмоции и направляешь в них поток Рэйки. Ты видишь, как они растворяются в сияющем свете Рэйки. Постепенно Твои эмоции становятся светлее, и наконец они полностью очищаются светом Рэйки и трансформируются в нем.

Теперь Ты визуализируешь, как сияющая энергия очищенных эмоций соединяется с Тобой. Ты находишься в состоянии гармонии, равновесия и ощущаешь рост Твоей силы, Твоего энергетического потенциала.

Отпусти все и осознанно доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток энергии Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

#### Внутренние аспекты нашей личности

Посвящение соединяет нас с Источником и настраивает на вибрации Любви для ускорения нашего внутреннего роста. С помощью Рэйки мы приобрели возможность не только нашего телесного исцеления, но активно и осознанно соприкоснуться с частями нашей личности, к которым мы, как правило, не имеем доступа.

Становление на духовный путь неизбежно приводит нас к конфронтации с самим собой. Рэйки приводит нас непосредственно к нашим чувствительным точкам. Рэйки ставит нас перед всевозможными проблемами, и мы не в состоянии больше отворачиваться и делать вид, что не замечаем этого.

Мы должны осознанно признать нашу Тень (не принятые нами черты характера, мысли, эмоции и т. п.) и в доверии к Рэйки войти в нее. Универсальная энергия вынесет на поверхность далеко запрятанные в нас чувства страха, гнева и давно забытые душевные переживания. Чем скорее мы примем эти подавленные части нашего существа без осуждения и оценки, тем быстрее сможем интегрировать нашу Тень и продвинуться вперед в сторону приобретения целостности.

Внутренний ребенок, внутренняя женщина, внутренний мужчина и наши внутренние родители являются частями нашей личности. Все наши части одинаково важны и хотят быть принятыми. Предпосылкой достижения целостности является исцеление всех аспектов нашей личности и принятие их. Знакомство с нашими внутренними аспектами дает нам возможность осознать многогранность нашей личности. Мы не можем исцелиться, не исцелив нашего внутреннего ребенка, не заключив мира с нашими внутренними родителями, не создав гармонии, равновесия между женским и мужским началом в нас.

Рекомендую начать с внутреннего ребенка, с его исцеления и лишь затем перейти к другим аспектам личности: к внутренней женщине, внутреннему мужчине и к внутренним родителям.

Мы не можем достичь целостности, не исцелив и не приняв все части нашей личности.

#### Внутренний ребенок

Мы вошли в материальный мир младенцами. Это первый и один из важнейших аспектов нашей личности. Ребенок приблизительно до шести лет находится в тесном контакте с тонкими уровнями, и в первую очередь со своим "высшим Я". Он очень сенситивен и обладает полным осознанием на высшем уровне. Энергия ребенка неисчерпаема. Мы все прекрасно знаем, что один ребенок способен привести в состояние проработки многих взрослых одновременно. Детями мы были подключены к божественному источнику, к универсальной жизненной энергии и постоянно черпали из него. Мы обладали безграничным творческим потенциалом. Наша любознательность тоже не имела границ.

На физическом уровне, особенно первые годы, ребенок беспомощен, легко раним и зависим. Он полностью зависим от окружающих его людей, особенно от родителей. Младенец очень быстро осознает, каким образом он может достичь лучших результатов. Он гукает и улыбается для получения любви и нежности. Если ему уделяют недостаточно внимания, то начинает настойчиво плакать, пока не добьется желаемого результата.

По мере роста ребенок начинает экспериментировать с другими формами самовыражения. Он постоянно пробует, какое поведение наилучшим образом приводит к желаемому результату. Кроме того, ребенок наблюдает за своими родителями и перенимает их модели поведения. Он перенимает те модели поведения, которые позволяют ему избежать наказания и приносит признание окружающей среды, от которой он все еще полностью зависит. Все не признанные черты характера и модели поведения подавляются и, таким образом, становятся нашей тенью и блоком. "Тени" или теневые части нашей личности состоят из того, что мы не осознаем или не принимаем. Именно "тени" с течением времени превращаются в блоки в нашей энергетической системе. Процесс развития определенных частей нашей психики и подавление других продолжается до взросления. Энергии, то есть модели поведения, приносящие нам успех, становятся доминирующими частями нашей личности. Мы отождествляемся с ними до тех пор, пока не приходим осознанно к работе с нашей личностью. Если мы сами характеризуем себя или кто-либо другой, хорошо знающий нас, то это, как правило, является описанием нашей доминантной структуры. Это реальные, сильные энергии, ведущие нас по жизни. Основная их задача - охранять маленького беззащитного ребенка внутри нас.

Обычно мы даже не подозреваем о присутствии внутреннего ребенка в нас, и большей частью наше поведение обусловлено желанием удовлетворить потребности этого ребенка и защитить его. Подавленные энергии, которые нас в детстве привели к неприятным переживаниям, осели в виде блоков. Непризнанные энергии важны для нас так же, как и доминантные, я бы сказала, что они еще важнее. Именно подавленные энергии являются потенциалом нашего дальнейшего роста. Через разрывание блоков высвобождается огромный поток энергии, дающий нам возможность дальше развиваться. Исцеление наших отношений с внутренним ребенком является важнейшим шагом нашего путешествия к осознанию.

В процессе взросления мы утратили контакт с космосом, потеряли нашу естественность, спонтанность, игривость и наши безграничные творческие возможности. Нам пора вернуть все, чем мы были одарены при рождении. Нам пора вернуть дары, положенные нам в колыбель. Кратчайший путь к этому - в работу с внутренним ребенком подключить силу Рэйки.

Как только мы откроем нашего внутреннего ребенка и заключим его в объятия, мы откроем дверь к нашей душе. Таким образом, наша связь с внутренним ребенком является источником нашего вдохновения и душевного здоровья.

С помощью Рэйки мы можем вступить в непосредственный контакт с нашим внутренним ребенком. Нам предоставляется отличная возможность вернуться к нашим детским переживаниям, прочувствовать определенные ситуации, беседовать с нашим ребенком и, таким образом, разрешить наши детские конфликты и травмы.

Как правило, многие люди при первой встрече с внутренним ребенком ощущают глубокую печаль. Моя первая встреча с моим внутренним ребенком состоялась во время групповой медитации. Перед нами была поставлена задача вступить в контакт с нашим внутренним ребенком, прочувствовать его состояние, побеседовать с ним, выяснить его потребности, его желания и постараться их удовлетворить. С помощью определенной техники мы все ушли в себя и отправились на поиски нашего внутреннего ребенка. Как велико было мое потрясение, когда я впервые увидела мое внутреннее Дитя. Оно сидело на скамеечке на лесной поляне и было печальным, выглядело заброшенным и одиноким. У меня полились слезы, мне захотелось взять его на руки, обнять, приласкать, сказать ему, что я его люблю и что он не одинок. Я последовала моему внутреннему импульсу. Я начала беседовать с этой маленькой девочкой 4-летнего возраста, заверила ее, что с этого момента я буду регулярно ее навещать, попросила ее рассказать мне о своих желаниях, обещала ей по мере возможности исполнить их. Оказалось, что мой внутренний ребенок желал только тепла, любви и хотел со мной играть. Мы поиграли, затем я рассказала ему смешную историю, желая этим развеселить. Но мой ребенок остался печальным и только сильнее прижался ко мне и обнял меня за шею. Мы посидели так какое-то время, затем я сказала ему, что мне пора уходить и я беру его с собой, то есть вношу его в мою сердечную чакру, и что с этих пор он всегда будет со мной, окруженный теплом, светом и любовью. В заключение я представила моего внутреннего ребенка совсем маленьким, поместила его в ладони и приложила их к моей сердечной чакре, и при этом представила себе его в моей чакре, еще раз попрощалась с ним и заверила его, что мы вскоре встретимся.

Должна заметить, что почти все люди вокруг меня плакали, внутренний ребенок у всех был печальным.

Мне потребовалось потратить много времени, пока мой внутренний ребенок превратился в веселое, радостное, игривое и счастливое существо. По мере изменения состояния моего внутреннего ребенка изменялось и мое внутреннее состояние, оно тоже становилось счастливее и радостнее, я стала свободнее и мой творческий потенциал возрос.

Исцеление наших детских травм в корне меняет нашу жизнь. Это не теоретическое утверждение. Я лично испытала это не раз на практике.

Однажды на одном из семинаров мы получили задание увидеть ситуацию в детстве, которая мешает нашему развитию в настоящий момент. С помощью Рэйки-медитации мы углубились в себя. Я действительно увидела и вошла в травматическую

ситуацию из моего детства, мне было тогда 5 лет. Меня настолько потрясло состояние этого ребенка перед моим внутренним взглядом, что я начала горько плакать. Я вновь явственно пережила страх, одиночество и боль этой маленькой девочки с комком в горле. Я прочувствовала ее физическое и психическое состояние. Через слезы постепенно приходило освобождение. Я продолжала плакать до тех пор, пока травматическое состояние ребенка не ушло. В этот момент я почувствовала, как в моем горле что-то щелкнуло (я даже услышала это) и ко мне пришло чувство освобождения. С этого дня исчез спазм в моем горле и я смогла свободно петь.

Я должна отметить, что работать с внутренним ребенком необходимо постоянно. Я поняла это после того, как через несколько месяцев снова вернулась к нему. Мой внутренний ребенок был опять грустным, по-видимому, он опять нуждался во внимании и моей любви. После этого открытия я включила встречу с моим внутренним ребенком в мою ежедневную медитацию. С этого момента я постоянно нахожусь в контакте с ним и получаю массу удовольствия.

**Знакомство со своим внутренним ребенком**

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, спина прямая, стопы стоят параллельно на полу, Ты закрываешь глаза и полностью расслабляешься.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию. Рисуешь на себя 3-й символ и активизируешь его. Просишь Рэйки помочь Тебе вступить в контакт с Твоим внутренним ребенком, затем рисуешь на себя 2-й символ, активизируешь его и фиксируешь 1-м символом и также активизируешь этот символ. Теперь доверься Рэйки и спокойно ожидай установления контакта.

Возможно, к Тебе придет изображение маленькой девочки или маленького мальчика, которым Ты был в детстве, или что-то абстрактное. Прими открыто любое спонтанное проявление Твоего внутреннего ребенка. Это маленькое существо является частью Тебя и часто чувствует себя одиноким и заброшенным. Присмотрись к этому образу и прочувствуй его значение для Тебя. Если внутренний ребенок возник в человеческом образе, посмотри, сколько ему лет, как он одет и что он в данный момент делает. Рассмотрни внимательно все детали, проследи, какие эмоции возникают в Тебе. Подойди поближе к внутреннему ребенку, загляни глубоко ему в глаза. Прочувствуй, что он ощущает: возможно печаль, гнев, любопытство, страх, испуг или радость. Подойди еще ближе к внутреннему ребенку, постарайся не испугать его и вступи с ним в контакт. Будь чутким, руководствуйся настроением ребенка, его поведением. Ты можешь встать или сесть рядом с ним; взять его за руку или на руки; обнять, прижать к себе и поцеловать; поиграть с ним. Доверься своей интуиции. Крайне важно уже при первом соприкосновении сказать и показать внутреннему ребенку, что Ты его любишь! Подари ему всю Твою Любовь. Скажи, что Ты восхищаешься им. Скажи, что отныне Ты всегда будешь с ним. Возможно, что некоторое время спустя Твой внутренний ребенок скажет Тебе или попросит у Тебя что-то, а возможно, подарит что-либо. В любом случае это будет важное для Тебя послание, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Прислушайся к тому, что Твой внутренний ребенок хочет Тебе сказать, дай ему высказаться. Прими его послание. Ты полностью свободен на ментальном и визуальном уровне. Например, Ты можешь пойти с внутренним ребенком в магазин, где он сам выберет себе игрушку, или Ты можешь пойти с ним в Луну-парк и покататься на карусели. Выполни любые его желания!

Окружи этот образ энергией Рэйки. Посылая ему Любовь и Свет (то есть Рэйки), Ты исцеляешь его, и постепенно он становится сильным, творческим, спонтанным, игривым, любвеобильным и готовым Тебе помочь. Таким путем Ты сам в состоянии трансформировать все то, что Тебе (взрослому человеку) мешает быть сильным, творческим, спонтанным, игривым, любвеобильным и готовым помочь другим. Постепенно Ты начинаешь все больше и больше себя принимать таким, какой Ты в действительности есть, и начинаешь себя любить.

Оставайся в контакте со своим внутренним ребенком до тех пор, пока он не даст Тебе понять, что ему пора уходить. При составлении возьми визуально его в свои ладони, заключи в свою сердечную чакру (чакру Любви) и скажи, что отныне он всегда с Тобой, окруженный светом, любовью и энергией. Закончи сеанс благодарением Рэйки.

Возможно, внутренний ребенок не сразу придет к Тебе, неважно, продолжай регулярно работать и он непременно покажется Тебе.

Не ограничивай работу с внутренним ребенком только на время Рэйки-сеансов, интегрируй ее в повседневность. Внеси в Твой распорядок дня вид деятельности, который доставляет удовольствие Твоему внутреннему ребенку. Например, качаться на качелях, кататься на велосипеде, играть с игрушками, играть у воды, ходить в цирк, смотреть детские фильмы и т. п. Таким образом, мы непрерывно поддерживаем контакт с нашим внутренним ребенком. Кроме того, подключая физический уровень в процесс исцеления внутреннего ребенка, мы работаем на всех четырех уровнях и, таким образом, ускоряем процесс его выздоровления.

**Внутренняя женщина и внутренний мужчина**

Каждый человек несет в себе женскую и мужскую энергию. С давних времен на Востоке известна сущность этих двух видов энергий.

В восточных философиях издавна известно о существовании обеих энергий. Более того, на Востоке исходят из того, что вся вселенная принципиально состоит из двух сил: женской пассивной энергии - Инь и мужской активной энергии - Янь.

На Западе К.Г. Юнг внес важный вклад в изучение женского и мужского начала в человеке. Его теория "Анимус-Анима", рассматривающая взаимодействие женской и мужской энергий, приобрела широкую известность.

Наша задача сегодня, в век Водолея, полностью раскрыть и развить в себе женскую и мужскую энергии и соединить их гармонично в согласованности.

Как правило, люди подавляют в себе энергию противоположного пола, мало того, многие из нас не могут принять даже слова "женское" и "мужское". Давайте рассмотрим, что стоит за этими определениями.

Женская энергия - это жизненное начало, приятие, интуиция, творческий аспект, одним словом - наше "интуитивное Я".

Женская энергия - это глубинная и мудрая часть нашего "высшего Я", как в мужчине, так и в женщине. Благодаря женской энергии мы находимся в контакте с источником высшей Мудрости в нас.

Мужская энергия несет в себе действие, воплощение идей и желаний (то есть женской энергии) в материальную форму.

Мужская энергия - это интеллект, мышление, речь. Она дает нам возможность действовать в физическом мире.

Женское начало принимает космическую энергию, а мужское начало в нас воплощает ее через действие в нашем мире. Таким образом осуществляется творческий процесс. Нам всем хорошо известны принципы взаимодействия женской и мужской частей в нас. Сначала возникает творческий импульс, интуитивное ощущение, например нам приходит идея решения какой-то задачи или видение какой-то картины, здесь срабатывает наше женское начало. Затем мы реагируем на полученную информацию, решаем данную задачу или переносим наше видение на холст, то есть вступает в действие мужское начало.

Подавление или неиспользование одного из видов энергии в нас ведет к одностороннему развитию. Любая идея (то есть женская энергия) останется только идеей и не принесет плодов, если в нее не внести динамику воплощения (мужскую энергию). Аналогично - любое действие (мужская энергия) обречено в итоге на провал, если оно не базируется на творческом фундаменте (женской энергии).

Естественная, изначальная роль внутренней женщины в нас - высшее руководство, роль внутреннего мужчины - действовать в соответствии с ее интуицией и чувствами.

Как только мы вступаем в контакт с женщиной и мужчиной внутри нас, мы ощущаем, как мощная изначальная энергия, смывающая все препятствия и страхи, начинает протекать через нас. Путь к внутренней свободе идет через растущую любовь к себе и принятие своего женского и мужского начала.

Кроме вышеизложенных аспектов женского и мужского начала в нас они несут в себе крайне важные аспекты пола. Они играют огромную роль в создании наших партнерских взаимоотношений в частности и между людьми вообще.

Каждый из нас в процессе взросления вырастает из ребенка в женское или мужское существо. К сожалению, только немногие из нас действительно перенимают полностью ответственность и задачи, которые данная роль в себе несет. Мы слишком вжились в традиционные роли мужчины и женщины, которые типичны для нашего общества. Стереотипные женские и мужские роли мешают нам полностью развиться и прожить весь потенциал нашего существа. В течение нашей жизни мы должны стать мужчиной или женщиной, в зависимости от нашего физического пола, и интегрировать вторую половину, живущую внутри нас. Мы притягиваем, как правило, людей (и в частности, партнера), которые несут в себе подавленные в нас женские или мужские аспекты. До тех пор пока мы не рассмотрим открыто наши подавленные энергии и интегрируем их, мы будем постоянно притягивать один и тот же тип людей. Посмотрите внимательно на вашего партнера, и вам станет ясно, что вам необходимо еще отработать и принять в себе.

Если женщина нашла в себе свою Женщину, то к ней приходит знание, что уступить не означает поражения, как и сопротивление не приносит победы. Она понимает, что в самоотдаче лежит настоящая сила женственности и ее неисчерпаемый источник энергии.

Если мужчина нашел в себе своего Мужчину, то он понимает, что насилие, подавление и контроль не есть сила. Он понимает, что в нежности, открытом выражении своих чувств лежит настоящая сила мужественности и его неисчерпаемый источник энергии.

Признание нашего женского или мужского начала приводит нас к осознанию того, что в мужчине живет внутренняя Женщина, а в женщине - внутренний Мужчина. Мы понимаем, что обе энергии равноценны и в равной степени нужны нам для нашего становления.

Пробуждение мужского начала в женщине и женского начала в мужчине создает предпосылки для ласковых и нежных, полных Любви взаимоотношений. Мы начинаем лучше понимать противоположный пол. Мы лучше видим, что стоит за определенными стереотипами "мужского" или "женского" поведения, и можем легко и с любовью принять нашего партнера. Принятие аспекта противоположного пола в нас является шагом вперед на пути к нашей целостности и дарит нам свободу, сознание и способность любить.

Знакомство и работа с обеими энергиями, мужской и женской, приводит нас в итоге к мощным внутренним архетипам: к "дикой женщине" и к "дикому мужчине". Женщина находит в себе "дикую женщину", а мужчина - "дикого мужчину".

Женский архетип - "дикая женщина" живет и действует от истинного, целостного ядра. Дикая женщина свободна от подчинения и покорности. Она - женщина действия, которая пришла к самопознанию и самореализации. Дикую женщину характеризует глубокая мудрость, истинное знание и мощь и сила.

Мужской архетип - "дикий мужчина" также живет и действует от истинного, целостного ядра. Дикая женщина освободилась от подавления своей Души, Земли и стремления к власти над всем и вся.

Он - мужчина действия, который пришел к самопознанию и самореализации. Дикая женщина можно сопоставить с Шаманом или Священником, несущим человечеству живущую в нем глубинную мудрость.

Связь с нашими архетипами освобождает нас от страха и комплексов. Они награждают нас своей безграничной мудростью и силой. Мы ощущаем свои безграничные возможности, живущие в нас, что открывает и несет нас вперед.

При работе с моей внутренней женщиной мне довольно долго приходили всевозможные прекрасные, милые и приятные образы. От общения с ними я получала радость, и я с удовольствием продолжала с ними встречаться. Пока вдруг, однажды, совершенно неожиданно для меня, перед моим внутренним взором снизу, буквально из моего нутра, выросла до небес огромная женская фигура с развевающейся копной волос и огромными черными глазами, мечущими громы и молнии. Она была похожа на меня, даже платье на ней было мое любимое. Эта женщина излучала огромную мощь, силу и мудрость. Я от неожиданности перепугалась. Придя в себя, я поблагодарила мою дикую женщину за приход. Я спонтанно подарила ей амулет на кожаной цепочке, затем спросила, чего она желает. Ответа я не получила, но почему-то непроизвольно начала ей давать Рэйки. У меня на глазах стало меняться выражение ее лица. Глаза дикой женщины стали излучать нежность и любовь, черты лица стали мягче, хотя образ по-прежнему оставался огромным и мощным. Какое-то время я пребывала в контакте с ней, пока не почувствовала, что пришла пора расстаться. Я еще раз поблагодарила дикую женщину за приход и попросила ее оставаться со мной в контакте. В заключение я включила этот образ в мою сердечную чакру и окружила его Светом и Любовью.

После встречи с моей самобытной дикой женщиной я почувствовала свою силу. Я поняла, что источник силы и мудрости живет во мне и что отныне я могу непрерывно черпать из него. Моя сила и мудрость неисчерпаемы.

Моя дикая женщина поддержала меня активно в очень трудный для меня период жизни: в момент, когда я поняла, что всю свою жизнь я играла роль жертвы, чтобы заслужить любовь своих близких. Своим решением играть эту роль я сама лишила себя источника любви во мне, что вызвало нескончаемую цепь страданий, травм и болезней. В основе моего поведения лежала одна из главных и известных причин: желание любить и быть любимой. Но незнание или нежелание видеть, что источник безусловной любви лежит внутри нас, а не вовне, привело к роли, которую я играла десятилетиями. Когда я, наконец, увидела причину моего поведения, меня пронзила острая боль. Вдруг появилась моя дикая женщина, взяла меня на руки, приласкала меня, поцеловала. Меня охватила волна бесконечной нежности и любви. Я начала навзрыд плакать, вместе со слезами пришло облегчение и осознание того, что источник любви находится внутри меня, что я не завишу от того, кто и сколько любви мне дает и даст. С этого момента начался процесс исцеления. Я бесконечно благодарна моей дикой женщине!

Встреча с внутренней женщиной и с внутренним мужчиной

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, ступни стоят параллельно на полу и Ты полностью расслаблен. Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию. Ты рисуешь на себя 3-й символ и активизируешь его. Просишь Рэйки помочь Тебе вступить в контакт с Твоей внутренней женщиной, затем рисуешь на себя 2-й символ, активизируешь его и

фиксируешь 1-м символом и тоже активизируешь этот символ. Теперь доверься Рэйки и спокойно ожидай установления контакта.

Перед Твоим внутренним взором может появиться образ женщины, или животного, или что-то абстрактное. Прими открыто любое спонтанное проявление Твоей внутренней женщины. Присмотрись к этому образу и прочувствуй его значение для Тебя. Рассмотрю внимательно все детали, проследи, какие эмоции возникают в Тебе. Прислушайся к тому, что Твоя внутренняя женщина Тебе хочет сказать. Прими ее послание, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Кроме того, Ты можешь задать ей любой вопрос или просто побеседовать с ней. Постарайся выполнить любые пожелания Твоей внутренней женщины. Оставайся в контакте со своей внутренней женщиной так долго, пока Ты не почувствуешь, что беседа с ней исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки, поблаговари свою внутреннюю женщину и расстанься с ней. Теперь обрати Твой внутренний взор на Твоего внутреннего мужчину. Прими открыто любое его спонтанное проявление. Возможно, Ты увидишь образ существующего человека или что-то абстрактное. Исследуй этот образ детально. Проследи, какие чувства в Тебе он вызывает. Прими послание Твоего внутреннего мужчины, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Кроме того, Ты можешь задать любой вопрос ему или просто побеседовать с ним. Если Тебе непонятен смысл послания, то можешь быть уверен, что понимание придет к Тебе позже. Постарайся выполнить любые пожелания Твоего внутреннего мужчины. Оставайся в контакте со своим внутренним мужчиной так долго, пока не почувствуешь, что беседа с ним исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки и поблаговари своего внутреннего мужчину и расстанься с ним. Через некоторое время, после того как Ты достаточно познакомился со своими внутренними образами, Ты можешь перейти к рассмотрению отношений между Твоей внутренней женщиной и Твоим внутренним мужчиной. Попроси Рэйки показать Тебе их образы (Твою внутреннюю женщину и Твоего внутреннего мужчину) одновременно. Обрати внимание на их отношения, связаны они друг с другом или нет? Если между ними существует связь, то какого рода? Спроси у них, желают ли они побеседовать друг с другом или они хотят передать Тебе послание? Прими общее послание Твоей внутренней женщины и Твоего внутреннего мужчины, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Теперь Ты можешь задать обоим вопросы. Если Тебе непонятен смысл послания или ответов, то понимание придет к Тебе позже. Постарайся выполнить любые пожелания Твоей внутренней женщины и Твоего внутреннего мужчины. В заключение окружи эти образы энергией Рэйки, поблаговари их и расстанься с ними. И не забудь поблагодарить Рэйки! Мне хотелось бы здесь напомнить, что продолжение работы с нашим женским и мужским аспектами на физическом уровне приводит нас быстрее к цели.

#### Внутренние родители

На каком-то этапе нашей жизни к нам приходит желание иметь ребенка. Мы полны решимости дать новому существу семейный очаг, полный любви, тепла, гармонии, одним словом дать нашему желанному ребенку все то, что нам недодали в детстве. Мы полны оптимизма и радостного ожидания. Наконец приходит знаменательный день и рождается маленькое, беззащитное существо, полностью зависящее от нас во всех отношениях. Мы стали родителями. И это событие нам приносит огромную ответственность и массу обязанностей. Действительность оказывается сложнее, чем мы предполагали, и мы, к нашему ужасу, обнаруживаем, что не готовы к новой роли. Мы практически беспомощны, и тут автоматически и абсолютно незаметно для нас мы входим в роль наших родителей. Мы неизбежно моделируем отношения и образ поведения, сложившиеся в нашем детстве. Мы копируем наших родителей. Детские впечатления, отложившиеся в нашем подсознании, начинают влиять на отношения в нашей семье.

Универсальная жизненная энергия может оказать нам огромную поддержку на пути становления Матерью или Отцом.

Предпосылкой является знакомство с нашей внутренней матерью, внутренним отцом; их исцеление и принятие.

Как только мы вступаем в контакт с матерью и отцом внутри нас, мы ощущаем, как огромная безусловная любовь начинает протекать через нас и смывает наши программы. Таким образом создаются предпосылки для взаимопонимания с нашими детьми, для роста взаимоуважения и полных любви взаимоотношений.

Я предлагаю работу со своими внутренними родителями разделить на два этапа.

Сначала мы работаем с визуализацией с каждым из наших внутренних родителей. На данном этапе мы знакомимся с ними, мы учимся понимать их мотивы, побуждения, стремления и желания, их собственные травмы. Мы начинаем работать над исцелением нашей внутренней матери и нашего внутреннего отца.

Затем предлагаю визуализировать наших внутренних родителей одновременно. Здесь мы можем наблюдать отношения внутренних родителей к друг другу, что даст нам исключительную возможность понять отношения, сложившиеся в нашей супружеской жизни. Мы увидим и услышим себя через наших внутренних родителей.

Знакомство с нашими внутренними родителями и их исцеление крайне важно для гармонизации наших отношений и очистки нашей кармы с нашими физическими родителями.

#### Исцеление Твоих внутренних родителей

##### Шаг I

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благоваришь энергию. Ты рисуешь на себя 3-й символ и активизируешь его. Просишь Рэйки помочь Тебе вступить в контакт с Твоей внутренней матерью, затем рисуешь на себя 2-й символ, активизируешь его и фиксируешь 1-м символом и также активизируешь этот символ. Теперь доверься Рэйки и спокойно ожидай установления контакта.

Перед Твоим внутренним взором может появиться образ Твоей физической матери, или животного, или что-то абстрактное.

Прими открыто любое спонтанное проявление Твоей внутренней матери. Присмотрись к этому образу и прочувствуй его значение для Тебя. Рассмотрю внимательно все детали, проследи, какие эмоции возникают в Тебе. Прислушайся к тому, что Твоя внутренняя мать Тебе хочет сказать. Прими ее послание, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Кроме того, Ты можешь задать ей любой вопрос или просто побеседовать с ней. Постарайся выполнить любые пожелания Твоей внутренней матери. Оставайся в контакте со своей внутренней матерью так долго, пока не почувствуешь, что беседа с ней исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки, поблаговари свою внутреннюю мать и расстанься с ней.

Теперь обрати Твой внутренний взор на Твоего внутреннего отца. Прими открыто любое его спонтанное проявление. Возможно, Ты увидишь образ существующего человека или что-то абстрактное. Исследуй этот образ детально. Проследи, какие чувства в Тебе он вызывает. Прими послание Твоего внутреннего отца, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Кроме того, Ты можешь задать ему любой вопрос или просто побеседовать с ним. Если Тебе непонятен смысл послания, то можешь быть уверен, что понимание придет к Тебе позже. Постарайся выполнить любые пожелания Твоего внутреннего отца.

Оставайся в контакте со своим внутренним отцом так долго, пока Ты не почувствуешь, что беседа с ним исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки и поблагодари своего внутреннего отца и расстанься с ним.

## Шаг II

Через некоторое время после того как Ты достаточно познакомился со своими внутренними родительскими образами, Ты можешь перейти к рассмотрению отношений между Твоей внутренней матерью и Твоим внутренним отцом. Попроси Рэйки показать Тебе их образы (Твою внутреннюю мать и Твоего внутреннего отца) одновременно. Обрати внимание на их отношения, связаны они друг с другом или нет? Если между ними существует связь, то какого рода? Спроси у них, желают ли они побеседовать друг с другом или хотят передать Тебе послание? Прими общее послание Твоей внутренней матери и Твоего внутреннего отца, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Теперь Ты можешь задать обоим вопросы. Если Тебе не сразу понятен смысл послания или ответов, то понимание придет к Тебе позже. Постарайся выполнить любые пожелания Твоей внутренней матери и Твоего внутреннего отца. Окружи эти образы энергией Рэйки. Продолжай сеанс до прекращения потока энергии.

В заключение поблагодари своих внутренних родителей и расстанься с ними. И не забудь поблагодарить Рэйки!

## Пробуждение источника любви

### Пробуждение любви к себе

Многие из нас не в состоянии любить себя и принять себя такими, какие мы есть. Нелюбовь к себе связана со сложившимся представлением о себе. Наше негативное представление о себе есть сумма всех комплексов неполноценности, которые сложились в течение нашей жизни. Они начали формироваться уже в детстве.

С раннего детства мы слышали оценки, высказывания и критику в адрес нашего поведения и внешности. Сначала это были наши родители и родственники, затем наше окружение в школе, в нашей компании, на работе и т. д. Каждое неприятие извне откладывалось в нашем подсознании и добавляло свой штрих в общую картину представления о себе. Постепенно сформировалось убеждение, что мы недостаточно умны, недостаточно привлекательны и т. д. Основные убеждения можно сформулировать следующим образом: "Я плохой человек, не стоящий внимания и любви". Впоследствии, уже будучи взрослыми, мы продолжаем мыслить старыми стереотипами.

Нелюбовь к себе продиктована еще другим аспектом - ощущением оторванности от Источника, от единого Целого. Мы чувствуем себя одинокими и постоянно ищем вонне подтверждения и признания. Мы пытаемся наше ощущение неполноценности компенсировать через чью-то любовь.

С помощью Рэйки мы можем расстаться с нашими отрицательными представлениями о себе и с нашими ролями, которые мы постоянно играем в обществе.

Предлагаемые ниже медитации дают нам возможность открыть в себе способность любить. С помощью этого цикла медитаций мы раскрываем свою 1000-летнюю программу, которая держала нас в плену ограничивающего сознания недостаточности. Сейчас нам предоставляется возможность переключить свое мировоззрение от головы к сердцу для того, чтобы открыть в себе постоянное присутствие Любви.

В первую очередь мы начинаем работать над пробуждением любви к себе. Мы не способны по-настоящему любить другого человека, если мы не открыли неисчерпаемый источник любви в себе и любовь к себе. Только через любовь к себе мы можем прийти к любви к ближнему. Мы начинаем с медитации "Отпустить представления о себе", с ее помощью мы растворяем наше застывшее представление о себе. Мы как бы стираем все старое с исписанного листа и создаем возможность "записать" что-то новое.

После этого мы переходим к следующему этапу - это ряд медитаций, который открывает, пробуждает источник любви внутри нас. Мы продвигаемся шаг за шагом в этом направлении, сначала мы учимся любить себя (Медитация I и Медитация II), затем мы переходим к пробуждению любви к другим (Медитация "Пробуждение способности любить").

Мы работаем над каждым этапом так долго, пока не почувствуем изменение внутри и вокруг нас. Не торопитесь, не ставьте перед собой никаких сроков. Все должно развиваться естественно и постепенно, в потоке Рэйки.

В итоге мы откроем в себе неисчерпаемый, постоянно бьющий источник свежести, радости, Света и Любви. Мы поймем, что в нас достаточно силы, и чем больше любви мы излучаем, тем сильнее становимся сами.

Мне хотелось бы подчеркнуть еще другой важный аспект, связанный с пробуждением способности любить. Мы сделали первый шаг в направлении культуры сердца, в направлении пробуждения Духа безусловной любви и милосердия. Только широко открытое, любящее сердце способно перейти к практике милосердия. Только практика милосердия дает нам возможность овладеть культурой сердца, высшей ступенью нашего бытия.

### Медитация "Отпустить представления о себе"

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно полу, и Ты полностью расслаблен.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию и рисуешь на себя 3-й символ. Затем визуализируешь в деталях свой образ, просишь Рэйки заполнить Твой образ светом.

Ты представляешь себе, как контуры Твоего образа размываются все больше и больше до тех пор, пока он не превратится в белое, сверкающее световое пятно.

Продолжай сеанс так долго, пока не почувствуешь, что энергия больше не течет. Теперь доверься Рэйки и в заключение снова поблагодари Рэйки.

Медитируй так часто, пока у Тебя не возникнет чувство, что Твое представление о себе растворилось.

Для повышения эффективности работы над собой Ты можешь дополнить работу с Рэйки работой с аффирмациями. Ниже предлагаются возможные аффирмации для ежедневной работы.

Например, каждое утро Ты становишься перед зеркалом, смотришь на себя с любовью и говоришь с пафосом своему отражению:

"... (называешь себя по имени), Ты чудесен (чудесна), и я люблю Тебя!"

"Я прекрасен (прекрасна) и заслуживаю любви!"

"Я приветлив(а) и полон (полна) любви и могу много дать!"

"Я талантлив(а) и полон (полна) творческих сил!"

"Я заслуживаю самого лучшего в жизни!"

"Я люблю весь мир, и весь мир любит меня!"

Повторяй до тех пор, пока у Тебя не возникнет чувство, что эта аффирмация отложилась в подсознании.

#### Медитация I

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации, описанную выше. Закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, то есть в своем естественном ритме дыхания, и продолжаешь наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю или 3-ю ступень Рэйки, то Ты рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Ты визуализируешь знакомого Тебе человека, который в совершенно будничной ситуации смотрит на Тебя с любовью и восхищением и перечисляет все, что ему в Тебе нравится.

Представь себе далее, что еще несколько человек убеждены в том, что Ты действительно прекрасный человек. Их глаза, направленные на Тебя, излучают любовь и уважение. Допусти и прими эти признания любви, впитай их всем своим существом.

Далее Ты наблюдаешь, как все больше и больше людей присоединяется и любит Тебя. Перед Твоим внутренним взором стоит целая толпа, выражающая свой восторг и признание. Волна любви окутывает Тебя.

В Тебе возникает ощущение быть любимым и достойным любви. Ты пребываешь в этом состоянии до тех пор, пока каждая клетка Твоего тела и каждая пора Твоей души не впитают это ощущение.

В заключение Ты медленно-медленно возвращаешься назад, открываешь глаза и благодаришь Рэйки.

#### Медитация II

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно Ты возвращаешься к Твоему естественному ритму дыхания и продолжаешь наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю или 3-ю ступень Рэйки, то рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Ты вспоминаешь человека, который когда-то в Твоей жизни действительно Тебя любил и показал свою любовь. Через эту любовь Ты чувствовал себя любимым и достойным любви. Перед Тобой возникает образ этого человека. Ты вновь ощущаешь его любовь к Тебе. В Тебе вновь возникает ощущение быть любимым и достойным любви. Ты пребываешь в этом состоянии до тех пор, пока каждая клетка Твоего тела и каждая частица Твоей души не впитают это ощущение.

В заключение Ты медленно-медленно возвращаешься назад, открываешь глаза и благодаришь Рэйки.

#### Медитация "Пробуждение способности любить"

Предлагаемая ниже медитация является продолжением медитации пробуждения любви к себе. В предыдущей медитации мы открыли, что мы достойны любви и нас любят. Осознание того, что мы любимы, дает нам возможность пробудить в себе способность любить других.

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Ты дышишь свободно, то есть в своем естественном ритме дыхания, и продолжаешь наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки, в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю или 3-ю ступень Рэйки, то рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Ты вспоминаешь человека, который когда-либо в Твоей жизни действительно Тебя любил и показал свою любовь. Через эту любовь Ты почувствовал себя любимым и достойным любви. Перед Тобой возникает образ этого человека. Ты вновь ощущаешь его любовь к Тебе, и Твое сердце переполняется глубокой благодарностью к нему за проявление любви. Позволь своему сердцу как можно шире раскрыться и излучать поток любви. Направь поток своей любви к визуализированному образу обратно. Окружи этого человека своей любовью и благодарностью. Ты ощущаешь свое полностью раскрытое сердце и мощный поток энергии любви, исходящий из него. Ты пребываешь какое-то время в этом состоянии.

Теперь Ты постепенно расширяешь поток своей любви. Включаешь в него сначала своих близких, затем своих друзей и знакомых, соседей и, наконец, людей, которых Ты не принимаешь, и даже так называемых врагов. Позволь Твоей любви стать безграничной и заключить в нее всю вселенную.

Ты пребываешь в этом состоянии до тех пор, пока каждая клетка Твоего тела и каждая пора Твоей души не впитают это ощущение. Ты запоминаешь это состояние открытости, ощущение потока любви, исходящего из нашего сердца. Ты осознаешь, что этот источник постоянно существует в Тебе и Ты всегда можешь черпать из него.

В этом состоянии раскрытого сердца Ты осторожно и медленно возвращаешься назад, открываешь глаза и благодаришь Рэйки. Со временем Ты научишься с легкостью изливать свою любовь на всех и на всю вселенную. Твой источник Любви будет бить постоянно! Это станет естественным состоянием для Тебя. Твоя способность любить поможет Тебе перед смертью забыть свои обиды и примириться со всеми людьми, которых Ты встретил на своем пути.

#### Энергетическое очищение

Энергетическое очищение служит для очищения от чужих, негативных энергий, а также для повышения энергетического потенциала нашей системы тел в целом.

Основной момент этой техники - это визуализация Рэйки, света, который течет через Тебя и выравнивает, очищает и гармонизирует Твои личные энергии.

#### Медитация "Очищение личных энергий"

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Закрываешь глаза и делаешь несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно Ты возвращаешься к Твоему естественному ритму дыхания и продолжаешь наблюдать за ним. Ты не задерживаешь возникающие мысли, спокойно смотришь на них и отпускаешь. Твое дыхание начинает успокаиваться, Ты дышишь спокойно и равномерно. С каждым вдохом Твое тело и Твой разум все больше расслабляются. Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю или 3-ю ступень Рэйки, то рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Вообрази себе, что над Твоей головой парит золотой сияющий шар, символизирующий неисчерпаемый источник божественной энергии, начало вселенной, исцеляющую силу-Существования, то есть Рэйки.

Представь себе, как из этого шара вытекает широкий золотой луч и через Твою макушку втекает в Твою голову, затем стекает по позвоночнику до копчика, здесь раздваивается и стекает по ногам в землю. При этом все негативное, темное стекает по ногам и уходит в землю и там трансформируется.

Представь себе далее, как этот золотой луч, стекающий по Твоему позвоночнику до копчика и здесь раздваивающийся, течет вверх через Твой живот, Твою грудную клетку, шею, голову и через макушку изливается в виде фонтана в Твою ауру.

Теперь представь себе, как этот золотой луч, текущий вверх через Твое тело, раздваивается дополнительно на уровне Твоих плеч, стекает по рукам и вытекает из Твоих ладоней.

Позволь золотому Свету полностью наполнить Тебя трансформированной, чистой энергией.

#### Работа с кармой

Разрешение отношений с живыми и мертвыми

Все люди, которых мы встречаем на нашем жизненном пути, являются нашими учителями. Они - наше зеркало, отражающее нас, задачи, которые нам необходимо решить. Осознанное восприятие реакций наших партнеров, друзей или знакомых (как наше зеркало) дает нам точные указания, над чем мы должны актуально работать.

Китайская поговорка гласит: "Если Ты рассматриваешь в зеркале себя, то Ты можешь свой костюм или свою шляпу изменить. Но если человек является твоим зеркалом, то Ты можешь определить свои хорошие и плохие качества".

С помощью Рэйки мы можем разрешить наши внутренние отношения с другими людьми. Нам предоставляется прекрасная возможность устранить все конфликты, стоявшие между нами, простить все друг другу и, таким образом, очистить наши взаимоотношения и нашу общую карму.

Работа над отношениями включает в себя не только разрешение отношений с живыми людьми, но и с людьми, уже ушедшими из этой жизни. Каждому из нас знакомо чувство сожаления, что определенный человек уже ушел из жизни, а мы не успели показать ему свои чувства, попросить у него прощения за какую-то обиду, которую мы ему нанесли. К счастью для нас, еще не поздно с помощью Рэйки внести гармонию в прошлые отношения и отработать общую карму с людьми умершими, независимо от того, как давно они покинули наш мир.

Если мы не очистим кармические отношения сейчас, то в последующих жизнях нам опять придется столкнуться с этими людьми и вновь решать старые проблемы в наших отношениях.

Очень важно начать с кармических отношений, то есть с родителей, партнеров, детей, а также с людей, отношения с которыми были самыми трудными. Вышперечисленные люди связаны с нами кармическими корнями, наши отношения уходят вглубь, в наши прошлые жизни. Вместе с ними мы прошли не один отрезок пути, и нам предстоит еще не один раз с ними встретиться. Особенно важно заключить мир с нашей семьей. Мы не зря родились у наших родителей, мы сами выбрали их, так как именно они могли создать самые оптимальные условия для разрешения наших задач в этой жизни, создать оптимальные предпосылки для нашего духовного роста.

Да, наши родители нанесли нам душевные травмы, а некоторым из нас даже физические. Несмотря на это, мне хотелось бы напомнить, что мы очень многим обязаны своим родителям. Наши родители добровольно взяли на себя бремя нашего воспитания. С момента нашего рождения и до своих последних дней они вносят свою личную энергию (духовную и материальную) в нашу жизнь. Они научили нас ходить и помогли нам сделать первые шаги по жизни. До последнего вздоха родители сопровождают своих детей, присутствуют и участвуют в их деяниях, если не активно, то по крайней мере мысленно. Наши родители делали и продолжают делать все из лучших побуждений. Многие ошибки они совершали по незнанию. Наши родители делали для нас все, что могли. Они передавали нам свой родительский опыт, полученный от своих родителей, дальше. Они воспитывали нас, основываясь на опыте своих родителей. Все, что делали наши родители, они делали из любви к нам. Мы должны понять и простить своих родителей.

Давайте посмотрим честно на себя со стороны! Сколько ошибок сделали мы лично в воспитании наших детей? Сколько травм мы нанесли своим собственным детям? Как только мы увидим и осознаем наши собственные ошибки, мы сможем понять и простить своих родителей.

Меня наполняет счастьем мысль о том, что я успела разрешить мои отношения с моей матерью до ее смерти. Я два года упорно работала с Рэйки над нашими с ней отношениями. Уже через несколько месяцев произошли сдвиги. Мы больше стали понимать друг друга, мы стали слушать и слышать друг друга. Ко мне постепенно пришло знание: моя мама всегда меня любила и делала для меня все, что могла. Я долгие годы не понимала, что все ее действия были продиктованы любовью ко мне, но только с ее перспективы, то есть так, как она это понимала и представляла. У меня же были другие представления и желания, и они, как это часто бывает, не соответствовали той любви, теплоте и заботе, что давала мне моя мама. Моя мать не была похожа на мой стереотип матери, и именно это создавало все наши проблемы, конфликты и недоразумения. Как только я все это осознала и приняла, наши отношения стали еще быстрее разрешаться. Впервые за мою жизнь мы не предъявляли друг другу претензии, а беседовали друг с другом.

Очень большую роль сыграло еще мое осознание того, какую огромную роль сыграла моя мама в моем развитии. Я ведь не зря инкарнировалась в семью моих родителей. Именно они могли создать самые оптимальные предпосылки для моего роста, что было необходимо для выполнения моей задачи в этой жизни.

С течением времени ушли обиды и горечь, и я начала испытывать только любовь к своей маме и искреннее сожаление, что мы не пришли к новому качеству в наших отношениях раньше. Я успела еще при жизни очистить нашу совместную карму. По сей день я вспоминаю свою маму только с теплом, благодарностью и любовью.

Я крайне благодарна энергии Рэйки, которая мягко привела меня к осознанию проблем в наших взаимоотношениях и к их разрешению. Только после разрешения моих родственных отношений, а это собственно и есть очистка кармических корней, я смогла подняться на следующий энергетический виток.

#### Гармонизация отношений

Сложные отношения, как правило, оставляют глубокий след в нашей душе, они приносят нам сильную боль и обиду. Долгие годы мы носили в себе наши душевные травмы, настала пора гармонично разрешить отношения, мешающие нашему духовному росту.

В основу гармонизации отношений положен вселенский закон прощения. Наряду с любовью прощение является великой освобождающей силой во Вселенной. Сила всепрощения безгранична, и она творит чудеса. Искусство прощения дается нелегко, но в конце нас ждет великая награда - свобода, любовь и любые блага. Прощать нужно искренне, от всей души.

Поверхностное прощение не принесет глубинных результатов. Только искреннее всепрощение способно дать нам свободу и

душевный покой. Постепенно мы научимся легко прощать всех, и себя в том числе. Растворите прощением все сложности в отношениях, чтобы они не мешали потоку вашей жизни. В итоге нас ждет жизнь, полная радости и изобилия. Человек, научившийся прощать другим и себе, приобретает силу.

Методика гармонизации отношений с помощью Рэйки происходит по следующей схеме.

1. Сначала мы просим прощения у человека. Даже в том случае, когда мы считаем, что он обидел нас.

Во всех конфликтах и недоразумениях всегда участвуют обе стороны. Мы со своей стороны вносим свою долю в формирование каких-либо отношений. Ничто не происходит без нашего участия.

Мы в силу каких-либо обстоятельств очень часто превратно понимаем человека, и конфликт запрограммирован. Возможно, человек и не имел в виду и не сделал ничего плохого, только мы восприняли это так.

Как правило, мы неосознанно провоцируем конфликт и какая-то доля нашей "вины" присутствует в любой трудной ситуации.

Каждый человек нуждается в прощении - и мы тоже. Поэтому начинать следует с просьбы о прощении. Это наш "первый шаг" к гармонизации отношений, что сразу же смягчает ситуацию и дает толчок к положительному изменению конфликта.

А так как мы работаем с помощью Рэйки, то даже такой трудный шаг, как просить прощения у нашего обидчика, дается нам легче.

2. Затем мы прощаем данного человека.

Нам гораздо легче простить от всей души нашего "обидчика", если прошли первый этап разрешения отношений.

Прощать необходимо всегда от всей души, лишь тогда происходит полное разрешение конфликта и освобождение связей на всех уровнях.

Должна подчеркнуть, что как и любая методика, при которой мы работаем с помощью Рэйки, так и предлагаемая схема работы гармонизации отношений с помощью Рэйки гораздо эффективнее и проще любой другой.

В основу нижеприведенной медитации прощения была положена медитация из книги С. Левина "Исцеление в жизни и смерти".

Я ее переработала и связала с техникой Рэйки. Медитация прощения прекрасно гармонизирует любые отношения как с живыми людьми, так и с уже ушедшими из этой жизни.

#### Медитация прощения

Для облегчения Твоего восприятия можно данную медитацию записать на кассету и медитировать под запись или под чьим-то сопровождением.

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты садишься удобно на пол или на стул; важно, чтобы Ты мог сидеть в этом положении спокойно, без напряжения.

Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием; ощущаешь, как стенка живота поднимается и опускается. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю ступень Рэйки, то рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Поразмышляй над тем, что значит для Тебя слово "прощение". Что такое прощение? Что изменится, если Ты будешь жить исходя из прощения?

Теперь Ты визуализируешь в деталях образ человека, с которым хочешь гармонизировать свои отношения. Позволь образу этого человека войти в Твое сознание, в Твое сердце. Пригласи его приветливо в свое сердце. Проследи внимательно, что в Тебе поднимается (возможно, страх или гнев), чтобы закрыть ему доступ в Твое сердце.

Наблюдай в полном расслаблении за происходящим. Не пытайся заставлять себя. Это только эксперимент, на который Ты пригласил данного человека.

Откройся ощущению его присутствия. Попроси прощения у данного человека за все то, что Ты сознательно или неосознанно ему причинил. Скажи этому человеку от всей души: "Прости меня!"

Заклучи его с состраданием в свое сердце и скажи ему: "Я прошу Тебя, прости меня. Я прошу Тебя, прости меня".

"Я прошу Тебя впустить меня снова в Твое сердце. Пожалуйста, прости меня, если я что-то совершил, что причинило Тебе боль, преднамеренно или непреднамеренно, через мою речь, мои поступки или мои мысли".

"Если я обидел Тебя или ранил, даже если это случилось в состоянии смятения моих чувств или страха, - я прошу Тебя о прощении".

Повторяй свою просьбу до тех пор, пока не почувствуешь, что человек готов простить Тебя.

Позволь себе принять его прощение. Позволь ему снова заключить Тебя в свое сердце. Пожалей себя. Пожалей другого. Дай ему возможность простить Тебя.

Почувствуй прикосновение его прощения. Прими его. Впусти его в Твое сердце.

"Я прошу Тебя о прощении за все то, чем я Тебе в прошлом причинил боль, будь-то моим гневом, моим вождением, моим страхом, моим невежеством, моей слепотой, моими сомнениями или моим смятением чувств. Как бы я Тебя не обидел, я прошу Тебя впустить меня снова в Твое сердце. Прости меня!"

Дай этому состояться, произойти. Подари себе право принять прощение.

Если Твой рациональный разум пытается заблокировать прощение с помощью беспощадных обвинений, взаимных упреков или оценок, тогда пойми и осознай природу бессердечного разума. Осознай, как жестоко мы обращаемся с собой. Дай этому бессердечному разуму почувствовать тепло и терпение прощения.

Позволь своему сердцу соприкоснуться с другим сердцем и принять прощение. Исцели свое сердце.

Если Твой разум хочет отстраниться, так как он считает, что заслужил эту боль, тогда осознай его беспощадность. Откройся возможности получить прощение. Прими прощение. Позволь этому произойти.

Ощути, как в данное мгновение прощение другого человека прикасается к Тебе.

Обратись к себе в глубине своего сердца и скажи: "Я прощаю себя".

Обратись к себе по имени и скажи себе: "Я прощаю Тебя, ...".

Если Твой разум преграждает путь к прощению резкими словами, если он пытается оценить акт самопрощения как признак слабости, если он начинает оценивать и выражать свой гнев, - тогда осознай эту негибкость и твердость. Раствори ее в прощении.

Заклучи себя снова в свое сердце. Позволь себе принять прощение.

Позволь прощению заполнить Твое тело. Ощути тепло и заботу. Восприми себя, как будто Ты - это Твой единственный ребенок, и купайся в этом милосердии и доброте. Позволь одарить себя Любовью. Осознай, что прощение ждет Твоего возвращения в собственное сердце. Мы обращаемся с собой очень жестоко, в нас так мало милосердия к себе.

Знай, что в данное мгновение Тебе полностью простилось. Сейчас зависит только от Тебя принять это прощение. Позволь одарить себя Любовью. Позволь себе стать Любовью.

Затем обратись к этому же человеку и скажи от всей души: "Я прощаю Тебя! Я прощаю Тебе все, чем Ты мне в прошлом причинил страдания, будь-то словом, мыслями или действием. Несмотря на то что Ты мне в прошлом причинил страдание, - я прощаю Тебя".

Ощути широту, пространственность, которая позволяет Тебе простить данного человека, хотя бы только на мгновение.

Освободись от ограничений, от налета досады, чтобы Твое сердце могло освободиться и чтобы Твоя жизнь стала легче.

"Я прощаю Тебе все то, чем Ты мне в прошлом причинил страдания, осознанно или неосознанно, будь-то словом, мыслями или действием. Несмотря на то что через Тебя я познал страдание, - я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя".

Это очень больно - исключить кого-нибудь из своего сердца. Отпусти свою боль. Дай этому человеку хотя бы на мгновение почувствовать тепло Твоего прощения. Даже если ваши сердца соприкоснулись и поднялись над разладом всего лишь на одно мгновение.

"Я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя. Я прощаю Тебя".

Разреши этому человеку пребывать в тишине, в тепле и терпении Твоего сердца. Дай ему познать прощение. Позволь дистанции между вами перейти в милосердие. Разреши этому свершиться.

Многие разногласия прояснились и растворились в прощении. И теперь, мягко и не торопясь, отпусти данного человека, не исключая его из Твоего сердца, и позволь ему идти своей дорогой, одаренным Твоим благословением и надеждой на Твое прощение.

Отпусти все и осознанно доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток энергии Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

Работай над отношениями так долго, сколько потребуется, до тех пор, пока Ты не ощутишь, что отношения начинают положительно разрешаться.

**Гармонизация отношений с физическими родителями**

Я выделила разрешение отношений с нашими родителями, так как оно требует особого внимания. С родителями нас связывают сильные кармические узы, и, как правило, с ними связаны наиболее сложные конфликтные ситуации. Гармонизация отношений с родителями потребует гораздо больше времени и усилий. Для облегчения этого сложного процесса предлагаю работу над отношениями со своими физическими родителями разделить на два этапа.

Сначала мы представляем наших родителей в детстве, приблизительно в 3-5-летнем возрасте. Это дает нам возможность прочувствовать их детские травмы и обиды, понять, что они, так же как и мы, были запрограммированы в детстве в свою очередь своими родителями.

Затем мы работаем с визуализацией наших родителей в зрелом возрасте. На данном этапе мы учимся понимать их мотивы, побуждения, стремления и желания, их действительное отношение к нам. Мы учимся принимать их такими, какие они есть.

Таким образом мы начинаем работать над исцелением наших отношений с родителями.

**Шаг I**

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию. Ты рисуешь на себя 3-й символ и активизируешь его. Просишь Рэйки показать Твою маму в детском возрасте. Теперь доверься Рэйки и спокойно ожидай установления контакта.

Перед Твоим внутренним взором появится образ Твоей физической матери в детском возрасте. Ты увидишь маленькую испуганную девочку, жаждущую любви. От всего сердца откройся этому образу. Ты почувствуешь, как в Тебе поднимаются любовь и сострадание к этому маленькому существу. Присмотришься к этому образу и прочувствуешь его значение для Тебя.

Рассмотри внимательно все детали, проследи, какие эмоции возникают в Тебе. Прислушайся к тому, что Твоя мама хочет Тебе сказать. Прими ее послание, которое может прийти в виде слов, чувств или символов. Спроси ее, что она чувствует, какие травмы и обиды ее тяготят. Ты можешь задать ей любой другой вопрос или просто побеседовать с ней. Постарайся выполнить любые пожелания маленькой девочки. Оставайся в контакте с ней так долго, пока не почувствуешь, что беседа исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки, поблаговари его и расстанься с ним.

Теперь обрати Твой внутренний взор на образ Твоего физического отца в детском возрасте. Прими открыто его проявление. Ты увидишь, возможно, маленького плачущего мальчика. Ты увидишь, как слезы градом катятся по его лицу. Присмотришься к этому образу и прочувствуешь его. Спроси его, почему он плачет и кто его обидел. В Тебе поднимаются любовь и сострадание к этому маленькому существу. Ты можешь задать ему любой вопрос или просто побеседовать с ним. Спроси, есть ли у него какое-нибудь желание. Постарайся выполнить любые пожелания этого маленького мальчика. Оставайся в контакте с ним так долго, пока не почувствуешь, что беседа исчерпана. В заключение окружи этот образ энергией Рэйки и расстанься с ним.

**Шаг II**

Теперь Ты непосредственно приступаешь к гармонизации отношений с Твоими физическими родителями. Работай сначала над очисткой кармы с Твоей матерью и лишь затем над разрешением отношений с Твоим отцом.

Ты ложишься или садишься удобно на стул, спина прямая, стопы стоят параллельно на полу, закрываешь глаза и полностью расслабляешься.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию. Ты визуализируешь воздушный шар, заполненный белым сияющим Светом (то есть Рэйки), в котором представляешь себе в деталях образ Твоей матери, с которой Ты хочешь гармонизировать отношения. Ты рисуешь на нее 3-й символ, произносишь три раза ее имя и фамилию. Затем даешь 2-й символ и фиксируешь 1-м символом. Просишь Рэйки влить Свет и энергию в ваши отношения и просишь помочь Тебе. Попроси прощения у Твоей мамы за все то, что Ты сознательно или неосознанно ей причинил. Повторяй свою просьбу до тех пор, пока не почувствуешь положительного ответа. Затем прости ей все, что она сознательно или неосознанно Тебе причинила. Повторяй свое прощение до тех пор, пока не почувствуешь положительного импульса.

Давай Рэйки на шар, пока поток энергии не прекратится. В заключение в полном доверии поблаговари силу Рэйки.

Работай над отношениями столько, сколько потребуется. Пока Ты не ощутишь, что они начинают разрешаться, то есть заполняются любовью и гармонией.

После того как Ты исцелил свои отношения со своей матерью, Ты можешь перейти к гармонизации отношений со своим физическим отцом по вышеизложенной схеме.

**Прошлая карма**

Многие проблемы в нашей жизни связаны с образами и ощущениями из прошлых жизней, с прошлой кармой.

Эти кармические проблемы связывают огромный энергетический потенциал, и пока мы не развяжем соответствующий узел, мы не сможем освободить эту энергию и использовать ее для нашего духовного роста. Кроме того, если мы не очистим нашу карму в этой жизни, то нам придется этим заняться в последующих жизнях.

Работа над нашей кармой с помощью Рэйки значительно облегчает эту задачу. Мы можем с помощью символов Рэйки задавать время и место, в которое мы хотим войти, чтобы проработать кармические связи или нашу кармическую вину. Для этих целей можно применить нижеописанную технику.

Когда мы с помощью Рэйки вызываем воспоминания из прошлых жизней, мы вливаем свет в проблемы нашей настоящей жизни и они начинают проясняться. Например, когда мы представляем и переживаем сцены и образы из прошлой жизни, связанные с аналогичными ситуациями в настоящей жизни, мы начинаем воспринимать проблемы в другом свете. Мы осознаем наши настоящие модели поведения, когда мы видим, как они увязаны с прошлыми жизненными обстоятельствами. Мы видим, какие причины кроются за нашими программами, которые мы перенесли в нашу настоящую жизнь. Понимание наших побуждений дает нам возможность развязать кармический клубок, трансформировать его энергию. Мы можем интегрировать высвобожденную энергию и направить ее на разрешение актуальных проблем в нашей жизни, на созидание нашей жизни здесь и сейчас, в настоящем.

Некоторые мои инкарнации мне известны, но я пока не работаю с ними. Я достаточно долго и настойчиво просила Рэйки ввести меня в мои прошлые жизни, имеющие большое влияние на мою сегодняшнюю инкарнацию. Но ко мне ничего не приходило. Я была крайне озадачена этим, так как до сих пор Рэйки, как правило, всегда мне все показывало. Я упорно продолжала свои попытки, пока Рэйки не показало мне "Хранителя порога", и ко мне пришло знание, что пока Ты не разобрался с уже наработанной кармой в этой жизни, тебе рано заниматься твоей прошедшей кармой.

Я лишь предпочитаю не вносить свои пожелания, а полностью положиться на Рэйки. Я ничего не определяю, я просто прошу Рэйки показать мне, что я должна проработать. Попробуй довериться силе и разуму Рэйки!

Хотя узнать свою прошедшую и будущую карму достаточно просто; как говорит древняя тибетская поговорка: "Если Ты хочешь узнать Твою прошедшую карму, посмотри на свое тело, если Ты хочешь узнать Твою будущую карму, посмотри на свой дух". Попробуйте применить это мудрое высказывание. Вы будете поражены результатом!

#### Целенаправленная работа с прошлой кармой

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен. Ты вступаешь в контакт с Рэйки, благодаришь энергию. Ты открываешь время и пространство с помощью 3-го символа. Затем определяешь время и место, а также кому или на что Ты хочешь давать Рэйки, (то есть вслух или мысленно конкретно формулируешь число, место, ситуацию и действующие лица). Фиксируешь 1-м символом. На заданные Тобой временные и пространственные границы даешь 2-й символ и снова фиксируешь 1-м символом. Попроси силу Рэйки внести свет в прошлое и помочь Тебе разобраться в происшедшем.

Ты визуализируешь желаемую ситуацию, видишь, как Рэйки заполняет пространство. Всмотрись внимательно в прошлую ситуацию, в каждого участника прошедших событий. Прочувствуй, какие эмоции и мысли возникли у каждого действующего лица. Постарайся понять, какими побуждениями руководствовался каждый в отдельности.

В первую очередь выясни ситуацию для себя, попроси прощения у всех участников прошлой ситуации и всем, включая себя, все прости.

В заключение снова поблагодари Рэйки.

#### Очищение энергетической системы человека от накопленной кармы

Мы можем практиковать очищение нашей энергетической системы от накопленной кармы еще при жизни. Из предыдущих глав нам известно, что карма, как старая, так и новая, откладывается в нашей энергетической системе и, в частности, в нашем физическом теле. Наиболее отрицательные и соответственно энергетически сильные накопления кармы связаны с шестью негативными чувствами: ненавистью, алчностью, невежеством, сомнением, борьбой и гордыней. Как мы уже знаем, накопленная карма предопределяет наше последующее рождение. Практикуя очищение энергетической системы, мы растворяем накопленную карму и поднимаем наш энергетический потенциал. Таким образом мы глобально очищаем карму и одновременно работаем над более благоприятным последующим рождением.

С помощью нижеизложенной техники мы очищаем нашу систему от шести основных отрицательных эмоций и связанных с ними шести областей существования. Предложенная практика крайне эффективна, так как она очищает кармические корни.

Согласно тибетской традиции, определенные эмоции собираются в определенных частях тела. Так, например: ненависть является принципом пещерного мира, и она откладывается в ступнях ног; семя мира голодных духов - это алчность и корыстолюбие, эти эмоции находятся в нижней части тела; животный мир и его причина - невежество лежат в районе пупка; мир человека и его причина - сомнение находятся в сердце; мир полубогов и его причина - борьба лежат в районе гортани; мир богов и его причина - гордыня находятся в районе темени.

Мы можем данную технику также применять для очищения кармы уже умершего человека.

#### Медитация очищения накопленной кармы

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, ступни стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен.

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки. Затем рисуешь на себя все три символа (3-й, 2-й, 1-й). Визуализируешь самого себя или человека, карму которого Ты хочешь очистить. Для установления контакта Ты применяешь технику передачи Рэйки на расстоянии. Помести визуализированный образ между Твоими ладонями. Попроси Рэйки заполнить Светом все визуализированное тело и очистить кармические корни. Представь себе, как сияющий яркий Свет входит через макушечную чакру в визуализированное тело и медленно, пласт за пластом, полностью заполняет его. Каждый слой, соответствующий определенному миру рождения, полностью растворяется в этом ослепительном белом Свете.

Ты наблюдаешь, как мир богов (то есть темя и вся голова) заполняется сияющим Светом и растворяется в нем. Затем Свет заполняет гортань, шею и верхнюю часть туловища (район бронхов) - область мира полубогов. Далее Ты видишь, как Сияние входит в сердечную чакру, затем заполняет туловище до талии - мир человека. Ты визуализируешь заполненный светом Рэйки район пупка - область животного мира. Ты ощущаешь, как Свет заполняет нижнюю часть тела и бедра - мир голодных духов, и, наконец, сияющий Свет заполняет и растворяет мир пещерных духов - ноги и ступни ног.

В заключение Ты визуализируешь полное растворение своего существа и видишь только яркий Свет. Попроси Рэйки полностью очистить карму (получающего или Твою). Отпусти все и осознанно доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

### Жизнь во благо других

Во всех духовных традициях подчеркивается, что чем дальше мы продвигаемся по нашему пути духовного роста, тем важнее для нас направить наши действия на благо всех чувствующих существ всего космоса.

Рэйки и тут не является исключением. Работа на благо других является краеугольным камнем в традиции Рэйки.

Уже на посвящении в 1-ю ступень Рэйки мы получаем от Учителя указания, как мы можем применять энергию Рэйки на благо другим. Один из важнейших способов - это работа над собой, повышение нашего собственного энергетического потенциала. В себе мы несем свет и энергию Рэйки и этим автоматически подпитываем других.

Другой распространенный метод - это давать полный сеанс Рэйки другим. Мы можем давать Рэйки всем, кто просит нас о помощи.

Таким образом уже с самого начала, с момента становления на этот путь - мы работаем на благо других.

Начиная со 2-й ступени мы в состоянии еще более эффективно служить космосу. В согласии с этикой Рэйки, мы лишь отдаем космосу то, что он нам подарил, мы соблюдаем закон обмена энергией доктора Усуи.

Рэйки является великолепным средством для оказания активной помощи всем нуждающимся. Сила Рэйки не знает границ, и мы можем в любую секунду направить энергию Рэйки в любую точку вселенной, где царит нужда.

Нам много дано, поэтому велика наша ответственность и обязанность использовать энергию Рэйки во благо других.

Это не значит, что тут же после посвящения в 1-ю ступень мы начинаем навязывать всем и вся свою помощь. Прежде всего нам нужно созреть самим, приобрести мудрость, знания и силу, которые помогут нам правильно применить наши возможности.

Только когда в нас созрела внутренняя готовность служения другим, мы имеем право перейти к нему, не раньше!

Существует множество форм работы на благо других в традиции Рэйки, например цепочки Света; посылать Свет и Любовь в приюты, больницы, тюрьмы, то есть в те места, где сконцентрированы страдания и боль.

### Практика милосердия

Практике милосердия предшествует открытие источника Любви и раскрытие сердечной чакры.

Практика милосердия занимает центральное положение во всех духовных традициях. В тибетском буддизме практика милосердия называется Тонглен, что в переводе с тибетского означает - давать и брать.

В практике милосердия мы переворачиваем логику нашего Эго. До сих пор в центре нашего внимания находилось наше Эго.

Все наши стремления и действия были направлены на достижение личного благополучия, здоровья и счастья. И иногда мы какую-то небольшую часть давали другим. Теперь же в центр нашего внимания переходит благополучие других живых существ. Мы берем страдания, болезни и несчастья других на себя и взамен даем им счастье и любовь.

Я полагаю, что, прочитав последний абзац, вы наверняка пришли в ужас: "Как я могу взять на себя страдания других?! Что же будет со мной?" Не волнуйтесь, никто не ожидает от вас, что вы сразу же перейдете к данной практике. Вы постепенно придете к этому, когда внутренне будете готовы.

Должна сказать, что подобные мысли возникли и у меня. Я несколько дней находилась в совершенно перевернутом состоянии. Меня одолевали сомнения и страхи, пока я не решилась испробовать по крайней мере начальную стадию практики милосердия, которую я предлагаю ниже.

Не бойтесь, наберитесь мужества и войдите смело в предложенную медитацию. Вы поймете, что она дает нам великое освобождение, силу, безграничную уверенность и радость.

Со временем вы приобретете внутреннюю силу и научитесь с легкостью практиковать Тонглен. В конечном итоге данная практика приведет вас к вашей истинной сущности, к природному состоянию вашего Духа. Вы научитесь все чаще и дольше пребывать в своей истинной сущности, что даст вам поддержку и принесет стабильность, гармонию - как при жизни, так и в момент смерти.

### Медитация пробуждения милосердия

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен.

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки. Затем рисуешь на себя все три символа (3-й, 2-й, 1-й). Ты чувствуешь, как энергия Рэйки входит в Твое тело, заполняет Тебя энергией и Светом.

Ты широко открываешь свое сердце, свой источник Любви и милосердия. Ты - целостный, "светлый" аспект Тебя.

Затем Ты визуализируешь свой "темный" аспект. Ты видишь перед собой темного двойника, в котором сосредоточены вся Твоя боль, все обиды и страдания, все болезни и травмы.

Ты, светлый аспект, заполненный светом Рэйки, делаешь глубокий вдох и при этом вдыхаешь, буквально втягиваешь в себя страдания Твоего темного аспекта и трансформируешь их в себе, то есть растворяешь их в сияющем свете Рэйки. Затем Ты делаешь глубокий выдох и выдыхаешь в свой темный аспект, то есть даешь своему двойнику любовь, милосердие и свет Рэйки.

Ты продолжаешь вдыхать в светлый аспект "негатив" своего двойника, трансформировать его в себе и при выдохе давать своему двойнику исцеление.

Постепенно Твой темный аспект становится светлее, и, наконец, он так же сияет, наполненный светом Рэйки, как и Твой светлый аспект.

Они оба сияют в свете Рэйки. Ты соединяешь своего двойника с собой, как бы вводишь в себя, в светлый аспект. Теперь Ты единое целое, все энергии в тебе трансформированы в свет, любовь и милосердие. Вся Твоя сущность излучает эти высшие принципы бытия.

Ты пребываешь в этом состоянии до тех пор, пока каждая клетка Твоего тела и каждая пора Твоей души не впитают это состояние.

Ты чувствуешь свою силу и осознаешь, что это абсолютно безопасно для Тебя - принимать страдания и боль других на себя, трансформировать их в себе и взамен давать другим счастье и исцеление. Стена между Тобой и другими исчезает.

В этом состоянии целостности и внутренней силы Ты осторожно и медленно возвращаешься назад, открываешь глаза и благодаришь Рэйки.

Данная медитация поможет Тебе не только возрастить в себе культуру сердца, она также очистит и исцелит Тебя.

### Часть IV. Жизнь как подготовка к смерти

#### Подготовка к смерти и жизни после смерти

В Тибете говорят, что мы умираем так, как мы жили. Это и является причиной, почему мы здесь и сейчас должны готовиться к смерти. По большому счету, вся наша жизнь направлена на подготовку к смерти. Осознанная жизнь приводит нас к осознанной смерти, а осознанная смерть - к осознанному последующему рождению.

Мы только тогда действительно приняли смерть, если мы ее осознали и в любую минуту готовы к ней. Практики, приведенные в данной главе, дают нам возможность подготовиться к Бардо после жизни.

Наряду с высшими практиками подготовки к смерти, как Гуру-Йога и Йога сновидений, я предлагаю также более легкие, достаточно эффективные пути подготовки. Каждый из вас выберет сам практики, наиболее соответствующие его наклонностям. Конечно же, высшие ступени подготовки предлагают нам наибольшие возможности подготовки к смерти. Йога сновидений, в частности, позволяет нам приблизиться к ощущениям Бардо смерти и посмертных состояний. Обе практики, Гуру-Йога и Йога сновидений, приводят нас к природному состоянию Света, то есть чистому Свету, с которым мы встретимся на протяжении всех Бардо смерти.

Только ежедневное практикование Гуру-Йоги и пребывание днем и ночью в "истинной природе нашего Духа" принесет желаемые результаты.

Не рекомендуется впервые практиковать предложенные техники без подготовки и без сопровождения Учителя.

Ежевечерняя практика

Молитва - это огромная энергия, и если молиться искренне, от всей души, то возникает связь со всевышними силами, с Богом.

Каждая традиция предлагает нам ритуальные практики подготовки к смерти.

В ортодоксальной иудейской традиции предлагаются ежевечерние молитвы, которые одновременно являются молитвами для умирающего. Например: молитва признания собственной вины и просьбы о всепрощении и молитва всепрощения для тех, кто когда-либо нанес нам обиду и по отношению к которым закрылось наше сердце.

Молитва всепрощения:

"Властелин мира! Я прощаю всякого, кто обидел меня, или нанес оскорбление мне, или моему доброму имени, или ущерб - лично мне, или имуществу моему, или чему-либо из того, что мне принадлежит, - по принуждению или по своей воле, случайно или умышленно, словом или делом, помыслом или намерением, в этой жизни, или в предыдущей, - прощаю я всякому; да не будет никто наказан из-за меня. Да будет угодно Тебе, Господь, Бог мой и Бог отцов моих, чтобы я не грешил более. А от грехов, которые я совершил, очисти меня по великой милости своей, не посылая мне страданий и тяжелых болезней. Да будут угодны Тебе слова, слетающие с уст моих, и помыслы сердца моего, о, Господь - мой оплот и избавитель!"

Мне хотелось бы привести еще один пример ежевечерней молитвы, а именно православной молитвы:

"Господи, молю Тебя о всех тех, которых я, грешный, опечалил, обидел или соблазнил, словом, делом, помышлением, ведением или неведением.

Господи Боже! Отпусти нам грехи наши и взаимные оскорбления; убери, Господи, из сердец наших всякое негодование, подозрение, гнев, памятозлобие, ссоры и все то, что может препятствовать любви и уменьшать братолюбие.

Приведи нас всех к желанному концу - к Тебе, пристанищу нашему и блаженному упокоению! Аминь".

Вам не нужно перенимать какие-то определенные молитвы из других религиозных практик, вы определенно найдете похожие молитвы в вашем религиозном направлении.

Ежедневная практика молитв перед сном раскрывает наше сердце, дает нам возможность принять жизнь во всех ее аспектах, как "хорошее", так и "плохое". В нас возрастает благодарность за все, что нам дано. Это позволяет нам не только благодарить за все то, что нам дорого, но и заключить мир с тем, что нам тяжело принять, то есть нашей смертью.

Если мы каждый вечер проводим литургию прощения, то мы тем самым совершаем ежевечерне ритуал очищения и таким образом готовимся к смерти в случае ее внезапного наступления во сне. Сон (маленькая смерть) становится для нас тренировкой к окончательному переходу.

Если мы действительно хотим заранее подготовиться к нашему последнему часу, то рекомендую прямо сейчас предпринять определенные шаги. Уже размышление над тем, какие действия наилучшим образом подготовят нас к этому важному событию, может послужить переходным ритуалом к принятию смерти и к осознанию ее неизбежности.

Прежде чем перейти к конкретным размышлениям, рекомендую войти в медитативное состояние, так как при этом мы вступаем в непосредственный контакт с нашим "высшим Я" и можем лучше понять, что для нас важно.

Примите позу Рэйки-медитации и спросите себя:

С кем у меня еще неразрешенные конфликты, которые я хотел бы прояснить еще при жизни?

Составьте для каждого конфликта подробный план, как и что вы хотите сделать для примирения.

Как я хочу распорядиться моими личными документами?

Составьте список лиц, которым вы хотите передать определенные личные документы.

Кому я хочу сказать последнее слово?

Составьте список лиц, которым вы хотите оставить какое-либо сообщение. Напишите эти письма заранее и внесите соответствующее распоряжение в ваше завещание.

Как я хочу распорядиться своим имуществом?

Продумайте шаги, которые вам необходимо предпринять в этом направлении. Вы можете составить завещание, а также вы можете уже при жизни частично распределить ваше имущество.

Хочу ли я, чтобы мою жизнь искусственно продлевали, если я буду находиться в безнадежном состоянии?

Продумайте этот вопрос, изложите письменно ваше желание и сообщите его вашим родным или внесите соответствующее распоряжение в ваше завещание.

Какими должны быть мои похороны, как я хочу, чтобы меня похоронили?

Продумайте этот вопрос, зафиксируйте его письменно и сообщите ваше желание близким или внесите соответствующее распоряжение в ваше завещание.

Возможно, вам придут на ум еще и другие шаги, которые вы хотели бы своевременно предпринять, внесите ваши мысли в список.

Гуру-Йога

Одной из важнейших практик на пути подготовки к смерти является Гуру-Йога. Это очень эффективная техника слияния с духом Мудрости просветленных Существ.

Мы уже знаем, что техника визуализации на тонких уровнях является крайне мощным инструментом. В основу Гуру-Йоги положена творческая медитация, целью которой является преобразование нашего обыденного "Я" и обычного окружения в

просветленную личность и просветленный мир. С помощью этого упражнения мы создаем архетипичную модель для нашей действительной трансформации. Мы используем силу нашей визуализации для того, чтобы восприятие и представление обыденного трансформировать в видение и познание просветления.

Мы можем стимулировать развитие представления о том, какой должна быть наша действительность, с помощью следующей аффирмации:

"Я обращаюсь ко всем моим Учителям и Руководителям! Я твердо намерен быть успешным во всех моих начинаниях и действиях. Я намерен во всех своих поступках принимать и давать Любовь. Я твердо намерен радоваться Жизни и жить в достатке, в соответствии с моими потребностями. Я намерен уменьшить мою зависимость от материального мира".

Гуру-Йога есть практика слияния сознания ученика с Духом Мастера, который представляет манифестацию всех просветленных Существ.

Все просветленные Существа готовы в любую минуту нам помочь, нам нужно лишь попросить. Как правило, нам труднее всего именно попросить. Мы все привязаны и ослеплены нашей жизнью - иллюзией сансары, но не признаемся в этом. Мы в состоянии попросить о помощи только тогда, когда мы ясно увидим нашу привязанность к этому миру и нашу инертность. Все, что нам действительно требуется, - это мужество от всего сердца попросить. Слияние с духом своего Мастера - эффективный путь к получению поддержки и благословения просветленных Существ. Полученное благословение дает нам возможность прийти к Изначальному состоянию нашего духа.

Наша цель - это постоянное практикование слияния с Духом Мудрости нашего Мастера, до тех пор, пока не станет само собой разумеющимся, что каждое наше повседневное действие (сидеть, ходить, есть, спать и бодрствовать) пронизано живым присутствием Мастера. Постепенно мы начинаем все происходящее опознавать как проявление Мудрости нашего Мастера. Все жизненные ситуации, даже кажущиеся нам трагичными, бессмысленными или пугающими, открываются нам как прямое наставление или благословение нашего внешнего и внутреннего Мастера.

В итоге мы не только приходим к Изначальному состоянию нашего духа, мы все больше и больше пребываем в этом состоянии и оно становится привычным для нас.

Практика Гуру-Йоги является важнейшей практикой для Бардо жизни и, следовательно, также важнейшей практикой в момент смерти.

Ниже мною представлена практика Гуру-Йоги в сочетании с Рэйки.

Гуру-Йога с Рэйки

Основной целью Гуру-Йоги является достижение и познание Изначального состояния. "Изначальное состояние проявляется как Свет", - говорится в "Кристалльном пути" Норбу Намкай. И, как мы уже знаем, Рэйки - это Свет, то есть непосредственное проявление Изначального состояния. Четвертый символ Рэйки "ДАЙ КОМИО" олицетворяет сияющий Свет Рэйки, проявляющийся во всем.

Рис. 1. "ДАЙ КОМИО"

Все пронизывающий, безграничный, сияющий Свет.

Истинная, глубокая преданность и естественное доверие к силе Рэйки являются квинтэссенцией пути.

Мы принимаем позу Рэйки-медитации, вступаем в контакт с Рэйки и благодарим энергию. Мы рисуем на себя 3-й символ и активизируем его.

Мы пребываем в состоянии полного покоя.

Из глубины нашего сердца перед нашим внутренним взором возникает олицетворение Истины в виде ослепительного Света, то есть Рэйки.

Мы проникаемся сознанием, что визуализированный Свет несет в себе эссенцию качеств мудрости, сострадания и силы всех просветленных Существ, Мастеров всех традиций.

Мы ощущаем в себе растущее почтение, радость, любовь и глубокую, от сердца идущую преданность. В этом состоянии благоговения мы соединяемся с Источником Света.

Мы сдаемся полностью и обращаемся к Рэйки:

"Помоги мне, позаботься обо мне! Заполни меня Твоей радостью и энергией, Твоей мудростью и милосердием! Благослови мой Дух!"

Мы представляем себе, что лучи, исходящие от визуализированного Источника Света, пронизывают нас. Они очищают нас, исцеляют, благословляют и сеют в нас семена Просветления.

Далее мы видим, как от Источника Света отделяется кристально чистый, сияющий символ Мастера Рэйки (см. рис. 1). Он входит в наш "Третий Глаз", заполняет все наше тело сияющим белым Светом и очищает нашу негативную карму, созданную нашими отрицательными действиями. Он очищает тонкие каналы нашей энергетической системы, благословляет нас и раскрывает к восприятию энергии Любви и Милосердия.

Затем мы представляем себе отделяющийся от Источника Рэйки сияющий рубиново-красный символ Мастера. Он входит в нашу горловую чакру и заполняет все наше тело сияющим рубиново-красным Светом. Он очищает негативную карму, которая через наши разрушающие речи скопилась в нашем теле. Он очищает внутреннее дыхание нашей энергетической системы, благословляет нас и открывает к осознанию сияющей энергии Изначальной природы нашего Духа.

Мы воспринимаем сияющий сапфировый символ Мастера, идущий к нашему сердечному центру. Наше тело полностью заполняется ослепительным сапфировым Светом. Он очищает нашу негативную карму, которую мы создали через негативные мысли. Он очищает нашу творческую квинтэссенцию и нашу энергетическую систему, благословляет нас и открывает к осознанию чистоты Изначальной природы нашего Духа.

И в заключение мы видим, как бриллиантовый, рубиновый и сапфировый сияющий Свет одновременно исходит от Источника Света, входит в наши три чакры (6, 5 и 4-ю) и заполняет нас ослепительным белым, красным и синим Светом.

Мы полностью растворяемся в ослепительном Свете и полностью сливаемся с Источником Света перед нашим внутренним взором. Мы соединяемся с ним в сущной, изначальной природе нашего Духа. Без тени сомнения мы осознаем, что это небесное состояние нашего Духа и есть абсолютный Мастер.

Мы покоимся в этом состоянии спокойной, беззаботной открытости, в тепле, возвышенности и благословенности ее абсолютной природы.

Мы пришли к Началу, к чистоте естественной простоты.

Мы заканчиваем нашу медитацию обращением к абсолютному Мастеру (Рэйки) с просьбой прийти и помочь нам в момент смерти, а также поддержать нас в других посмертных промежуточных состояниях.

Шаг за шагом мы приближаемся все ближе и ближе к Духу Мудрости просветленных Существ и начинаем ощущать трансформацию нашего Духа.

Мы ощущаем медленное "умирание" нашего обычного духа и проявление нашего просветленного естества, нашего внутреннего Мастера. Происходит трансформация, полное растворение нашего Духа в Абсолюте.

Медитация поднимает нас в итоге физически, давольно, духовно и интуитивно на уровень нашей потенциальной просветленности.

#### Бардо сновидений

Жизнь человека состоит из постоянно сменяющихся дней и ночей. Задумайтесь над этим: ночь составляет половину нашей жизни! К сожалению, мы недостаточно или полностью не используем это время. Чаще всего мы большую часть ночи спим, не понимая, какую важную часть нашей жизни мы не осознаем и не работаем над ней. Нам должно стать ясно, что ночь мы можем также эффективно использовать для нашей духовной работы. Ночные духовные практики могут нас продвинуть значительно быстрее, чем дневные, так как во сне мы не связаны ограничивающим нас физическим телом. Йога сновидений вводит нас в работу со сновидениями и, что еще важнее, - к практике осознания истинной природы нашего Духа. Кроме того, Йога сновидений знакомит нас с Бардо сна и сновидений. В конечном итоге, ясность Духа, которая растет с практикой Йоги сновидений, переносится на день, когда мы находимся в бодрствующем состоянии. Мы учимся осознавать все проекции нашего сознания и все больше и больше интегрировать приобретенное познание в повседневную жизнь.

Я всегда любила поспать. Я ежедневно спала по 10 часов и использовала любой момент, чтобы прикорнуть. Моя любовь ко сну имела под собой определенную почву: я погружалась в приключенческий мир сновидений. Мне всегда снились яркие, интересные сны. Я часто во сне находила решение задач, стоящих передо мной. Часто мне снились вещие сны. Иногда мне приходило во сне знание того, кто в семье вскоре умрет. Больше всего меня привлекали символические сны. Намного позднее я начала интересоваться снами и их интерпретацией. Активное чтение литературы о сновидениях и их символике помогло мне понять глубокий смысл многих моих прежних снов. Мне пришло знание, что в сновидениях происходил интенсивный процесс роста. В книжных лавках имеется огромное количество всевозможной литературы о сновидениях. Многие книги ограничиваются толкованием снов на бытовом уровне. Это очень поверхностный взгляд на сновидения. Мне хотелось бы порекомендовать труд К.Г. Юнга "Человек и его символы". Эта книга дает изложение основных принципов, лежащих в основе сновидений, и прекрасное описание основных архетипов, заложенных внутри человека.

Когда я начала практиковать Йогу сновидений, то перестала запоминать сны. Это состояние продолжалось какое-то время.

Потом пришло ощущение того, что во сне протекает интенсивная, важная работа. Затем пришли сны, показавшие мне актуальные для меня проблемы, которые необходимо было срочно решать. Это был очень трудный, болезненный для меня период жизни и в то же время крайне плодотворный. Мне пришлось встать лицом к лицу с некоторыми важными принципами, осознать и принять их. Йога сновидений дала мне очень много, и я продолжаю заниматься этой духовной дисциплиной, и каждая ночь приносит мне новые познания.

Для демонстрации взаимосвязи Бардо сновидений с Бардо жизни мне хочется привести необычный сон одной моей ученицы Рэйки. Я как-то попросила моих учеников поделиться со мной своими необычными переживаниями и опытом, связанными с Рэйки, для того, чтобы я могла передать их дальше другим людям. Через некоторое время И.А. рассказала мне свой удивительный сон.

Во сне к И.А. пришла ее тетя. Они давно не виделись и уже давно не общались. С появлением образа тети у И.А. возникло ощущение, что она нуждается в помощи, что с ней произошло что-то неприятное, нехорошее. Совершенно спонтанно И.А. начала давать во сне своей тете Рэйки. Переживание было очень интенсивным и ярким. При пробуждении сохранилось ощущение реальности происшедшего во сне. И.А. занялась своими обычными обязанностями, постепенно втянулась в рутину повседневности, и сновидение потеряло свою явственность. Через несколько дней после сновидения позвонила взволнованная тетя и рассказала И.А. о необыкновенном происшествии. Как раз накануне сновидения тетя упала и сломала себе руку. Хирург, к которому она обратилась, сделал рентген и объяснил, что у нее очень неудачный перелом, рука так просто не заживет, и что необходима операция. Врач наложил временную шину и предложил тете прийти через три дня для повторного рентгена перед операционным вмешательством. Когда хирург посмотрел повторные снимки, он был поражен и сказал, что он не знает, что произошло, но кость начала срастаться и операция больше не нужна.

Сеанс Рэйки, проведенный с тетей во сне, вызвал интенсивный процесс исцеления.

Как мы видим, наши действия во сне - огромная сила и реальность, перетекающая в Бардо жизни и сохраняющая свою способность действия.

#### Йога сновидений

Я надеюсь, что вы отработали предыдущие части книги, прежде чем приступить к Йоге сновидений. Вы овладели техниками медитации и визуализации, научились лучше понимать себя и окружающий вас мир. Теперь вы можете отважиться войти в Йогу сновидений.

Для успешного освоения Йоги сновидений необходимы некоторые предпосылки: во-первых - готовность тренировать свой Дух, во-вторых - дисциплина для ежедневного выполнения определенных упражнений, в третьих - научиться понимать индивидуальный язык нашего подсознания. Наше подсознание выражается определенным, только нам свойственным языком, который базируется на переживаниях, впечатлениях прошлых инкарнаций, а также сегодняшней жизни. Кроме того, мы должны научиться понимать и перерабатывать поднимающееся в повседневности на поверхность содержимое нашего подсознания. Искренность - основное качество в практике Йоги сновидений. Искреннее желание, готовность и восприимчивость приведут вас к пониманию и осознанию природы сновидений.

Йога сновидений не различает реальность и сновидение, она говорит о том, что надо рассматривать всю жизнь как сон и сон как жизнь. Когда мы осознали, что наши переживания - лишь часть сновидения, а сновидение не есть устойчивая, окончательная реальность, тогда нам нет нужды рассматривать свою жизнь как серьезную проблему. Если мы поняли это всецело и совершенно, то даже болезненные переживания и моментальные конфликты становятся только частью сновидения, и сновидение может стать нашим Учителем. Сны - это проекция нашего ума, они не имеют ни "куда" и ни "откуда". Ночью мы можем видеть сны о том, что делали в течение дня. Мы можем определить некоторое переживание, но откуда оно приходит? Изнутри или снаружи? Как субъект, так и объект являются составной частью сновидения. Наше сознание, наша способность строить концепции - все включено в сновидение. Когда мы поймем все это, тогда мы примем и поверим в то, что внешний мир и мир идей и образов ума одно и то же. Когда мы устраним страх, двойственность, привязанность, озабоченность, алчность и

отрицательность, мы обнаружим, что наши переживания не столь серьезны, как мы это себе представляли. Тогда изменится наша личность и улучшатся отношения с другими и с миром. Большая часть наших человеческих трудностей создается небезопасным отождествлением, страстным желанием, бегством, борьбой. Мы оказываемся столь серьезно вовлеченными в ситуации двойственности, которые перед этим построили в своем уме, что не в состоянии выйти из них. Мы утрачиваем гибкость осознания. Но когда принимается идея того, что любое сновидение является нереальным, недействительным, далеким, что оно не является частью нашего мира, тогда ночное и дневное время становятся равноценными и едиными. Состояние сознания в сновидениях неотделимо от бодрствующего сознания. Мы и другие, любовь и ненависть, тот, кто проецирует, и проекция, мы и наш мир - все становится неразделимым. Когда мы реализуем это состояние, мы его уже не потеряем.

Йоги говорят: "Вы можете стать просветленными. Просветление это тоже часть состояния сновидения. Оно не имеет ни истока, ни начала, ни конца, оно не может быть утрачено. Поэтому нам нет необходимости идти куда-то еще, чтобы найти его. Реальность, божественная природа, Абсолютная Истина или, можно сказать, здоровый Ум пребывает прямо здесь".

Если мы практикуем видение всего, как в равной степени пребывающего внутри сновидения, мы можем взрастить здоровый сбалансированный Ум. Что бы мы уже ни делали, все является частью этого же сновидения. Нам не нужно отправляться жить куда-то в другое место или радикально менять стиль своей жизни. Просто внимательно смотреть сон! Все, о чем мы думаем в каждое мгновение, есть сновидение. Любое проявление, любая деятельность или любое переживание ума уже пребывают внутри этого сновидения. Мы ничего не можем спрятать, ничего сделать такого, что не явилось бы частью сновидения. Необходимо лишь взглядеться, рассмотреть, как отражаются различные образы в нашем наблюдающем сознании. Само осознание создает образы, которые "замерзают" и становятся "реальными", когда мы отождествляемся с ними. Как только образ затвердевает, осознание начинает отражать прошлые действия или прошлые переживания. Итак, прошлые переживания отражаются осознанием, позволяющим возникнуть различным живым образам, которые затем застывают и составляют нашу отдельную точку зрения на реальный мир. Мы должны только проследить утром, в процессе просыпания, как утрачивается этот образ, возникший во сне. Мы не помним точно, но между образом сна и реальностью бодрствования существует некоторое звено. Кажется, как будто что-то "плавает" между ними. Но то, как это происходит, ускользает от нас. Вот почему с древних времен существуют практики помощи уловить это звено и продолжить поток осознания от сна к бодрствованию. Когда мы поймем, что все заключено внутри сновидения, важно не потерять это качество видения или внутреннего подлинного осознания. Важно удержать живой эту подлинную перспективу, тогда у нас есть возможность проснуться внутри сновидения.

Польза практики сновидения заключается в уравнивании ума и снабжении его пищей осознания. Подобно родителям, заботящимся о пище для своего ребенка, каждое переживание утоляет голод нашего сознания. Основная цель Йоги сновидений состоит в том, что мы через нее готовимся к Бардо смерти и другим промежуточным состояниям после ее наступления.

Начните с подготовительных упражнений, которые помогут вам уснуть и спать спокойно, и лишь затем перейдите к упражнениям Йоги сновидений.

#### Категории сновидений

В Йоге сновидений все сновидения разделяют на две основные категории: кармические и (ясные) вещие сны.

В кармических снах могут появиться события настоящей или одной из прошедших жизней. Важные события могут проявляться во многих наших жизнях. Очень крепкий сон является благоприятным условием для появления очень старой кармы в наших сновидениях.

Напряжения, существующие в нашей настоящей жизни (то есть карма, которую мы зарабатываем сейчас), тоже могут нам присниться в глубоком сне.

Иногда мы видим вещие или ясные сны, независимо от того, занимаемся мы какой-либо духовной практикой или нет. Это заложено в нашей природе. С приобретением опыта в Йоге сновидений мы все чаще видим вещие или ясные сны. Такой сон может нести в себе предсказания или советы. Как правило, вещие сны появляются под утро, так как наш сон в это время становится легким.

Не торопитесь, позвольте вашим навыкам спокойно развиваться, для того чтобы вы всегда могли правильно оценить ситуацию и ощутить ваши мысли и эмоции. При желании можете завести дневник, в который вы будете заносить ваши сновидения и ощущения, связанные с ними, а также ваши успехи в Йоге. Наблюдайте ваши реакции и настроения, записывайте все подробно для создания полной картины сновидения.

Начните с подготовительных упражнений, которые помогут вам уснуть и спать спокойно, затем перейдите к подготовительным упражнениям Йоги сновидений и, в заключение, к самой Йоге.

#### Подготовительные техники засыпания

Люди отличаются друг от друга: некоторые засыпают мгновенно, другим необходимо снотворное. Определи свой тип и воспользуйся техникой для твоего типа. Принципиально не имеет значения, в каком положении и как Ты засыпаешь.

Данная техника засыпания предлагается для человека, который не имеет проблем с концентрацией и проблем со сном. Перед наступлением сна, прежде чем уснуть, не старайтесь слишком энергично концентрироваться, не напрягайтесь, иначе не сможете уснуть. Просто необходимо не терять нашего осознания. Только ум может себя исцелить, но прежде всего нам следует очень мягко обучить ум, как если бы мы учили ребенка. Лучший способ освободить ум - полностью снять напряжение, дышать очень мягко, нежно и ровно. Мы устраиваемся поудобнее: никаких забот, никаких тревог, никаких мыслей. Позвольте расслабиться голове, шее и всем мускулам тела. Оставьте все прошедшие переживания и позвольте всему затихнуть, замедлиться так, чтобы наш ум стал очень спокойным. Затем без усилий умело наблюдаем, как возникают и исчезают образы. Мы можем войти в сновидение, не теряя своего "бодрствующего осознания".

Ниже я предлагаю различные техники засыпания для различных типов людей, имеющих проблемы с засыпанием или с концентрацией. Они взяты мною из книги Намкай Норбу "Йога сновидений".

Для человека, который сразу же засыпает, как только он на секунду отвлекается от упражнения, было бы полезно принять особое положение тела. Для мужчины рекомендуется лечь на правую сторону и закрыть правую ноздрю. Женщинам рекомендуется лечь на левую сторону и закрыть левую ноздрю. Разница занимаемого положения для мужчин и женщин связана с солнечным и лунным каналами. Они находятся по обе стороны центрального канала, вдоль позвоночника. Солнечный канал связан с мужской энергией и пролегает справа от центрального канала, лунный канал связан с женской энергией и пролегает слева от центрального канала.

Если Тебе трудно уснуть в таком положении, то измени его. Не принуждай себя к чему-то, главное - чувствовать себя комфортно и расслабленно.

Если Ты не можешь долго уснуть, то Тебе противопоказано занимать вышеприведенное положение тела. В таком случае советую заняться наблюдением возникающих мыслей. Каждая приходящая на ум мысль просто наблюдается. Главное - не фиксироваться на мысли, а только наблюдать. Таким образом мы не позволяем мыслям управлять нами. В конечном итоге мы засыпаем. Данная техника не задерживает процесс засыпания, ею может воспользоваться каждый.

Если Ты страдаешь бессонницей, испробуй другую технику. Как правило, бессонница вызывается дисгармонией энергий в теле. В таком случае хорошо помогает техника уравнивания энергий, предлагаемая ниже. Это упражнение приводит Твои энергии в равновесие и успокаивает твой ум.

Если Ты уже владеешь техникой успокаивающих дыхательных упражнений, Ты можешь применять их при бессоннице.

При бессоннице рекомендуется спать в хорошо проветренном помещении, ложиться раньше в постель, тепло укрыться, выпить перед сном что-то теплое (исключаются возбуждающие напитки и алкоголь).

Здесь мне хочется подчеркнуть, что люди, практикующие Рэйки, не страдают бессонницей и другими проблемами, связанными со сном. Это одно из многих преимуществ системы Рэйки.

#### Техника уравнивания энергий

Ты лежишь или сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно на полу. Ты полностью расслаблен. Ты дышишь глубоко и равномерно.

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки. Если Ты имеешь 2-ю ступень, то рисуешь на себя все три символа (3, 2, 1-й). Визуализируешь самого себя, представляешь себе, как сияющий яркий Свет входит через макушечную чакру в твою визуализированное тело. Ты продолжаешь глубоко и равномерно дышать. Ты видишь, как Свет тебя очищает и смывает все темные энергии и негативные мысли. Ты наблюдаешь, как выдыхаешь очищенный воздух и выдыхаешь все негативное и темное.

Отпусти все и осознанно доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток энергии Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

#### Упражнение природного Света

Нижеприведенная практика "Упражнение природного Света" прекрасно изложена Намкай Норбу Ринпоче в его труде "Йога сновидений". Эта техника вводит нас в состояние истинной природы нашего Духа, что рассматривается как основная цель в Йоге сновидений.

"Упражнение природного Света" занимается в основном периодом до наступления сновидений. Когда мы засыпаем, это значит, что все наши чувства и разум уходят, отдаляются. После чего наступает переходная фаза до наступления сновидений, которая может быть короткой или длительной. Многие люди мгновенно переходят в фазу сновидений, и это означает, что наш разум снова становится активным.

"Состояние истинной природы нашего Духа" свободно от какой-либо активной деятельности разума. Это интервал, часть Бардо сна, который начинается с момента засыпания и кончается в момент включения разума, когда тут же наступает Бардо сновидений.

Как уже обсуждалось выше, существуют параллели между сном, сновидениями и опытом смерти. Когда человек умирает, сначала затухают его чувства. Момент ухода наших ощущений внутрь и является Бардо момента смерти. В этот момент мы ощущаем, как наши чувства исчезают.

Затем наступает бессознательное состояние, похожее на обморок. В этот момент наступает Бардо познания реальности, в котором восходят четыре Света. С появлением четырех свечений, как при выходе из обморока, постепенно вновь появляется сознание.

Предпосылкой появления сознания является появление разума. Но прежде всего необходимо появление чувств, восприятий. Разум воспринимает первые ощущения, но мышление еще не появилось. Только постепенно начинается процесс мышления. Восприятие уже существует, но разум еще не начал оперировать. Это и есть переходный период, "состояние истинной природы нашего Духа". Это момент наивысшей возможности освобождения. Уловить этот момент, осознать его и есть главная цель Йоги сновидений.

Непосредственно за этим мы выходим из бессознательного состояния, и наше восприятие вновь развивается. Здесь начинается наш опыт Бардо рождения. Это состояние является привычным для нас. Оно аналогично Бардо жизни, в котором вновь включаются все функции нашего разума, и мы как будто снова погружаемся в сновидения. Во время сновидений мы переживаем определенный опыт и в какой-то момент просыпаемся и затем начинаем новый день. Точно так же мы выходим из промежуточного состояния после смерти, чтобы начать новую жизнь. Эта новая жизнь определена нашими кармическими предпосылками. Таким образом мы путешествуем от одной инкарнации к следующей.

Только читать о состояниях в Бардо не имеет смысла. Практика природного состояния Света является наилучшей подготовкой к смерти и промежуточным состояниям после нее. Если мы практикуем постоянно, то мы приобретаем стабильность. Достигнув "состояния истинной природы нашего Духа", научившись пребывать в нем, мы приобретаем драгоценный опыт Бардо смерти. Если мы приобрели достаточный опыт пребывания в "состоянии истинной природы нашего Духа" и осознали его, то мы можем надеяться, что в момент смерти мы сохраним осознание природы Света и сохраним стабильность.

Нам необходимо в нашей духовной практике "Упражнение истинной природы нашего Духа" заметить присутствие природного Света и стабилизировать это состояние. Как только мы достигнем постоянного осознания присутствия природного Света, то, погружаясь в сновидения, мы осознаем, что мы спим, - и тогда мы приобретаем власть над нашими снами. Это означает, что мы в состоянии управлять снами.

Обычно многие просыпаются утром, не помня снов, почти каждый из нас не помнит момент наступления сновидения, и только немногие люди обладают способностью осознания, что они спят во время сна, без того, чтобы проснуться.

Развитие вышеупомянутых способностей имеет первостепенное значение для развития наших способностей осознанно умереть, то есть постоянно в течение опыта перехода сохранять сознание, осознавать, кто мы и где мы находимся.

Сохранение сознания в течение сна - это путь, это генеральная репетиция состояния смерти. Работа со сновидениями является подготовкой к опыту Бардо после смерти.

#### Подготовка к упражнению природного Света

Рекомендую сначала овладеть следующими подготовительными техниками.

1. Наблюдать за процессом засыпания.

Наблюдай в постели за своим дыханием, мыслями и эмоциями перед сном. Спокойно наблюдай в постели возникающие эмоционально заряженные картины. Не оценивай ничего, только наблюдай. Одновременно наблюдай за своим дыханием. Дыхание - наилучший индикатор нашего душевного состояния. Важно не только наблюдать, но и вспомнить утром все результаты нашего наблюдения.

2. Перед сном обратись к Рэйки, визуализируй себя в постели и окружи себя и постель сияющим Светом. Засни с ощущением полного погружения в Свет. Таким образом Ты достигаешь того, что Твой сон направлен на Свет, то есть полностью пронизан Светом. Сохраняя ощущение погружения в Свет всю ночь является важнейшим подготовительным упражнением.

Кроме того, умение поддерживать постоянную связь со Светом - эффективный шаг в подготовке к смерти, способствующий новому рождению на более высоком уровне сознания.

3. Научиться держать всю ночь в руке особый, значимый для нас предмет.

Ты можешь выбрать для этой практики любой предмет, обладающий для Тебя важной символикой и который удобно держать в руке. Это может быть кристалл, камень, крестик, изображение божества или просто молитва, написанная на листке бумаги и свернутая в трубочку. Попытайся данный предмет не выпустить из руки всю ночь. Просыпайся сразу же, как только Ты выпустишь его из рук.

4. Одним из этапов Йоги сновидений является также развитие нашего восприятия. Так как наше восприятие с помощью органов чувств оказывает огромное влияние на наши сны, то нам необходимо исследовать, как работают энергии наших органов чувств. Прислушайся своим внутренним слухом к происходящему, постарайся слышать, осязать, видеть присутствие вечного, божественного.

Вспоминай каждое утро ночное сновидение, включая все Твои органы чувств. Это поможет Тебе расшифровать символику сна.

## Рис. 2. "ДАЙ КОМИО"

Все пронизывающий, безграничный,  
сияющий Свет.

5. Регулярно концентрироваться на белом сияющем символе.

Если Ты посвящен в 3-ю ступень Рэйки, Ты визуализируешь белый символ Мастера, если у Тебя 2-я ступень Рэйки, то визуализируешь "Твой" белый сияющий символ. Для определения, какой из трех символов "Твой", Ты можешь применить медитацию "Определения личного символа". Если у Тебя 1-я ступень или Ты вообще не посвящен в систему Рэйки, то предлагаю применить символ Мастера, напечатанный на предыдущей странице. "Дай Комио" олицетворяет извечный, безграничный, сияющий Свет, то есть нашу природную сущность.

Для более легкого овладения этим упражнением целесообразно скопировать страницу с символом Мастера и повесить копию на видном месте у кровати. Перед сном Ты смотришь некоторое время на изображенный символ, затем закрываешь глаза и запечатленный символ мгновенно появится перед Твоим внутренним взором. Упражняйся до тех пор, пока четкое изображение символа начнет возникать без усилий.

6. Практикуй с полной отдачей и прислушайся к голосу своего внутреннего Мастера.

Пока в нас преобладает алчность (это не обязательно стремление к накоплению материальных благ, точно так же можно жаждать признания, желать быть в центре внимания и т. д.) - все наши усилия будут напрасны. Наличие алчности исключает собой полную отдачу, абсолютное восприятие и буквально уничтожает нашу интуицию.

Только постоянная концентрация, направленная на Свет, приведет нас к полной отдаче и контакту с внутренним Мастером.

## Практика упражнения природного Света

Если Ты достаточно ознакомился с подготовительными техниками, то можешь приступить к первой ступени упражнения.

В первой ступени мы учимся сохранять состояние сознания в сновидениях, то есть осознавать, что мы спим.

Ты расслабил свое тело с помощью массажа, принятия ванны или дыхательных упражнений. Комната хорошо проветрена. Ты лежишь удобно в своей постели и тепло укрыт.

Ты вступаешь в контакт с Рэйки. Ты дышишь глубоко и равномерно в свою середину. Ты представляешь один из символов Рэйки в Твоей середине и концентрируешься на нем. Визуализация символа в Твоей середине координирует Твои энергии. Итак, Ты представляешь один из символов Рэйки в Твоей середине и концентрируешься на нем. Произносишь три раза мантру символа. Ты держишь концентрацию сияющего белого символа и звука мантры как можно дольше, таким образом Ты заряжаешь свою ясность. Перед тем как уснуть, очень важно ясно видеть, чувствовать и слышать символ. Вначале изображение должно быть ясным и ярким, потом оно может слегка размыться. Главное, не потерять его и с ним уснуть. Тут важно суметь удержать концентрацию и одновременно отпустить, в противном случае Ты не уснешь. Искусство состоит в том, чтобы белый символ возникал спонтанно, без усилий. Тогда мы отпускаем все и можем спокойно уснуть. Это мастерство приходит только с практикой.

Если Ты не в состоянии вспомнить, что Тебе снилось, то измени технику визуализации символа. Визуализируй рубиново-красный символ в горловой чакре. Горловая чakra является центром отдачи (сдачи), визуализируя символов этой чакре, мы полностью отдаемся духовному Мастеру и полагаемся на его руководство, аналогично Гуру-Йоге. С отдачей нашему Мастеру мы сдаем наше желание, нашу волю. Если мы действительно искренне отдаемся Мастеру, то энергия, связанная до сих пор нашей волей и желанием, становится нашим Мастером, ведущим к нашим целям.

Засыпая с концентрацией на сияющем символе, Ты засыпаешь с полным сознанием происходящего. Если Тыходишь в сон с полным присутствием, то Ты в состоянии узнать, что спишь.

Вполне возможно, что успех придет не сразу, как и в любой практике, но если Ты упорно будешь практиковать эту технику, то успех непременно придет.

Следующее упражнение может способствовать успеху. Время от времени, в течение дня надо осознать, что все происходящее является сновидением. Если Ты рассматриваешь все, что Тебе встречается, как сон, то сновидение и бодрствование перемешиваются. Затем, перед тем как уснуть, Ты визуализируешь красный символ в горловой чакре. В состоянии концентрации на красном символе Ты засыпаешь.

Хотя успех проявится не сразу, первые результаты можно узнать по измененным снам. Под утро могут появиться интересные сны, в которых события не связаны со знакомым Тебе прошлым или привычными Тебе идеями и образом мышления. С практикой все чаще будут приходиться (ясные) вещие сны. Кроме того, Ты все чаще будешь ощущать, что пребываешь в Бардо сновидений. Знание того, что Ты находишься в сновидении, постепенно перерастет в состояние присутствия. Сновидение может показаться Тебе трагическим или счастливым, в любом случае Ты будешь знать, что действие происходит во сне. Если Ты научился регулярно сохранять состояние осознания в сновидениях, то Ты можешь перейти ко второй ступени Йоги сновидений.

Твой успех в дальнейшем полностью зависит от Твоего поведения в бодрствующем состоянии. Интенсивная концентрация, направленная на определенную тему или на какой-либо конкретный предмет, приведет к тому, что данный объект появится в Твоем сновидении. Если Ты желаешь увидеть во сне Твоего Учителя или божество, святого и т. д., то Ты должен в течение дня практиковать Гуру-Йогу (описано в предыдущей главе).

Ты можешь также в течение дня совершать воображаемые путешествия к незнакомым Тебе местам. Интенсивное переживание этих путешествий повлияет на Твои сновидения. Ты научишься впоследствии путешествовать в Твоих снах.

Если мы регулярно практикуем в концентрации и при этом ясно осознаем, что проживаем сон, то ночное сновидение становится менее реальным. Наш индивидуальный разум и есть субъект, проживающий сны. Четкое осознание того, что все является сновидением, начинает растворять субъект. Иными словами, если предмет, нами увиденный, растворился, то процесс переходит на субъект и полностью растворяет его. Происшедшее или сон не существуют более.

Мы понимаем, что субъект нереален и все, что он ощущает, есть не что иное, как зеркальное отображение. Таким образом проявляется истинная сущность данных феноменов.

Наше видение, сформированное кармическим наследием, и есть источник всех иллюзий. Появление четкого осознания иллюзорности нашей действительности приводит к исчезновению воспринимаемой нами реальности. Самореализация есть истинное восприятие сути состояния бодрствования и сновидения.

Если мы понимаем истинную природу сновидений, то мы можем их изменить. Мы начинаем практиковать активное видоизменение наших снов. Любое действующее лицо, любой предмет поддается сознательному изменению. В итоге сны перестают управлять нами - мы становимся повелителями снов.

После приобретения навыков в изменении сновидений мы углубляем наши способности управлять снами тем, что все элементы в сновидениях основательно перемешиваем. Мы обрабатываем (изменяем) все элементы сна в противоположное, например: маленькое мы увеличиваем, большое уменьшаем; меняем расположение элементов: перемещаем все слева направо, сверху вниз и т. д. Точно так же мы можем манипулировать чувствами: если нам снится что-то приятное, то мы превращаем это в кошмар, или наоборот. Мы систематически переворачиваем наши сны.

Продвижение в Йоге сновидений на данном этапе зависит от нашей способности смешения нашего дневного опыта с опытом сновидений. С наступлением сновидения нам необходимо научиться мгновенно осознавать его нереальность и такое же осознание иллюзорности перенести на все, что мы переживаем в состоянии бодрствования.

Наличие продолжительных трудностей в овладении Йогой сновидений показывает нам, что мы должны на какое-то время оставить эту практику и заняться нашим очищением и растворением блоков.

Осознание сновидения становится средством для нашего собственного роста и растворения застывших шаблонов. Мы приобретаем возможность изменять сновидения. Мы в состоянии по желанию развить сон дальше, выбирать тему сновидений и даже продолжить прерванный сон с того места, на котором мы остановились.

На данном этапе Йоги сновидений можно впасть в, зависимость от ярких ощущений во сне. У практикующего может возникнуть соблазн жить только в сновидениях. Опасность полного погружения в иллюзорный мир сновидений, где мы можем, по желанию, переживать всевозможные состояния и даже войти в райское пребывание, очень велика.

Несколько советов, с помощью которых можно избежать опасности застревания в сновидениях, перечислены ниже.

Не фиксируйтесь в течение дня на ваших сновидениях. Не старайтесь во время сновидений размышлять над происходящим, наблюдайте за происходящим без страха, без оценки. Как только мы начинаем оценивать и подразделять сны на положительные или отрицательные, мы тут же отождествляемся со снами и попадаем в ловушку.

С ростом навыков в Йоге сновидений углубляется и наша способность медитировать. Важно, чтобы практика продолжалась при нашем пробуждении. Важно проснуться и выдохнуть с чувством присутствия белого символа. Нет необходимости что-то произносить, о чем-то думать, что-то представлять - важно лишь ощущать присутствие символа и знать, что он является высшим проявлением Духа всех просветленных Существ. Таким образом мы соединяем Йогу сновидений с Гуру-Йогой.

Мы создаем определенную непрерывность в нашей духовной практике, если мы утром ощущаем присутствие белого символа "Дай Коми" и вечером засыпаем с его визуализацией. В нас постепенно развивается и стабилизируется состояние осознания в снах.

Йога сновидений дает нам возможность легче осваивать духовные практики, так как мы можем выполнять их во сне. В состоянии бодрствования мы ограничены нашим материальным телом, в сновидениях мы приобретаем огромную свободу. Мы освобождаемся от ограничений, вызванных нашим телом, нашими программными стереотипами и блоками, когда мы засыпаем. Мы обладаем практически неограниченными возможностями в сновидениях. Во сне мы в состоянии познать глубинную мудрость и легко освоить достаточно трудные практики. Практика Йоги сновидений содержит в себе многие важные для нас аспекты. С приобретением опыта в практике Йоги сновидений многие явления в состоянии бодрствования покажутся нам сомнительными, особенно наши привязанности. Это происходит потому, что Йога сновидений растворяет наши внутренние напряжения. В итоге мы приходим к тому, что сновидения станут ключом ко многим нашим трудностям и проблемам.

#### Определение личного символа Рэйки

Эта медитация поможет Тебе определить личный символ, то есть символ, соответствующий Твоему естеству.

#### Часть I

Ты развешиваешь перед собой на стене, на уровне глаз все три символа Рэйки, в следующем порядке: 3, 2 и 1-й. Ты сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, стопы стоят параллельно на полу, и Ты полностью расслаблен. Ты дышишь глубоко и равномерно и внимательно изучаешь третий символ. Затем закрываешь глаза и визуализируешь его целиком. Затем Ты изучаешь второй символ и, закрыв глаза, визуализируешь его. И в заключение Ты работаешь с первым символом. Работу с символами Ты можешь подкрепить пением соответствующей мантры.

Ты визуализируешь один за другим каждый из символов в предложенном порядке до тех пор, пока Ты в состоянии легко визуализировать любой из трех символов. Только затем Ты переходишь ко второй части медитации. Не торопись, отработай сначала первую часть, в противном случае определение своего символа может осложниться либо оказаться неверным.

#### Часть II

Ты сидишь удобно на стуле, с прямой спиной, принимаешь позу Рэйки-медитации, то есть соединяешь свои ладони перед сердечной чакрой и соединяешь стопы. Ты полностью расслаблен и дышишь глубоко и равномерно.

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки. Затем рисуешь на себя третий символ.

Попроси Рэйки показать Твой личный символ. Отпусти все и осознанно доверься силе Рэйки. Символ, возникший перед внутренним взором, и является Твоим личным символом. Ты заканчиваешь сеанс как обычно и благодаришь Рэйки.

#### Этапы смерти

Процесс смерти наступает с момента внешнего процесса растворения. Он характеризуется растворением четырех элементов (земля, вода, огонь и воздух), составляющих наше тело, и продолжается до остановки внешнего дыхания. Каждый этап сопровождается внешними изменениями. Затем начинается процесс внутреннего растворения. Он продолжается до остановки внутреннего дыхания.

Одновременно с растворением элементов происходит процесс растворения психических компонентов, или "агрегатов". Всего существует пять агрегатов, которые составляют комплекс тело-дух, то есть форма (материя), чувства, концепты (замыслы), воля и сознание. Агрегаты лишены определенной, строгой структуры, это - психические компоненты нашего Эго.

Различные источники описывают процесс умирания с небольшими отклонениями. Ниже приводится общее описание каждого этапа растворения.

"Близится время ухода твоего из этой Яви, - говорится в "Тибетской книге мертвых". - Признаки смерти в ощущениях таковы: Земля погружается в холодную Воду: тяжесть разливается, погружая в холод, озноб и наполнение свинцом; Вода переходит в Огонь, бросает то в жар, то в холод; Огонь переходит в Воздух, взрыв и распад гаснущими искрами в пустоте.

Это стихии готовят нас к мигу смерти, взаимно переменяясь.

Когда огонь разлетается в пустоте Воздуха - пришло время для тебя войти в пространство Чигай Бардо".

Согласно "Тибетской книге мертвых", сначала растворяется элемент земля в элементе вода. Агрегат форма распадается, и тело начинает сжиматься. Возникает тяжесть в теле и ощущение погружения, кожа теряет окраску, становится бледной, западают щеки. Элемент земля имеет желтый цвет, поэтому умирающий видит все желтым и ощущает сильную слабость, как будто все вокруг него распадается.

Первый этап растворения сопровождается утратой контроля над лицевыми мускулами и утратой чувства обоняния.

Затем растворяется элемент вода в элементе огонь. Умиравший не в состоянии контролировать мочеиспускание и стул.

Начинает течь жидкость из носа, из глаз. Перед внутренним взором умирающего появляется белый цвет и одновременно он ощущает, как все вокруг него заполняется водой. Возникает ощущение холода, как будто тело оказалось в воде, которое постепенно переходит в жар. Лицо и гортань становятся сухими, начинает мучить жажда и появляется ощущение окружения дымом. Растворение элемента вода сопровождается потерей вкусовых ощущений. На данном этапе умирания растворяется агрегат чувств.

Последующий этап - растворение элемента огонь в элементе воздух. Умиравший видит все красным и ощущает свое окружение очень горячим. Рот, нос и гортань полностью высыхают. Телесное тепло постепенно уходит, как правило от ног и рук в направлении сердца. Пищеварение отказывает. Вдох становится короче и слабее. У умирающего возникает состояние сгорания. В процессе растворения элемента огонь человек теряет зрение. Растворяется агрегат замыслов.

На следующем этапе растворяется элемент воздух в элементе пространство, или эфир. Умиравшему становится все тяжелее дышать. Укорачивается вдох и удлиняется выдох. Появляются галлюцинации, качество которых зависит от прожитой жизни.

Умиравший видит все зеленым и ощущает, как будто ураганные ветры под раскаты грома разрушают его окружение, и его тело словно разрывается на мельчайшие атомы. Дыхание становится прерывистым. С последним вздохом жизненные силы покидают тело. Внешнее дыхание останавливается. Все признаки жизни исчезли, только легкое тепло остается в районе сердца. Переход элемента воздух в элемент эфир сопровождается потерей чувства осязания и растворением агрегата воли. Сознание и дыхание прекращают свою деятельность, энергетические процессы уходят в глубь центральной нервной системы. Грубые физические элементы растворились, в этот момент наступает клиническая смерть.

Далее идет процесс внутреннего растворения, длительность которого составляет приблизительно 20 минут. На данном этапе растворяется грубое сознание. Процесс происходит в центральном тонком канале.

В этой стадии происходит процесс, обратный процессу зачатия. При зачатии мы получили в наследство две эссенции: "белую" от отца и "красную" от матери.

Белая мужская эссенция осознания, находящаяся в макушечной чакре, спускается по центральному каналу позвоночника вниз, в направлении сердца. Умиравший видит перед внутренним взором безграничное небо, освещенное сияющим белым лунным светом.

Затем поднимается по центральному каналу из сексуальной чакры красная женская эссенция в направлении сердца.

Внутреннее видение - безграничное небо, заполненное оранжевым светом восходящего солнца.

Обе эссенции встречаются в сердце и заключают в себе Сознание. Внутреннее видение - интенсивный Черный свет, или темнота. Сознание отключается, как при обмороке, и покидает тело. Наступает смерть.

#### Медитация "На тему смерти"

Прежде чем перейти к упражнению растворения элементов, предлагаю некоторое время практиковать медитацию на тему смерти из книги С. Левина "Путь через смерть".

Для облегчения Твоего восприятия можно данную медитацию записать на кассету и медитировать под запись или под чьим-то сопровождением.

Ты принимаешь позу Рэйки-медитации. Ты садишься удобно на пол или на стул, важно, чтобы в этом положении Ты мог спокойно, без напряжения сидеть.

Ты закрываешь глаза и наблюдаешь за своим дыханием; ощущаешь, как стенка живота поднимается и опускается. Твое дыхание успокоилось и течет равномерно, Ты полностью расслаблен.

Теперь Ты вступаешь в контакт с силой Рэйки в соответствии с Твоей ступенью. Если Ты имеешь 2-ю ступень Рэйки, то Ты рисуешь на себя 3-й символ Рэйки и активизируешь его.

Перенеси свое восприятие в Твое тело. Сконцентрируйся на своих телесных ощущениях. Ощути просто то, что здесь сидит.

Чувствуй этот сосуд. Чувствуй его субстанцию. Чувствуй тяжесть Твоей головы. Чувствуй мышцы Твоей шеи, ее силу, ширину и ее обхват. Чувствуй материальность Твоего тела. Ощути широкие кости Твоих плеч. Ощути тяжесть Твоих рук на Твоих плечах.

Чувствуй плотность Твоего корпуса и Твоих конечностей. Чувствуй массивность этого телесного сосуда.

Не принуждай ощущения. Воспринимай просто то, что проявляется в этом теле, в котором Ты обитаешь.

Чувствуй его земную структуру. Чувствуй, как сила притяжения притягивает его к земле и ягодицы и колени прижимает к полу.

Воспринимай ощущения, возникающие в этой форме там и здесь, - многообразные раздражители и ощущений. Осознай, что эти ощущения регистрируются чем-то более тонким, чем эта тяжелая форма: телом осознания. Это кажется, что само сознание

познает ощущения этого массивного тела и принимает эти вибрации и покалывания. Тело, которое гораздо легче, чем тяжелый, массивный сосуд. Тело Света.

Войди в это легкое тело осознания, которое воспринимает звуки как слух. Воспринимает свет как зрение. Пробует и регистрирует опыт жизни через восприятие тяжелой формы.

Изведай это более легкое тело внутри Твоего тяжелого тела. Это невесомое тело, воспринимающее ощущения от тяжелого тела.

Ощути, как каждый вдох, входящий в тяжелое тело, регистрируется легким телом как восприятие. Каждый вдох, вливающийся в тяжелое тело, несет легкое тело и сохраняет равновесие, позволяющее присутствовать этому телу сознания.

Чувствуй, как дыхание поддерживает связь. Перенеси бдительно, медленно и мягко свое восприятие на дыхание - вдох и выдох. Ощути контакт между тяжелым и легким телом. Чувствуй, как каждый вдох и выдох тяжелого тела несет легкое тело и держит его в равновесии. Ощущай каждый вход и выдох, чувствуй процесс жизни в этом теле.

Существует только восприятие и ощущение. Восприятие жизни в этом теле, передаваемое дыханием.

Чувствуй каждый вдох и выдох. Прочувствуй этот тонкий баланс, каждое мгновение, как осознанное ощущение, как само сознание.

Черпай каждый вдох как последний. Ощути каждый вдох так, как будто за ним никогда не придет следующий.

Каждый вдох кончается и за ним нет следующего. Он последний. Связь между тяжелым телом и легким прерывается.

Последний вздох.

Конец жизни.

Как реагирует разум на затухание дыхания, на конец жизни? Какие мысли связаны с уверенностью, что дыхание потухает?

Каждый вдох - он последний. Отпусти его. Не держи его. Не цепляйся за него.

Отпускай каждый вдох. Позволь себе умереть.

Каждая мысль растворяется в пространстве. Жизнь подошла к концу. Последнее мгновение. Отпусти. Позволь себе умереть.

Ничего не удерживай. Отпусти все навсегда.

Отпусти страх. Отпусти желания. Позволь себе умереть. Откройся смерти. Умри мягко в это мгновение. Не держись за что-либо. Откажись от этой жизни.

Освободись от мышления. Отпусти все мысли, отпусти все представления о жизни и смерти. Отдайся смерти. Отпусти все полностью и без промедления.

Мягко умирай в Свет. С открытым сердцем отпусти все, что тебя Тебя удерживает. Освободись от своего имени. Освободись от своего тела. Освободись от своего разума. Плыви дальше. Отдайся смерти.

Не бойся. Ты не должен за что-то держаться. С каждым мгновением освобождается Твое легкое тело. Иди дальше. Войди мягко в Свет. Ты сейчас свободен от своего плотного тела, свободен от данной инкарнации.

Плыви дальше. Умри в Свет.

Отдайся чистому, прозрачному сиянию Твоего истинного существа. Только пространство. Пространство, которое парит в пространстве. Растворись в нем. Отпусти. Отпусти все. Погрузись в Свет. Вокруг только Свет в неизмеримом пространстве.

Ясный Дух. Открытое сердце. Отпусти.

Освободись от своего знания. Освободись от своего незнания. Все, что появляется в твоём разуме, - устарело. Каждая мысль - это старая мысль. Плыви свободно дальше, полностью освобожденный от всего. Позволь себе умереть. Только чистый Дух.

Только чистый Свет, который познает себя в собственном сиянии. Пространство в пространстве. Свет в Свете.

Все в прошлом. Вне всего проходящего. Не существует ни внутри, ни снаружи. Только бытие. Только пространство. Чистое сознание. Чистое осознание. Освобожденный от тела. Освобожденный от разума. Умри в открытое, безграничное пространство Твоей абсолютной чистоты. Погрузись в нее. Позволь себе умереть в этот чистый Свет Твоей сущности.

Безмерное пространство. Без границ. Предоставь себя бытию. Простору и бесконечности. Свет. Чистое пространство.

Наблюдай, как каждый вдох приближается как будто издали. Считай, что он появляется из бесконечных глубин пространства.

Каждый вдох - он первый. С каждым вдохом ты черпаешь первое дыхание жизни. Каждое мгновение - оно вновь. Рождение.

Сознание заново познает тело. Оно есть пространство в пространстве.

Чистое сознание снова вселяется в чистую форму. Опять рожден.

Сознание продолжает существовать дальше, без начала и конца. Осознание бытия. Дыхание жизни, возвратившееся в тело.

Эта легкость снова нежно оживляет тяжелую форму. Она принимает рождение, чтобы завершить карму, чтобы познать, что необходимо познать, чтобы существовать в действительности (реальности).

Нет смерти. Нет рождения. Нет жизни. Только бытие. В теле. Вне тела. Только бытие. Только пространство. Только форма.

Только бесформенность. Безраздельный опыт.

Нет жизни. Нет смерти. Только сейчас. В каждое мгновение по-новому.

Тыходишь бдительно в каждое отдельное мгновение. Каждое мгновение драгоценно. Все в нем.

Ты заканчиваешь медитацию как обычно, когда почувствуешь, что поток энергии Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

#### Упражнение растворения элементов

Данное упражнение можно практиковать, только если мы уже достигли способности стабильной концентрации.

С помощью упражнения растворения элементов можно симулировать процесс умирания и таким образом ознакомиться с его протеканием и возникающими ощущениями.

Процесс смерти начинается с момента внешнего процесса растворения. Он характеризуется растворением четырех элементов (земля, вода, огонь и воздух), составляющих наше тело, и продолжается до остановки внешнего дыхания. Каждый этап сопровождается внешними изменениями. Затем начинается процесс внутреннего растворения. Он продолжается до остановки внутреннего дыхания.

Я ограничиваюсь описанием только первой ступени процесса смерти, а именно - растворением элементов. Симуляция полного процесса смерти, от начала до конца, без достаточной подготовки и без руководства опытного Мастера может привести к действительной смерти или к серьезным отклонениям в психике и в нервной системе.

Мы принимаем позу Рэйки-медитации, вступаем в контакт с Рэйки и благодарим энергию. Мы рисуем на себя 3-й символ и активизируем его.

Мы пребываем в состоянии полного покоя.

Мы дышим какое-то время мягко и равномерно. Постепенно наше внешнее дыхание затихает и останавливается.

Весь отрезок времени, до остановки внешнего дыхания, мы представляем себе, как элементы переходят один в другой.

Мы поочередно симулируем ощущение растворения: Земли в Воде, Воды в Огне и Огня в Воздухе. Мы переживаем субъективные ощущения, сопровождающие этот процесс.

Практика Пховы, перенос потока Сознания

Перенос потока Сознания называется в Тибете "практикой Пховы" и является наиболее распространенной практикой. Она применяется для освобождения "потока жизни" от умирающего тела, с целью сохранить наибольшую полноту сознания после смерти для достижения последующего благоприятного рождения. Цель практики Пховы - исключить перерыв в потоке сознания от момента сознательной смерти до момента сознательного рождения.

Еще при жизни мы можем хорошо ознакомиться с практикой Пховы, что позволит нам в момент умирания оптимально совершить перенос потока Сознания.

Наше Сознание покидает тело через одно из девяти отверстий. Путь, который выбирает наше Сознание, чтобы покинуть тело, определяет область нашего последующего рождения. Если Сознание покидает тело через 7-ю чакру, то, согласно тибетской традиции, мы будем рождены в чистом мире, в котором мы непосредственно придем к просветлению. Практика Пховы предоставляет нам возможность целенаправленно перенести поток нашего сознания через макушечную чакру.

В принципе, речь идет о том, что практикующий выбрасывает свое Сознание и соединяет (сливает) его с Рэйки. В данном случае Рэйки олицетворяет безграничное и светлое естество нашего Духа. Чаще всего применяется так называемая "Пхова троичного познания": мы познаем наш центральный канал как путь, наше Сознание как путешественника и Свет (Рэйки) как цель. Практика переноса считается методом, позволяющим без опыта медитации прийти к просветлению.

Для успешного применения практики Пховы не нужны интеллект или многолетняя духовная практика, а только полная отдача, открытое сердце, целенаправленная визуализация и полное, глубокое ощущение присутствия энергии Света. Признаками успешной практики Пховы являются: зуд в макушке головы, головная боль, появление прозрачной жидкости, появление небольшой опухоли или даже небольшого отверстия в области 7-й чакры.

Упражнение Пховы является практикой не только для момента смерти, но и прекрасной целительной практикой для живых, которую можно применять безопасно и в любое время. С приобретением опыта в практике Пховы в нас растет уверенность в том, что мы в момент смерти можем оптимально помочь как другим, так и себе. В нас постепенно исчезает страх перед смертью.

В буддизме во время Пховы призывают Будду Амитабу - это Будда безграничного Света. Будда Амитаба очень популярен у простых людей в Японии, Китае, в Тибете и других гималайских странах. Это - первобытный, изначальный Будда семейства лотоса, или семейства Падмы, то есть семейства Будд, которое руководит и ведет нас, людей. Существо Будды Амитабы символизирует нашу чистую Сущность и олицетворяет трансформацию эмоций страстей (страстное желание, алчность, жадность, вождление), преобладающих, господствующих в человеческом мире. На более высоком уровне олицетворяет Будда Амитаба Чистый Свет. Людям, не посвященным в истинную сущность природы нашего Духа, рекомендуется звать к его олицетворению - к светлomu образу Будды Амитаба.

Люди других вероисповеданий могут призывать любую эманацию Чистого Света. Христианин может представить себе, например, Христа, Деву Марию или любого другого святого, но обязательно в виде образа, погруженного в Свет. Важно, чтобы визуализированный образ олицетворял для нас Истину, Мудрость и Милосердие.

Для нас, практикующих Рэйки, визуализация Света и слияние с ним является нормальным, привычным состоянием, мы "призываем" Рэйки. Ниже приводится упражнение Пховы для собственной практики.

Техника переноса потока сознания

1-й вариант

Ты центрируешься в сердце и произносишь слова благодарения. Ты вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Сначала Ты визуализируешь себя и помещаешь визуализированный образ между Твоими ладонями.

Затем Ты визуализируешь Рэйки в пространстве над собой(над 7-й чакрой) в виде безграничного, яркого, ослепительного источника Света.

Ты широко открываешь свою сердечную чакру, изливающую энергию Любви. Твоя энергия сердца устремляется к источнику Света и вступает в контакт с ним.

Теперь попроси Рэйки заполнить сияющим Светом Твое визуализированное тело. Представь себе, как белые, сияющие лучи Света, исходящие из источника Света над Тобой, полностью заполняют Твое визуализированное тело сияющим, ярким Светом. Ты обращаешься к Рэйки и от всего сердца просишь помочь Тебе очистить Твою негативную карму и устранить все препятствия для успешного переноса потока сознания в момент смерти.

Ты представляешь себе, как Рэйки, в ответ на Твою просьбу, с необыкновенной силой наполняет Тебя энергией Любви и Милосердия. Ты чувствуешь, как лучи энергии Рэйки очищают Тебя от негативной кармы и разрушительных эмоций, источника всех страданий. После полного очищения Ты видишь, как Твое тело, творение кармы, полностью растворяется в ослепительном Свете.

Твой образ в виде яркого, сияющего облака или шара уносится вверх и соединяется с ослепительным источником Света.

В заключение Ты держишь визуализацию слияния Твоего растворенного тела с образом Света, с Рэйки. Ты видишь только яркий Свет.

Ты просишь источник Света (Рэйки) прийти к Тебе в момент смерти и помочь успешно совершить перенос потока сознания.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Затем Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился, и не забудь поблагодарить Рэйки.

2-й вариант

Ты центрируешься в сердце и произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Сначала Ты визуализируешь себя и помещаешь визуализированный образ между Твоими ладонями.

Затем Ты визуализируешь Рэйки в пространстве над собой(над 7-й чакрой) в виде безграничного, яркого, ослепительного источника Света.

Ты широко открываешь свою сердечную чакру, изливающую энергию Любви. Твоя энергия сердца устремляется к источнику Света и вступает в контакт с ним.

Теперь попроси Рэйки заполнить сияющим Светом Твое визуализированное тело. Представь себе, как белые, сияющие лучи Света, исходящие из источника Света над Тобой, полностью заполняют Твое визуализированное тело сияющим, ярким Светом.

Ты обращаешься к Рэйки и от всего сердца просишь помочь Тебе очистить Твою негативную карму и устранить все препятствия для успешного переноса потока сознания в момент смерти.

Ты представляешь себе, как Рэйки, в ответ на Твою просьбу, с необыкновенной силой наполняет Тебя энергией Любви и Милосердия. Ты чувствуешь, как лучи энергии Рэйки очищают Тебя от негативной кармы и разрушительных эмоций, источника всех страданий. После полного очищения Ты видишь, как Твое тело, творение кармы, полностью растворяется в ослепительном Свете.

Ты визуализируешь белый сияющий 4-й символ. Ты сливаешь свое сознание, заключенное в сердечной чакре, с этим символом и катапультируешь его через центральный канал в позвоночнике, через 7-ю чакру в источник сияющего Света.

В заключение Ты держишь визуализацию слияния 4-го символа, несущего Твое Сознание, с образом Света, с Рэйки. Ты видишь только яркий Свет.

Ты просишь источник Света (Рэйки) прийти к Тебе в момент смерти и помочь Тебе успешно совершить перенос потока сознания.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Затем Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился, и не забудь поблагодарить Рэйки.

大光明



Ритуал сопровождения умирающих с Рэйки намного проще и действеннее для современного человека. Сопровождение умирающего возможно уже с 1-й ступенью. Почти все практики работают эффективнее при наличии 2-й ступени. Для проведения некоторых практик в момент смерти необходим уровень Мастера (3-я ступень Рэйки).

Процесс умирания - это непростой опыт, он, как правило, связан со страданиями. Для человека, не посвященного в "тайнство смерти", рушится весь его мир. Он неожиданно осознает, что должен покинуть жизнь, оставить все, созданное им. Он не знает, что с ним происходит, что его ждет и куда он идет. Процесс умирания - это время крайней неуверенности, я бы даже сказала - страха и растерянности. Каждый человек нуждается в сопровождении! Даже сильные личности нуждаются в присутствии близких им людей. Помочь человеку в этот трудный момент, разобраться в чем-то и завершить его переход в направлении жизни или смерти - в этом и состоит наша задача. Сопровождающий должен помочь умирающему осознать важность момента смерти и разъяснить ему, что ожидает его после смерти, в какие промежуточные состояния он может войти, что ему необходимо осознать и как ему могут помочь специальные практики Рэйки.

Что необходимо для оптимальной помощи умирающему? Любовь, сострадание и милосердие! Сопровождение умирающего - это значит быть с ним вместе до последнего вздоха и после него. Мы даем ему Рэйки, беседуем с ним. В процессе беседы мы посвящаем его в тайнство смерти, подбадриваем его, помогаем ему понять важность происходящего для его дальнейшего пути. Мы сопровождаем человека не только через Бардо смерти, но и в дальнейших реальностях мы рядом с ним. Сопровождение умирающего продолжается минимум 49 дней.

Из моего личного опыта сопровождения умирающих с Рэйки и опыта других, близких мне людей известно, что Рэйки ускоряет процесс перехода от Бардо жизни к Бардо смерти. Кроме того, этот переход происходит мягко и безболезненно. В силу того что Рэйки окружает умирающего Светом и энергией Любви, у него исчезает страх. Он полностью расслабляется и может все отпустить, исчезают боли, наступает умиротворение и осознанное принятие смерти. И, как следствие, ускоряется процесс умирания.

Мы часто дискутировали на тему сопровождения умирающего с Рэйки с моими учениками. Имеем ли мы право давать человеку Рэйки перед смертью и во время ее наступления? Не приводим ли мы его к смерти? Может быть, без нашего вмешательства у него был шанс исцеления, шанс остаться в живых? Поднятые вопросы особенно актуальны в связи с раковыми заболеваниями. Мне хотелось бы осветить эти принципиальные вопросы. Они волнуют многих людей и особенно тех, кто стоит перед выбором: сопровождать умирающего с Рэйки или оставить его в одиночестве, в лучшем случае с родственниками, которые сами находятся в паническом состоянии.

Только мы сами решаем внутри себя, в каком направлении мы пойдем. Никто другой не может нам помочь, кроме нас самих. Это очень сложный процесс, который происходит только внутри нас. Любая болезнь и все, что с нами происходит, может по-разному работать. Для одного - это стимул к жизни, проверка жизни, а для другого - это проверка смерти. Та работа, которая дана человеку или перед продолжением данной жизни, на сегодняшний момент, или перед продолжением жизни через смерть в другом измерении, - это очень индивидуально. Каждая ситуация создается не случайно.

В одном случае помогают традиционные методы лечения - операция, химиотерапия или облучение, в другом случае помогают нетрадиционные методы. Реализовать себя через смерть или через жизнь - у каждого свой путь, каждый должен прожить тот опыт, который ему дан, и осознать то, для чего он ему дан. Надеяться на чудо, которое произошло рядом с другим человеком, в надежде, что это нас излечит, - в любом случае ошибка. Все, что произойдет с нами в этот момент, - это только наше личное, и наша цель - принять все, что придет, и наблюдать, что с нами происходит.

В принципе не имеет значения, чем это закончится: с нашей точки зрения положительно, если человек остается жить, или опять же с нашей точки зрения отрицательно, потому что он умирает.

Рэйки приведет только к тому, что должно произойти, что данному человеку нужно. Мы не перенимаем на себя ответственность, так как мы ничего не делаем, мы только служим каналом для Жизненной Энергии, и человек сам берет ровно столько энергии, сколько ему необходимо. Рэйки никогда не пойдет против воли человека. Человек сам принимает решение: либо исцеление, либо уход из жизни. Я подчеркиваю еще раз, что мы не можем повлиять на его решение! Если человек решил уйти из жизни, то это его решение, и он имеет право на нашу помощь и содействие.

Зная и понимая, насколько важен этот момент перехода, какие огромные последствия он имеет на последующие этапы существования человека, мы не имеем права уйти от ответственности. Зная, что мы можем активно помочь умирающему, мы обязаны сделать все возможное для него. Я еще раз подчеркиваю - при условии, что он попросил нас о помощи.

Сопровождение умирающего дает нам лично неоценимый опыт. В процессе сопровождения умирающего мы сталкиваемся лицом к лицу с фактом собственной смертности. При признании смерти как неизбежного этапа нашей жизни в нас растет осознание хрупкости и ценности каждого мгновения. Мы учимся ценить каждое мгновение жизни во всех ее аспектах.

Мы должны руководствоваться только принципами Рэйки, остальное - "Да свершится воля Твоя!".

Принципы Рэйки:

1. Человек должен попросить о помощи. Без просьбы с его стороны мы не имеем права давать ему Рэйки!
2. Мы лично ничего не делаем, мы только служим каналом для Жизненной Энергии, и человек сам берет ровно столько энергии, сколько ему необходимо.
3. Мы полагаемся на силу и разум Рэйки. Рэйки никогда не пойдет против воли человека. Человек сам принимает решение: либо исцеление, либо уход из жизни. Я подчеркиваю еще раз, что мы не можем повлиять на его решение!
4. Если человек решил уйти из жизни, то это его решение, и он имеет право на нашу помощь и содействие.
5. Зная и понимая, насколько важен этот момент перехода, какие огромные последствия он имеет на последующие этапы существования человека, мы не имеем права уйти от ответственности. Зная, что мы можем активно помочь умирающему, мы обязаны сделать все возможное для него. Я еще раз подчеркиваю - при условии, что он попросил нас о помощи.

Создание доверия у умирающего к силе Рэйки

Любой вид передачи силы Рэйки облегчает страдания умирающего человека. Контактный способ так же эффективен, как и метод передачи Рэйки на расстоянии. В каждом конкретном случае следует подходить интуитивно!

Часто умирающий настолько скован своими болями, страхами, чувством гнева и несправедливости, что в таком состоянии он очень тяжело идет на диалог. Система Рэйки предоставляет нам особую возможность вступить в непосредственный контакт с умирающим. Мы можем с помощью методики "ментального лечения (депрограммирования) на расстоянии" общаться с человеком на уровне подсознания, даже если сознание умирающего затуманено. Универсальная аффирмация, как, например: "Данная энергия служит для Твоего высшего блага с точки зрения высшего плана", прекрасно растворяет подсознательное

сопротивление и дает импульсы для изменений на глубинном внутреннем уровне. Уже в самом начале процесса умирания легко и непринужденно создается доверие к силе Рэйки. Данную технику также можно применять на любом этапе умирания. Прежде всего необходимо настроиться на лежащего перед нами человека. Осторожное и нежное сглаживание ауры хорошо настраивает сопровождающего и умирающего друг на друга.

Сглаживание ауры проводится три раза, причем левая рука сопровождающего лежит на его сердечной чакре, затем он проводит правой рукой от головы до ног, на расстоянии 10-15 см от тела, и возвращается к левой руке.

Затем сопровождающий применяет технику депрограммирования на расстоянии. Таким образом мы помогаем умирающему обрести покой в силе Рэйки, что помогает ему мирно и спокойно совершить переход в иной мир.

При желании можно заменить универсальную аффирмацию другой положительной установкой, которая заранее была обсуждена с умирающим.

С помощью техники ментального лечения можно просто вести беседу с умирающим. Здесь необходимо руководствоваться интуицией, которая непременно подскажет, что можно сказать данному конкретному человеку.

В случае депрограммирования мы полностью доверяемся разуму и силе Рэйки.

Перед началом депрограммирования рекомендуется применить расслабляющие техники, провести короткий сеанс Рэйки или медитацию.

#### Депрограммирование на расстоянии

Ты центрируешься в своем сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с силой Рэйки с помощью техники передачи энергии Рэйки на расстоянии.

Ты визуализируешь умирающего, помещаешь его между Твоими ладонями и одновременно видишь его перед собой, как на экране. В полном доверии к силе Рэйки попроси помочь Тебе и умирающему.

Создай контакт с помощью 3-го символа, рисуя его на визуализированного человека или над его теменем, затем произнеси три раза мантру 3-го символа.

Представь себе, как Твоя левая рука лежит на затылке умирающего, затем Ты рисуешь второй символ над макушечной чакрой, мысленно или вслух повторяешь три раза мантру символа и правой рукой несколько минут даешь Рэйки на темя.

Одновременно представь себе белый или золотой Свет, который втекает через Твои руки в макушечную чакру принимающего и течет по его телу до ступней, и при этом рассасывает темные места и блоки.

Представь себе, как Ты продолжаешь держать левую руку на затылке, а правой рисуешь над макушкой принимающего первый символ. Повтори вслух или мысленно три раза мантру символа и представь себе, как Ты кладешь свою правую руку на макушку визуализированного человека.

Для лучшего достижения подсознания умирающего скажи: "У меня есть ключ".

Держи визуализацию потока золотого или белого света через Твои руки к принимающему.

Мысленно или вслух произнеси универсальную аффирмацию.

Интуитивно повторяй аффирмацию, сколько необходимо. Или Ты можешь вступить с умирающим в диалог. Беседуй с ним так долго, сколько потребуются.

Затем Ты заканчиваешь сеанс как обычно. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

#### Практики для умирающего

Перед умирающим стоит нелегкая задача: выбор дальнейшего пути. Как и на каждом этапе жизни, у него еще есть возможность выбора.

Умирающий может "пассивно" воспользоваться поддержкой силы Рэйки через сопровождающего или он может сам активно участвовать в прохождении последнего отрезка пути в Бардо жизни.

Если умирающий выбрал активный путь, то задача сопровождающего помочь ему в проведении практик. Умирающий может начать с очистки своей кармы и с пробуждения своей способности любить. При вхождении в процесс умирания следует перейти к практикам смерти.

Как очищать карму, я изложила в главе "Работа с кармой", практика пробуждения своей способности любить предложена в главе "Духовные практики при жизни", практики смерти излагаются мною ниже.

Предлагаемая медитация для пробуждения способности любить принесет огромную пользу как сопровождающему, так и умирающему. Пробуждение способности любить дает возможность сопровождающему полностью открыться для выполнения своей задачи: сделать все необходимое для облегчения страданий умирающего. В свою очередь, пробуждение способности любить дает возможность умирающему полностью раскрыться, принять смерть, открыться Свету, то есть Рэйки, и тем самым создать предпосылки для оптимального перехода в другие промежуточные реальности. Настоятельно рекомендую умирающему ежедневно проводить данную медитацию.

Превратить последний отрезок нашей жизни в постоянную цепь упражнений - наша задача.

#### Момент смерти

Два аспекта особенно важны в момент смерти: все, что мы совершили в нашей жизни, и состояние нашего Духа в этот момент. Даже если мы накопили достаточно отрицательной кармы, у нас всегда есть шанс с помощью искреннего, от всего сердца идущего желания изменить, трансформировать нашу карму и тем самым значительно повлиять на наше будущее. В момент смерти нам предоставляется максимальная возможность для очистки кармы.

Все наши привычки сохраняются нашим обычным разумом и могут мгновенно возродиться. Это знакомо нам из повседневности, как малейшая провокация активизирует наши инстинктивные и привычные нам реакции. В момент смерти это происходит особенно драматично. Наши привычки, то есть программы, перенимают в момент смерти руководство и таким образом определяют наше новое рождение.

При жизни мы отождествляемся с нашим Эго и панически боимся его потерять. Нам кажется, что с потерей Эго мы перестанем существовать. Эта боязнь отпустить и служит связующим звеном к Промежуточному Состоянию между жизнями. Привязанность к телу является первопричиной, которая создает тело в Промежуточном Состоянии.

Поэтому особенно важно состояние нашего Духа в момент смерти. Если мы умираем в положительном расположении Духа, то имеем возможность, несмотря на негативную карму, улучшить наше последующее рождение. Если же мы умираем в возбужденном и отчаянном состоянии, то это может вызвать отрицательные последствия, даже если мы хорошо использовали шансы нашей жизни.

Отсюда следует вывод - последние мысли и чувства перед смертью являются мощным фактором, влияющим на нашу последующую жизнь. Окружающая нас атмосфера в момент смерти значительно влияет на состояние нашего Духа. Наши

близкие должны сделать все возможное, чтобы положительные эмоции, такие как любовь, сострадание и преданность, помогли нам отпустить все задерживающее нас - цепляние, тоску, желания и привязанности.

#### Обстановка во время смерти

Окружающая атмосфера, интенсивность духовного попечения играют огромную роль при сопровождении умирающего. Присутствие Мастера или близких людей, занимающихся духовными практиками, является идеальной предпосылкой для создания оптимальной обстановки вокруг умирающего. Атмосфера умиротворения, любви и заботы, идущие от всего сердца, - самая действенная помощь для умирающего.

На мой взгляд, лучше всего умирать дома, в привычной обстановке. Как говорит народная мудрость: "Дома и стены помогают!" Нам необходимо создать приятную для умирающего обстановку. В помещении должно быть тепло, но не чрезмерно жарко или душно. Живые цветы вокруг, пламя свечей, запах благовоний создают приятную и в то же время торжественную обстановку, подчеркивающую важность и глубокий смысл происходящего. Тихая медитативная музыка внесет ноту покоя и расслабления. Это все общие рекомендации, самое главное - это следовать пожеланиям умирающего.

Лучше всего начать Рэйки умирающему с момента его просьбы о помощи. Важно не только давать Рэйки, но и беседовать с опекаемым.

Оптимальнее всего сочетать активное посвящение в сущность наступления смерти и последующих Бардо с обычными беседами. Если мы выслушаем умирающего, это принесет ему огромное облегчение. Дать человеку возможность полностью высказаться и сочувственно выслушать его, иногда помолчать вместе с ним, может принести гораздо больше пользы умирающему, чем теоретические объяснения и разглагольствования. Умение выслушать всегда приносит человеку облегчение и расслабление, а тем более непосредственно перед смертью. Недаром существует во всех религиях традиция последнего покаяния. В этот момент умирающему дается возможность до конца высказаться, освободиться от возможно тяжелого для него душевного груза. Любая тема, какой бы банальной она нам ни казалась, крайне важна для умирающего. Непринужденный, свободный разговор с ним создает предпосылки для завершения некоторых, еще открытых проблем. Освобождение от внутреннего давления в душе дает умирающему возможность отпустить земное и сконцентрироваться на переходе.

Мы можем попытаться мягко поощрить умирающего собраться с силами, отпустить все мысли, не беспокоиться и перейти к духовным практикам.

Мы можем провести нашего подзащитного через практики, рекомендованные для процесса умирания. Не только пояснить их, если он с ними незнаком, но и пройти через них вместе с умирающим.

Мы можем держать человека за руку и при этом ничего не делать.

Все наши действия должны быть естественными и интуитивными, ни в коем случае ничего не навязывать! Умирающий настолько растерян и незащищен, что любая попытка повлиять на него может вызвать протест и его закрытие, что повлечет за собой отрицательные последствия.

#### Упражнения для умирающего

В целом мной предлагаются важнейшие практики, используемые веками в Тибете для фазы умирания.

Доверие от всего сердца к силе Рэйки.

Покоиться в силе Рэйки.

Отпустить все привязанности.

Слияние со всеми просветленными существами через слияние с Рэйки.

Перенос "Потока Сознания".

Покоиться в силе Рэйки

Как правило, каждый человек чувствует приближение смерти. С этого момента необходимо постоянно поддерживать контакт с силой Рэйки. Пребывание в энергии Света и Любви дает нам силы и спокойствие, необходимые для сознательного подхода к процессу умирания.

Вступая в контакт с силой Рэйки, умирающий входит в медитативное состояние, что прекрасно его расслабляет. Он способен лучше отпустить все свои привязанности и сконцентрироваться только на процессе умирания. Окруженный Светом человек ощущает присутствие высшей, ведущей его Силы, что дает ему мужество и способность активно и осознанно проходить все этапы умирания.

Непрерывная связь с Рэйки дает возможность сохранить сознание до последнего момента.

#### Отпустить все привязанности

Человек умирает наилучшим способом, если он, как внутренне, так и внешне, отпускает все, что может его Дух в этот решающий момент привязать. Это значит, что мы должны перед смертью попытаться освободиться от всех привязанностей: к имуществу, нашим близким, друзьям и т. д. Так как мы все равно ничего не можем с собой взять, то лучше всего заранее распорядиться своим имуществом: подарить своим близким и друзьям или пожертвовать на благотворительные цели. Если мы еще не составили завещание, то сейчас нам предоставляется последняя возможность это сделать. Очень важно конкретно распределить, кто и сколько должен получить и на какие конкретные цели должны пойти пожертвованные средства. В противном случае нам придется в Промежуточном состоянии "Бардо Стремления к Новому рождению" наблюдать, как наши близкие ссорятся из-за наследства или наши деньги, отданные на благотворительные цели, используются не по назначению. Это отрицательное переживание может привести в состояние растерянности, что в свою очередь может отрицательно повлиять на наше последующее рождение. Подробное и конкретно составленное распоряжение своим имуществом поможет нам действительно все отпустить.

Кроме того, очень важно, чтобы умирающий не беспокоился о своих близких. Он должен быть уверен в том, что его близкие в состоянии сами заботиться о себе. И это их задача - создать это чувство уверенности, в противном случае умирающий не сможет полностью отпустить и обрести спокойствие.

Необходимо приложить все усилия, чтобы вокруг умирающего была создана умиротворяющая атмосфера, поэтому не рекомендуется близким людям горевать у его постели. Более того, близкие должны находиться рядом с умирающим только с его согласия. Конечно же, очень трудно удержать печаль и слезы при потере близкого и любимого человека, но мы должны понять и помнить о том, что от нашего поведения зависит будущее умирающего. Даже присутствие любимого человека может вызвать сильное чувство привязанности у умирающего, и он не сможет спокойно отпустить. Поэтому рекомендуется привязанность и печаль вместе с умирающим проработать до наступления момента смерти. Поплачьте вместе, покажите свою любовь, свою печаль, попрощайтесь друг с другом, но этот процесс расставания непременно необходимо завершить до момента прихода смерти. Идеально, если присутствующие у постели умирающего не показывают чрезмерных эмоций, так как в

этот момент сознание умирающего очень открыто и незащищено. В "Тибетской книге мертвых" написано, что слезы и всхлипывания воспринимаются умирающим как град и гром.

Отпустить тело и Эго - принять смерть

При жизни наше тело является центром нашей вселенной. Мы отождествляемся с ним, что укрепляет ощущение реальности нашего иллюзорного мира дуальности. Мы исходим из того, что наше тело существует реально, следовательно, и мы существуем, и другие тоже существуют, и все вокруг нас, все наши проекции реально существуют. И лишь в момент смерти мы начинаем осознавать иллюзорность созданного нами представления о себе, нашей жизни, нашем мире, вселенной и т. п. Нижеприведенная медитация (отпустить свое тело) может помочь нам спокойно отпустить наше тело.

Осознав бренность нашего тела, мы перестаем за него цепляться. Мы в состоянии с благодарностью его отпустить. Более того, мы в состоянии умереть, когда мы умираем и через это обретаем свободу.

Мы отождествляемся при жизни не только с нашим телом, но и с нашим Эго. В течение жизни создается определенное представление о нашей личности, сложились и укрепились определенные привычки и привязанности. Мы уверены, что это и есть наш Дух. Но наш Дух существует на многих уровнях. Если мы уже при жизни готовились к смерти, то мы познали нашу квинтэссенцию - истинную природу нашего Духа. В момент смерти умирает только наше цепляющееся Эго и остается только эссенция. В осознании этой истины и кроется Просветление.

Если мы в состоянии отождествиться с нашим бессмертным естеством, с истинной природой нашего Духа и отпустить наше умирающее Эго, то наступает откровение и мы освобождаемся. Если мы в состоянии в момент смерти отпустить наше привычное хватание, то нам открывается возможность пробуждения в истине.

Итак, важно осознать следующее.

В момент смерти мы покидаем наше тело, оставляем его. Но мы продолжаем жить без тела дальше. Наше сознание продолжает существовать на тонком уровне вне тела, оно проходит через ряд промежуточных состояний, через Бардо. Принципиально нет оснований опасаться какого-либо страха после смерти. Так как мы не имеем тела, то кто может нам причинить боль?

Тем более если мы знакомы с реальностями Бардо и понимаем, что все это проекции нашего сознания, у нас нет оснований для страха. Причиной наших проблем в Бардо является привязанность к нашему Эго и к нашим привычкам, вынуждающим нас реагировать в других Бардо точно так же, как в нашем физическом Бардо. Наши привязанности и привычки являлись причиной многих страданий при жизни и становятся причиной еще больших страданий после смерти, особенно в "Бардо Стремления к Новому рождению".

Нижеприведенная медитация (отпустить свое эго) может нам помочь отпустить наше Эго.

Мы должны понять, что наше тело и наше Эго - переходящие явления, а страх и нежелание расстаться с ними могут причинить нам огромные страдания. Одновременно нам открывается безграничная свобода, которая берет свое начало именно в потере ограничивающих нас Эго и тела.

Медитация "Отпустить свое тело"

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Ты визуализируешь свое тело, помещаешь его между Твоими ладонями. В полном доверии к Рэйки попроси помочь Тебе отпустить свое тело.

Ты обращаешься к своему телу и благодаришь его за хорошую службу. Постарайся как можно больше чувства вложить в свои слова. Исследуй, какие части Твоего тела особенно нуждаются в благодарности, сердечно поблагодари их отдельно. Представь себе, как энергия Рэйки пронизывает Твое тело и дает ему чувство признания и благодарности. Ты видишь, как Твое визуализированное тело полностью растворяется в сиянии Рэйки. Теперь Ты в состоянии с благодарностью отпустить свое тело и отдаешь его силе Рэйки.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

Медитация "Отпустить свое Эго"

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и занимаешь позу Рэйки-медитации. Ты просишь Рэйки вступить в контакт с Твоим Эго.

Теперь доверься Рэйки и спокойно ожидай установления контакта.

Перед Твоим внутренним взором может появиться какой-то образ или что-то абстрактное. Прими открыто любое спонтанное проявление Твоего Эго. Присмотрись к этому образу и прочувствуй его. Рассмотрите внимательно все детали, проследи, какие эмоции возникают в Тебе.

Ты обращаешься к своему Эго и благодаришь его за хорошую службу.

Постарайся как можно больше чувства вложить в свои слова. В полном доверии к Рэйки, от всего сердца попроси помочь Тебе отпустить свое Эго.

Представь себе, как энергия Рэйки пронизывает визуализированное Эго и дает ему чувство признания и благодарности. Ты видишь, как Твое Эго полностью растворяется в сиянии Рэйки. Теперь Ты в состоянии с благодарностью отпустить свое Эго, и Ты отдаешь его силе Рэйки.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

Провести умирающего через этапы смерти

Умирание - это очень сложный процесс, в котором все составные компоненты (как телесные, так и духовные) распадаются на составные части одновременно. Каждая ступень сопровождается своими определенными внешними и внутренними признаками. Знание природы процесса смерти дает нам возможность понимания происходящего на каждом этапе и соответственно возможность более оптимального сопровождения умирающего.

Подробное описание этапов смерти приведено в части IV "Жизнь как подготовка к смерти", глава "Этапы смерти".

Если умирающий незнаком с процессом умирания, то следовало бы, конечно с его согласия, пояснить ему, как протекает растворение элементов и агрегатов. Затем провести его шаг за шагом через все фазы процесса растворения.

Ознакомление умирающего с признаками процесса смерти является огромной поддержкой в столь важный и критичный для него период. Знание дает нам понимание, что весь необычный опыт, через который мы сейчас проходим, является частью

естественного, закономерного процесса. Наступление растворения элементов является сигналом того, что смерть близка, и нам необходимо все наше внимание сконцентрировать полностью на всем происходящем до конца, до наступления смерти.

#### Перенос потока сознания умирающего

Подробно можно ознакомиться с практикой переноса потока сознания в главе "Практика Пховы", часть III.

Если умирающий с Практикой Пховы незнаком, то сопровождающий может за него выполнить перенос. Для страховки можно объяснить сущность явлений в последующих Бардо и заложить в память умирающего, что они, все без исключения, являются проекциями нашего сознания. И в заключение призвать умирающего думать о просветленных Существах и молить о благоприятном новом рождении.

Прежде всего он или сопровождающий должны суметь определить признаки смерти, которые последовательно возникают у умирающем теле (см. предыдущую главу). При появлении всех признаков смерти осуществляется перенос потока сознания. Лучше всего осуществить его, когда дыхание вот-вот прекратится. Крайне важно, чтобы сопровождающий, который визуализирует сознание умирающего и катапультирует его через темя, провел этот акт в точное время и ни в коем случае не раньше.

В Тибете считается, что перенос потока сознания до момента смерти является самоубийством. В связи с этим перенос потока сознания проводится только тогда, когда внешнее дыхание уже остановилось, но внутреннее продолжает еще работать. Не рекомендуется до выполнения практики Пховы прикасаться к телу или другим образом тревожить его. Часто рекомендуется для полной уверенности повторить практику Пховы несколько раз.

Перенос потока сознания умирающего может быть также эффективно совершен и на расстоянии.

Определенные обстоятельства могут затруднить проведение практики Пховы, например: сильная привязанность к имуществу, накуренная комната, так как дым блокирует центральный канал позвоночника. Поэтому крайне важно создать во время переноса потока сознания идеальные условия (см. выше).

В момент смерти истинная природа Духа проявляется в виде сияющего Чистого Света. Если человек сможет умереть сознательно, и в важнейший момент достигнет Чистый Свет, сияющий перед ним, и сольется с ним, - тогда "спящий" пробудится к Реальности одновременно с ее осознанием. Успешный перенос потока сознания приносит освобождение.

На основании вышесказанного становится ясно, насколько важно сохранить сознание во время процесса умирания и в момент смерти. Отсюда следует, что категорически нельзя усыплять любое живое существо. Мы лишаем его таким образом возможности осознанного перехода. Кроме этого, следует учесть еще другой аспект этой формы так называемой помощи - мы отягощаем этим свою карму.

Такое же вредное влияние оказывают болеутоляющие наркотики, которые приводят сознание умирающего в затуманенное состояние.

Именно сопровождение с помощью силы Рэйки дает нам возможность уменьшить или совсем снять боли у умирающего, при этом отпадает необходимость в болеутоляющих средствах, что способствует осознанному процессу умирания.

Понимание важности практики Пховы и уверенность в ее успешном проведении снимают у умирающего страх перед смертью и влекут за собой возникновение состояния полного доверия и покоя.

Ниже мною представлены два варианта переноса потока сознания. Оба одинаково эффективны и каждый из них может быть применен для переноса сознания как своего, так и другого умирающего, поэтому я употребляю в описании техники только термин "умирающий".

#### Техника переноса потока сознания

##### 1-й вариант

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Сначала Ты визуализируешь умирающего, помещаешь его визуализированный образ между Твоими ладонями.

Затем Ты визуализируешь Рэйки в пространстве над умирающим в виде безграничного, яркого, ослепительного источника Света.

Ты видишь, как умирающий широко открывает свою сердечную чакру. Мощный поток энергии Любви, исходящий из широко раскрытой сердечной чакры, устремляется к источнику Света и вступает в контакт с ним.

Попроси источник Света (Рэйки) совершить перенос сознания в нужный момент (после остановки внутреннего дыхания) через 7-ю чакру. Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Теперь попроси Рэйки заполнить визуализированное тело умирающего сияющим Светом. Представь себе, как визуализированное тело полностью заполняется сияющим, ярким Светом.

Ты обращаешься к Рэйки и от всего сердца просишь помочь очистить негативную карму умирающего, устранить все препятствия для успешного переноса потока сознания в момент его смерти.

Ты представляешь себе, как Рэйки, в ответ на Твою просьбу, с необыкновенной силой наполняет умирающего энергией Любви и Милосердия. Ты чувствуешь, как лучи энергии Рэйки очищают его от негативной кармы и разрушительных эмоций, источника всех страданий. После полного очищения Ты видишь, как тело умирающего, творение кармы, полностью растворяется в ослепительном Свете.

Образ умирающего в виде яркого, сияющего облака или шара уносится вверх и соединяется с ослепительным источником Света.

В заключение Ты держишь визуализацию слияния растворенного тела умирающего с образом Света, с Рэйки. Ты видишь только яркий Свет.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Затем Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился, и не забудь поблагодарить Рэйки.

##### 2-й вариант

Ты центрируешься в сердце, произносишь слова благодарения и вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Сначала Ты визуализируешь умирающего, помещаешь его визуализированный образ между Твоими ладонями.

Затем Ты визуализируешь Рэйки в пространстве над умирающим в виде безграничного, яркого, ослепительного источника Света.

Ты видишь, как умирающий широко открывает свою сердечную чакру. Мощный поток энергии Любви, исходящий из широко раскрытой сердечной чакры, устремляется к источнику Света и вступает в контакт с ним.

Попроси источник Света (Рэйки) совершить перенос сознания в нужный момент (после остановки внутреннего дыхания) через 7-ю чакру. Доверься полностью силе Рэйки.

Теперь попроси Рэйки заполнить визуализированное тело умирающего сияющим Светом. Представь себе, как визуализированное тело полностью заполняется сияющим, ярким Светом.

Ты обращаешься к Рэйки и от всего сердца просишь помочь очистить негативную карму умирающего, устранить все препятствия для успешного переноса потока сознания в момент его смерти.

Ты представляешь себе, как Рэйки, в ответ на Твою просьбу, с необыкновенной силой наполняет умирающего энергией Любви и Милосердия. Ты чувствуешь, как лучи энергии Рэйки очищают его от негативной кармы и разрушительных эмоций, источника всех страданий. После полного очищения Ты видишь, как тело умирающего, творение кармы, полностью растворяется в ослепительном Свете.

Ты визуализируешь белый сияющий 4-й символ. Ты сливаешь Сознание умирающего, заключенное в сердечной чакре, с этим символом и катапультируешь его через центральный канал в позвоночнике, через 7-ю чакру в источник сияющего Света. В заключение Ты держишь визуализацию слияния 4-го символа, несущего Сознание умирающего, с образом Света, с Рэйки. Ты видишь только яркий Свет.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки.

Затем Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился, и не забудь поблагодарить Рэйки.

#### Слияние с Мастером

Если мы незнакомы с техникой переноса потока сознания или не в состоянии провести ее и с нами нет Мастера, который мог бы перенести поток нашего сознания за нас, то мы можем применить другую практику для наиболее благоприятного перехода. Нам необходимо создать сильное, целенаправленное и концентрированное желание родиться в Чистом мире или человеком, но обязательно с целью охранять других и помогать им. Крайне важно в момент смерти создать такое положительное состояние потока нашего Сознания. Самым надежным и действенным является практика слияния с Мастером, при помощи которой умирающий соединяет свой Дух с Духом Мудрости своего Мастера.

Мы можем представить нашего Мастера Рэйки, если у нас с ним существует сильная связь. Мы можем визуализировать святого, к которому мы часто обращались во время молитвы. Мы можем представить себе любое другое просветленное существо, для которого открыто наше сердце. Я буду впредь обобщенно называть представленный образ Мастером, независимо от того, кого мы визуализировали.

Перед смертью мы должны думать и заниматься интенсивно только этой практикой, даже во сне мы продолжаем сливаться с нашим Мастером. В момент смерти думайте о вашем Мастере и соедините свой Дух с ним.

#### Практика слияния с Мастером (Гуру-Йога)

Как было уже сказано в главе "Гуру-Йога", практика Гуру-Йоги является важной и эффективной практикой в момент смерти. Повесь на уровне глаз фото Твоего Мастера. Перед началом каждого упражнения посмотри на него, расслабься полностью в его излучении, проникнись доверием к нему. При каждом вдохе и ударе Твоего сердца думай только о своем Мастере. Это важно, так как мысль, с которой мы умираем, возвращается к нам с силой, когда мы проснемся в Бардо после смерти.

Ты центрируешься в сердце и произносишь слова благодарения. Ты вступаешь в контакт с Рэйки с помощью техники передачи Рэйки на расстоянии.

Ты визуализируешь своего Мастера, или святого, или любое другое просветленное Существо. Помести визуализированный образ между Твоими ладонями. В полном доверии к Рэйки попроси соединить Тебя с ним.

Представь себе, как Свет, исходящий от образа, пронизывает, очищает и исцеляет Тебя. Твое тело растворяется в Свете, и Твой Дух в полном доверии сливается с Духом Мудрости визуализированного Существа.

Отпусти все и от всего сердца доверься силе Рэйки. Ты заканчиваешь сеанс как обычно, когда почувствуешь, что поток Рэйки прекратился. В заключение не забудь поблагодарить Рэйки.

Даже если мы не в состоянии четко визуализировать нашего Мастера, то достаточно в этот момент вспомнить о нем, заключить его в наше сердце и в этом состоянии полной отдачи и любви умереть. Когда наше сознание после смерти снова проснется, возникнет впечатление присутствия Мастера и мы освободимся. Если наш Мастер присутствует на нашем смертном одре, то он позаботится о том, чтобы его присутствие запечатлелось в потоке нашего Сознания.

#### Наступление смерти, Бардо смерти

Мы рассмотрели процесс умирания и все признаки, сопровождающие этот процесс до наступления смерти. Рассмотрим, что происходит в момент наступления смерти, когда мы входим в Бардо смерти.

Вокруг умирающего все темнеет, сознание погружается в забвение и находится как бы в пустоте. Но она не похожа на физическую пустоту. В этот момент сознание, связанное с ощущениями, утрачивается, и человек входит в чистое Сознание. Он как бы пробуждается. Внезапно он видит очень резкое, чистое, яркое и бесцветное Сияние, заполняющее все пространство. "Книга мертвых" описывает его как ослепительное сияние, подобное "блеску и очарованию зрелища безграничной, всеохватывающей и трепещущей весны". Это сияние длится недолго и затем уходит. В течение последующих дней Бардо оно вновь и вновь появляется, все слабее и слабее.

Учение о Бардо говорит о том, что имеются моменты, в которые наш Дух наиболее свободен, чем обычно, которые несут в себе наибольшую энергию, сильный кармический заряд и обладают чрезвычайным потенциалом. Важнейшим моментом является момент смерти, когда мы покидаем свое тело и исчерпывается наша карма данной жизни. Будущая карма последующей жизни еще не вступила в силу. В этот момент наступает кармический перерыв, заключающий в себе чрезвычайный потенциал. Освобождаясь от физического тела, которое в течение всего Бардо жизни нами управляло, мы освобождаемся от всех условностей, от всех стереотипов, которые заслоняли наш просветленный Дух. Наш Дух, освобожденный от оков материального мира, обнажается, и в это мгновение явственно проявляется его истинная сущность - он Творец нашей реальности. Мы достигаем наивысшей свободы, и нам дается возможность высшего познания. Момент смерти является самым тонким уровнем состояния живого существа.

Тибетские Мастера говорят, что качества Просветленного сокрыты в нашем теле и лишь в момент смерти они проявляются во всем своем сиянии. Момент смерти несет в себе возможность освобождения, в этот момент ярко проявляется изначальная природа нашего Духа в виде сияющего Света. Если мы в это критическое мгновение в состоянии узнать или познать чистый сияющий Свет, то, как говорится в Учении, мы освобождены.

"Сейчас Ты созерцаешь Сияние Чистого Света Совершенной Реальности. Познай его, о благородно-рожденный, Твой разум пуст, он лишен формы, свойств, признаков, цвета; он пуст - это сама Реальность, Всеблагость. Твой разум пуст, но это не

пустота Небытия, а разум как таковой - свободный, сияющий, трепещущий, блаженный; это само Сознание, Всеблагой Будда. Осознание этого - есть состояние абсолютной просветленности, Джарма-Кайя".

В приведенной цитате говорится о первичности Души, о том, что Бог пребывает внутри нас. Напоминание человеку о божественной сущности Души, напоминание о знании, которое он утерял с физическим рождением. Сознание, освобожденное от привязанности к формам и объектам, приходит во вневременную, изначальную область.

"Твое собственное сознание, сияющее и пустое, неотделимо от Чистого Сияния и не имеет смерти и рождения, - гласит "Книга Освобождения". - Осознания на плане Бардо достаточно для Просветления".

Но обычно человек в момент смерти и после нее не может удержать состояние слияния с Чистым Сиянием.

Продолжительность Сияния имеет индивидуальный характер, она зависит от состояния жизненных и нервных сил. У тех, кто имеет крепкую нервную систему или опыт медитации, сияние длится до четырех дней. У большинства людей оно продолжается короткое мгновение, так коротко, что они даже его не замечают. Они "просыпаются" сразу в Бардо высшей реальности.

#### Состояние после смерти

На всем протяжении Бардо имеется ряд поворотных моментов, определяющих дальнейшую судьбу покойного. Достигнув просветления во время любого из них, он освобождается. Человек, не способный использовать предоставляющиеся ему возможности, вынужден идти вниз до Бардо рождения.

Пребывание в Бардо - это нисхождение в очередную жизнь, которая приближает человека к его конечной цели. У нас есть всегда выбор, как при жизни, так и в момент смерти.

Если умерший осознает, что призраки, предстающие перед ним, являются созданием его собственного ума, то он в силу особых свойств этого состояния немедленно достигнет освобождения. Необходимо отметить, что если умерший не смог при жизни осознать, что все жизненные феномены являются иллюзорными и создаются его собственной кармой, то ему едва ли удастся осознать истинную реальность. Поэтому крайне важно еще при жизни идти путем подготовки к смерти.

Если же избежать пребывания в Бардо посредством освобождения не удастся, то в течение символических 49 дней, периода, фактическая продолжительность которого определяется кармой, умерший остается подверженным всем кармическим иллюзиям Бардо. Все кармические феномены зависят от желания и ощущений сансарического существования. Рождение следует за смертью, смерть за рождением и так до бесконечности, до наступления Просветления.

#### Бардо высшей реальности

После смерти человек, не сумевший опознать Чистый Свет, входит в Бардо высшей реальности, в область кармических видений, или иллюзий. Здесь он пребывает приблизительно 15 дней.

В момент пробуждения в мире Бардо высшей реальности сознание человека (то есть сознание ощущений) полностью восстанавливается. Умерший не в состоянии понять первое время, что же произошло, ему трудно поверить, что он ушел из жизни. Человек очень удивлен тем, что он находится вне своего физического тела. Он видит, как его тело готовят к погребальному обряду, он хорошо слышит окружающих. Но когда он пытается обратиться к ним, его никто не видит и не слышит. Постепенно человек осознает, что он умер, и впадает в недоумение и растерянность. Он не знает, что ему делать. На какое-то время он остается в своем жилище.

Он замечает свое нематериальное "сияющее тело". Оно напоминает "и прежнее, и то, которое появится в следующем воплощении". Это тело еще называют "телом желания". Карма начинает проявляться: сознание начинает стремиться к форме следующего воплощения, наиболее соответствующей природе данного сознания.

Это сияющее тело, освобожденное из оков грубой материи, совершенно свободно. Мысли и эмоции человека не ограничены.

Человек обладает способностью мгновенно находиться в желаемом месте и может беспрепятственно проходить через материю. В "Книге мертвых" говорится: "Нет таких сил, которых бы ты пожелал и которые бы ты не смог проявить здесь".

Если умерший осознает, что он находится в Бардо высшей реальности, то он может освободиться.

"Стоит распознать это и не испугаться - вмиг придет Спасение. Откроется тайная Тропа.

Это Вторичный Свет Предвечности. Обнаружив в себе нечто новое и приняв его, мы меняемся, становимся поистине новыми.

Так и со Светом, распознав в нем себя - мы становимся им!"

Чистое Сияние начинает дробиться и проявляется в Бардо высшей реальности в виде взрыва звуков, видений цвета, лучей Света.

Это стихии нашего тела показывают свою основу, свою суть. Вода воспринимается как белое, пространство как голубое, земля как желтое, огонь как красное и ветер как зеленое свечение.

Перед умершим появляются ослепительные и тусклые свечения, окрашенные различными цветами, похожие на видения во сне. Лучи света начинают переходить один в другой и соединяться в световые точки или шары различной величины. Сознание умершего познает различные аспекты Духа.

С необыкновенной световой концентрацией начинают проявляться мандалы. Перед усопшим предстают ослепительные, сияющие фигуры белого, желтого, красного, зеленого и голубого цвета. Это Часовые вечности, обличье которых соответствует жизненным представлениям умершего.

Книга мертвых призывает:

"Это помощники, Великие Образы соединения все с тем же Предвечным Светом. Если Ты не увидел Света, однако очнулся, опаматовался и знаешь, где находишься, - держи единственную мысль в голове - смирение! Кого ни встретишь - склонись и припомни хоть какую-то молитву из прошлой жизни, хоть что-нибудь, во что верил.

... Покорись и порадуйся проводнику. Обратись к нему с мольбой, и откроется Великая Тропа".

Все зависит от того, сможет ли умерший остаться в медитативном состоянии и осознать происходящее и опознать картины как иллюзию. На высшем уровне умерший знает, что все мысли исходят из него и что вторичное проявление Чистого Сияния есть проявление его собственных ментальных способностей.

Согласно "Тибетской книге мертвых", умерший может достичь просветления, если он осознает, что все, что он видит, включая устрашающие видения, является продуктом его собственного сознания. Но если человек не научился еще при жизни управлять своими эмоциями, то есть сохранять равновесие, гармонию Духа, то он не в состоянии справиться со своим смятением, гневом, страхом и обречен на пребывание в Бардо нового рождения.

#### Бардо становления или рождения

Если умерший не сумел соединиться с вторичным проявлением Чистого Сияния, то он соскальзывает в Бардо нового рождения. Кармическое Бардо рождения характеризуется интенсивным желанием жить и быть рожденным. Здесь вступают в силу мощные законы кармы.

Умерший становится Жертвой своих фантазий и видений. Все страшные видения, как и все прочее, являются проявлением Чистого Сияния в низших аспектах. Все покойные имеют разные переживания в Бардо. Посмертные видения каждого человека полностью зависят от его ментала. Видения Бардо - это исключительно плод ума; не существует никаких богов или демонов, кроме тех, которые населяют наше сознание. Когда побудительная сила кармы кончается - заканчивается и посмертное состояние. Условия нашей земной жизни, то есть рамки нашего сознания, обуславливают наше поведение даже после смерти. Человек рождается в том мире, в который он стремится подсознательно. Мы сами выбираем нашу будущую жизнь.

В зависимости от собственной кармы умирающий, согласно "Тибетской книге мертвых", рождается вновь в одном из шести возможных миров: богов, полубогов, людей, животных, голодных духов или пещерных духов.

Перед нами встает вопрос, возможно ли перерождение человека в существо, стоящее ниже на эволюционной лестнице развития? У меня лично это не укладывалось в мой концепт мировоззрения. Ответ на мои сомнения я получила в "Комментариях к древне-тибетскому трактату "Бардо Тедол"" В.И. Эванса-Венца. Он пишет:

"Хотя в "Книге Великого Освобождения" есть описание того, как человеческая душа выбирает себе перерождение в облике животного, эти описания не следует понимать буквально. Эзотерические учения никогда не говорят открыто, а только в завуалированной, символической форме, используя намеренно вводящую в заблуждение фразеологию, предназначенную для непосвященных.

Выше уже говорилось, что сознание (или индивидуальная карма) не прерывается со смертью. В то же время тело животного не может существовать в соответствии с находящейся в ней душой не животного. Поэтому человек может эволюционировать до перерождения в облике животного только благодаря очень длительной или в высшей степени интенсивной деградации. Карма изменяется не мгновенно, а шаг за шагом. И, несмотря ни на какие ужасные прегрешения (хотя они и указывают на преобладание животных наклонностей), человек за один скачок, за одно перерождение не может стать кем-то отличным от человека".

И далее: "В результате непрерывного регресса на протяжении веков жизнепоток, который сейчас является человеческим, может прекратить им быть, так как его человеческие составляющие атрофируются... Не являясь после этого человеческим, жизнепоток опускается в недочеловеческие миры, откуда он может начать заново подниматься до человеческого состояния или продолжать деградировать и опускаться даже ниже мира животных".

На мой взгляд, разделение на шесть миров рождения носит символический характер. Все шесть миров, связанных с нами, заключены в пределы ограниченного опыта земной жизни. Прекрасное описание некоторых областей рождения дает Согиал Ринпоче в "Тибетской книге о жизни и смерти" (с. 143):

"Давайте посмотрим, как некоторые из этих миров проектируются и визуализируются вокруг нас в мире.

Характерным признаком области существования богов, например, является отсутствие страдания. Это область неизменной красоты и чувственного экстаза. Попробуем представить себе богов: высокие, светловолосые "surfer", которые на пляжах и в прекрасных садах потягиваются, по желанию наслаждаются музыкой, упоенные всевозможными отрадами, погруженные в медитацию, його, работу с телом и в другие всевозможные виды "самоосуществления". Они никогда не напрягают свой разум, они никогда не подвергают себя многогранным или болезненным обстоятельствам; они никогда не осознают свою истинную природу. Они настолько оглушены, что даже не замечают, как в действительности выглядит их реальность.

Если при описании нам приходят в голову некоторые части Калифорнии или Австралии, то возможно было бы мир полубогов найти в интригах и конкурентной борьбе Уолл Стрит или в центрах политической власти. А области голодных духов? Их можно найти всюду там, где богатые люди, несмотря на изобилие, все еще недовольны и жаждут проглотить ту или иную фирму или, слепые от алчности, размалывают свои жертвы в бесконечных судебных процессах. Включи телевизор, и в мгновение ока Ты оказываешься в мире богов, полубогов и голодных духов".

Мне хотелось бы дополнить вышеизложенную трактовку описанием оставшихся трех миров рождения.

Отличительной чертой мира животных является ограниченность и невежество. Оглянись вокруг, и ты увидишь толпы людей, зафиксированных только на добывании пищи и переваривании ее и на сексуальных наслаждениях. Они ведут невежественный образ жизни, не задумываясь ни о чем.

Ненависть является принципом пещерного мира. Люди, ненавидящие все и вся только потому, что это незнакомо или чуждо им, живут в созданном ими "пещерном мире".

Характерная черта человеческого мира - сомнение. До тех пор пока мы в нашем сердце не обретем уверенность в том, что мы являемся духовными существами и неотделимы от Света, мы не вырвемся из круговорота рождений. Только мир человека дает нам уникальную возможность к осознанию. Мы уже обладаем потенциалом просветленности. Через решение наших жизненных задач, через страдания мы стремимся к трансформации и через трансформацию приходим к осознанию нашей истинной природы, - и тогда мы освобождены.

Благодаря сверхнормальным способностям сознания Бардо рождения его обитатель обладает определенной силой предвидения. Он может предопределить место своего перерождения. На всем протяжении нахождения в Бардо от момента смерти до момента нового рождения крайне важно сохранять равновесие, спокойное состояние духа, находиться в медитативном состоянии. Важно не давать воли своим чувствам, быть благожелательным и бесстрастным. Как только обитатель Бардо забудется и даст волю своим эмоциям - его тут же притянет одна из "низших" областей рождения.

"Самое главное в искусстве выбора лона - быть свободным от влечения и освобождения, от желания брать и избегать", - говорится в "Книге освобождения". Умерший скитается по Бардо нового рождения до тех пор, пока он не воплотится вновь.

#### Сопровождение после смерти

Еженедельные поминальные практики для умерших

Всем религиозным течениям известно, что душе умершего можно эффективно помочь путем чтения религиозных трактатов. Во всех религиях существует обряд чтения заупокойных молитв. Он совершается, чтобы помочь покойному ориентироваться в промежуточных состояниях.

Мысли являются тонкой энергией и причиной всех наших действий. Чтение заупокойных молитв имеет целью повлиять, насколько это возможно, на ментальный уровень умершего, который обуславливает его следующее перерождение. Этим дается возможность умершему увидеть и осознать, что призраки, представшие перед ним, являются созданием его собственного ума. Если умерший осознает эту иллюзорность на любой стадии Бардо, то он в силу особых свойств этого состояния немедленно достигнет освобождения.

Мы тоже сопровождаем умершего. Давая ему Рэйки, мы помогаем ему осознать свое состояние. Сеансы Рэйки имеют такое же воздействие на покойного, как при жизни: они очищают его карму, успокаивают и расслабляют.

"Тибетская книга мертвых" предлагает в определенные дни поддерживать усопшего. В последующие дни, которые считаются особо критичными, необходимо умершему давать Рэйки.

Каждый седьмой день после смерти необходимо умершему давать Рэйки. Считается, что призрачное тело в Бардо стремления к новому рождению каждую неделю в день смерти вновь переживает опыт смерти.

Четвертая неделя после смерти считается очень важной, так как обычные люди (не практиковавшие духовный путь) находятся в Бардо не более четырех недель.

Седьмая неделя после смерти тоже считается очень критичной, так как максимальное пребывание в Бардо продолжается не более семи недель.

Через год после смерти обычно поминают усопшего.

Во многих других культурах принято ежегодно помянуть умерших.

Конечно же, можно и нужно давать умершему Рэйки ежедневно.

Соединение с источником Света после смерти

На протяжении всей "Книги мертвых" говорится о том, что в любом Бардо кроются возможности освобождения.

В силу особого состояния в посмертном Бардо можно в любой момент встать на Тайную Тропу, если мы сумели обрести стабильное состояние нашего сознания.

Как уже описывалось выше, в посмертном Бардо мы обладаем практически безграничными паранормальными способностями.

Эти сверхъестественные силы несут в себе огромные возможности для достижения освобождения. Предпосылкой является, что умерший уже при жизни практиковал техники для подготовки к смерти.

Наша задача состоит в том, чтобы напомнить ему о специальных практиках. Достаточно уже того, что мы будем ежедневно в течение 49 дней давать ему Рэйки. Проводя ежедневные сеансы Рэйки с усопшим, мы соединяем его таким образом со Светом. Рэйки принесит обитателю Бардо успокоение, осознание ситуации и, таким образом, возможность сознательного выбора и действия.

Мы можем оказать еще более интенсивную помощь, если будем практиковать за умершего Гуру-Йогу или Пхову.

Рэйки как помощь близким усопшего

Как правило, потеря близкого человека вызывает у оставшихся печаль, траур, горе. Эти сильные чувства достаточно трудно пережить, кроме того, они могут привести к изменениям в психике человека. Многие не в состоянии справиться со своим горем и нуждаются в помощи. Говорят, что время лечит. Да, это так! Но мы можем смягчить удар с самого начала и помочь оставшимся близким людям легче переработать свою потерю.

Почти во всех культурах принято не оставлять скорбящих, особенно первые семь дней. Родственники и соседи сразу перенимают шефство над близкими умершего. После похорон все собираются на поминки усопшего. Все сидят вместе с родными покойного и поминают его добрым словом. Затем устанавливается ежедневное дежурство, каждый день кто-то находится в доме умершего, помогает его родным выстоять в это очень трудное для них время. Любой знак внимания может помочь, например: принести приготовленную еду, просто побеседовать или посидеть молча рядом. Кроме того, на оставшихся сваливается много формальностей, и очень хорошо, если кто-то сопровождает их в официальные инстанции либо полностью перенимает на себя все хлопоты.

Мы можем оказать огромную помощь, давая оставшимся Рэйки. Сеансы Рэйки успокаивают и расслабляют. Сочетание бесед с сеансами Рэйки воздействует на близких усопшего положительно.

Оказание помощи родным и близким помогает не только им, но и покойному. Умерший, зная, что его родные в хороших руках, может быстрее отпустить все земное и лучше сконцентрироваться на своих переживаниях и задачах.

Опыт Э.В. (2-я ступень Рэйки)

В прошлом году (1996) трагически погиб человек. Ему было 63 года. Все случилось внезапно - он упал со 2-го этажа и разбился. Это был ужасный удар для его родных, особенно для жены.

Меня пригласили помочь жене погибшего. Я давала ей Рэйки. Вдруг во время сеанса я почувствовала, что кто-то еще находится в комнате. Поблизости на столе горела свечка, и пламя трепетало. Я спросила мысленно: "Это ты, Освальд (так звали умершего)? Если это так, то дай мне знак, пусть свечка успокоится". Пламя свечи успокоилось.

Мы продолжили беседу. Я успокаивала Освальда. Говорила ему, чтобы он ничего не боялся, так как он просто перешел в другой мир. В процессе разговора выяснилось, что он переживал за свою жену. Я говорила ему, что я уже ей помогаю и все будет хорошо! Освальд хотел мне еще что-то сообщить, понять его мне помогла интуиция. Я догадалась, что он просил меня помочь кому-то еще. Я не была знакома с его детьми и не знала, сколько у него детей и кто они. Я начала перечислять их, и мы остановились на младшем сыне. Потом Освальд попросил помощи у Рэйки на момент похорон.

После окончания сеанса с женой Освальда я вышла к его родным и спросила: "Кто здесь младший сын?" Ко мне подошел молодой человек, я отвела его в сторону. Я сказала ему: "Вы, конечно, можете не верить тому, что я расскажу, но я считаю своим долгом вам это передать". Я рассказала ему все, что произошло во время сеанса Рэйки. Потом давала ему Рэйки.

Впоследствии я узнала, что из всех детей Освальд действительно больше всех любил младшего сына и всегда беспокоился о нем.

Часть VI.

Практический опыт сопровождения умирающих с Рэйки

Опыт известных Мастеров/Учителей Рэйки

Многие известные Мастера и Учителя Рэйки накопили достаточно большой опыт в сопровождении умирающих. Некоторые из них изложили свой опыт в книгах, он, к счастью для нас, стал всеобщим достоянием. Ниже мною приведен опыт двух Мастеров и Учителей Рэйки, а именно: доктора Барбары Рэй и Паулы Хоран.

Опыт доктора Барбары Рэй

Доктор Барбара Рэй получила посвящение в ступень Мастера и Учителя Рэйки непосредственно от Великого Мастера Хавайо Таката.

В 1980 году, после смерти г-жи Хавайо Таката, доктор Барбара Рэй основала A.I.R.A. (American International Reiki Association), известную школу Рэйки. В настоящее время она переименована в T.R.T.A.I. (The Radiance Technique Association International). В своей книге "Рэйки-фактор" она передает свой опыт и взгляд на сопровождение умирающих с Рэйки.

"В моей целительской работе с Рэйки я получила возможность роста и более обширного понимания целительства и целостности. Я полагаю, что я не должна подчеркивать, что наибольшим вызовом и возможностью более глубокого познания явились случаи, когда меня звали для того, чтобы кого-то "спасти от смерти"..."

Меня пригласила семья мужчины 30-летнего возраста, находящегося в последней стадии рака печени. Жена и мать Фила слышали от приятельницы, что я "исцелила ее от опухоли". Теперь я должна была прийти и осуществить чудотворное исцеление. После телефонного звонка я молилась и медитировала. Я знала, что не я исцелила их приятельницу, а энергия света Рэйки. Во время звонка я ощутила энергию обеих женщин, полную отчаяния, напряжения и эмоций. Их просьба осуществить "спонтанное исцеление" не оставляла никаких сомнений о величине их ожиданий.

Одним из моих ранних, важнейших уроков целительства (и за этот урок я глубоко благодарна) был урок, что Эго не имеет места в целительском процессе. Целитель или передатчик энергии света не должен при этом ожидать удовлетворения или какого-либо вознаграждения для своего внешнего "Я", а также не должен привязывать свое Эго к внешним событиям или ожиданиям. Когда я пришла в больницу, я познакомилась с Филом. Оказалось, что он находился в самой последней стадии жизни на данном уровне. Он принимал сильные медикаменты и был без сознания. Он больше не приходил в сознание. Рак распространился от печени и поджелудочной железы на легкие и желудок. Из-за сильного упадка телесных сил наступили дополнительные осложнения. Врачи пришли к решению, что на основании ослабленного и близкого к смерти состояния его нельзя оперировать. Жена и мать находились в истеричном, шоковом состоянии.

Все, что произошло в ближайшие дни, дало мне глубокое познание, что Рэйки является в процессе умирания и смерти целостным и глубоко фундаментальным средством. Рэйки - это наилучший метод, который я знаю, для оказания телесной, духовной и душевной помощи кому-то в процессе умирания. Я давала Филу множество полных сеансов Рэйки в последние дни его жизни. Кроме того, я посвятила дополнительное время лечению печени и поджелудочной железы. В ночь после первого сеанса Рэйки он откашливал огромное количество густых слизи из легких. С этого момента он мог снова нормально дышать. До того он задыхался, с трудом переводил дыхание и почти задохнулся от слизистых густков в горле и легких. На следующее утро врач поражался тому, что отек печени Фила (радикально) ушел. Серо-зеленое лицо Фила снова приобрело цвет и свет, он покоился мирно, но он однозначно умирал.

В течение последующих пяти дней я продолжала давать Филу полные сеансы Рэйки. Ранним утром, на шестой день он покинул свое тело. Это было огромной честью для меня, что мне было позволено помогать ему в этом прекрасном процессе. Рэйки создало внутреннюю связь между ним и мною и прямую связь с его душой. Это было необыкновенное переживание чистого экстаза, которое нельзя описать словами. Фил получил через энергию света Рэйки непосредственное телесное облегчение и смог легко умереть. Рэйки коснулось его глубинного существа. Я видела его свет и познала его в тишине изнутри, я знала о его поединке и о его победе, и я познала его свет. Я была едина с ним и разделила с ним этот замечательный процесс умирания, полный благоговения перед его величиной и величием. Он изменил своей жизнью мою. Отпали старые страхи перед смертью, недоразумения и ложные интерпретации растворились почти мгновенно.

Это переживание, которое я разделила с ним во внутренних измерениях, было радостью, полнотой, праздничностью. Как будто свершилось космическое событие огромного значения и все звезды присутствовали - необыкновенный Свет. Этот процесс был на внутреннем уровне мощным и в то же время мягким, ян и одновременно инь и наполненный Светом. Внутренний покой Фила был грандиозным.

Резким контрастом тому выглядели внешние происшествия. В его комнате все казалось незначительным, пустым и нереальным - стерильность клиники, замешательство персонала, страх и тупая покорность матери, растущий ужас, гнев и горечь его жены. Все люди вокруг него были вовлечены во внешние события его тела, которое отпустило жизненную силу "Ки". Вовне это показалось холодным и окончательным, но одновременно внутри происходило огромное событие. Внешние проявления были иллюзией. Истина находилась во внутреннем процессе, и через силу Рэйки я осознанно прикоснулась к ней".

Опыт Паулы Хоран

Мастер Паула Хоран широко известна в кругах Рэйки. Написанная ею книга "Приобретение силы через Рэйки" стала моей настольной книгой. Я не только почерпнула из нее уникальный опыт работы с Рэйки, но и впервые соприкоснулась с непосредственным, живым описанием сопровождения умирающего с Рэйки.

Паула Хоран описывает опыт сопровождения своей умирающей матери следующим образом:

"Несколько лет тому назад, когда моя мать заболела раком, первые сеансы, которые я провела, пожалуй, очень быстро помогли бы ей при операции. Однако вскоре, к моему большому разочарованию, мать пожелала попробовать химиотерапию наряду с макробиотической диетой и терапией Герсона. Я продолжала воздействовать на нее из Калифорнии в Германию. Так как у меня есть способность ощущать симптомы других людей в собственном теле, я могла всегда сказать, когда мать проходит химиотерапию. Я пыталась вежливо разубедить ее, так как я знала многих своих друзей, которые вылечились от рака с помощью химиотерапии, но затем умерли от ее последствий. Когда я увидела, что она тверда в своем убеждении, я всецело ее поддерживала, так как не чувствовала, что мать нуждается в большем количестве позитивной энергии, чем то, которое она получает. Через несколько месяцев, когда я собиралась посетить бразильских психиатров, я позвонила ей и посоветовала поехать со мной. Но она вновь отказалась, так как собиралась попробовать новый метод химиотерапии в Южной Германии. Когда я была в Бразилии, мать умерла. У нее был контакт со мной, и с помощью методики курса 2-й степени Рэйки я смогла ей помочь в процессе ухода из жизни на расстоянии в 6 тысяч миль. Я никогда не забуду то время. Это было одно из самых сильных душевных переживаний в моей жизни.

Смесь печали и горя от потери матери нашли свою реализацию в физической форме через очень сильное подтверждение того, что в действительности она не умерла, а просто сменила форму жизни. Я хотела, чтобы мать приехала ко мне и мы вместе совершили бы путешествие по Бразилии. Мать оставалась в своем астральном теле в течение нескольких недель, пока вся семья смогла собраться в США и выразить свою печаль, а также пожелать матери всего хорошего на ее пути".

Мой личный опыт с умирающими

До настоящего момента мне не приходилось присутствовать при переходе в другую реальность. У меня до сих пор как-то получалось так, что самого наступления смерти я не видела. Или до смерти, или после нее, но сама эта грань смерти - она как-то отсутствовала. Даже своих родителей я не видела умирающими. Так получалось все время. В этом кроется, как и во всем, определенный смысл.

Я с детства интересовалась смертью и никогда не боялась покойников и кладбищ. Я помню, что в 4-5-летнем возрасте я убегала от взрослых и пряталась на кладбище, чтобы обрести покой. Здесь было так тихо и спокойно, и только пение птиц напоминало о жизни где-то там, за его пределами.

Первый покойник, которого я воочию увидела, - моя бабушка, которая меня воспитала. Она умирала в доме моей тети. После инсульта бабушка не могла говорить и шевелиться, но по ее взгляду, излучающему любовь, я понимала, что она меня узнает и рада мне. Бабушка терпеливо переносила свои страдания и ожидала смерти. Когда она умерла, ее, по обычаю, положили на пол в пустой комнате и кто-то постоянно читал молитвы. Мне хорошо запомнилось лицо умершей бабушки. Красивое лицо молодой женщины, без единой морщинки, наполненное покоем и умиротворением. На мою бабушку снизошла благодать. На меня, 12-летнего ребенка, это произвело неизгладимое впечатление.

Я всегда предчувствовала приход чьей-то смерти в моем окружении. И еще долго после похорон умерший приходил ко мне во сне. Первый раз я вступила осознанно в контакт с умершим во время похорон уже в зрелом возрасте. К этому времени я уже имела опыт контакта с потусторонними мирами. Совершенно неожиданно для меня, во время чтения молитвы, я вдруг почувствовала, что кто-то в помещении находится в состоянии страшной паники. Я проследила эту нить паники и, к своему удивлению, обнаружила, что это мой умерший дядя находится в таком состоянии. Спонтанно я обратилась к нему ментально и начала ему объяснять, что он умер и что в данный момент мы все находимся на его похоронах, что все хорошо и что через несколько дней он уйдет в другой мир, поэтому он должен этот мир отпустить и уйти с миром. Через какое-то время паника стала затихать, и постепенно в помещении стало разливаться чувство покоя и любви. Моя печаль ушла, и все оставшееся время похорон я находилась в состоянии умиротворения.

Через год состоялись похороны моей тети, жены моего дяди. Я уже сама специально вошла с ней в контакт. Душа тети была спокойной, и она знала, что ей нужно делать.

В то время я еще не была знакома с "Тибетской книгой мертвых". Я была поражена диаметрально противоположным состоянием этих двух душ. Потом я поняла, что каждый из них продолжал находиться в той роли, которую он играл при жизни. Тетя всегда была энергичной, сильной женщиной, она правила всей семьей, принимала решения и всегда знала, что ей делать. Дядя - работал, приносил деньги в дом, а все остальное он отдал на откуп своей жене. Кроме того, он был при жизни достаточно боязливым.

После моего опыта с моими умершими родственниками я поняла, что все свои модели поведения, привычки и присущие нам эмоции мы берем с собой в иной мир и соответственно там ведем себя, как при жизни.

Мой следующий опыт сопровождения умирающего был связан с моей двоюродной сестрой. И я видела свою больную двоюродную сестру, когда она умирала от рака в больнице. Должна сказать, что некоторые из тех, кто к ней приходили, больше ее не навещали. Действительно, это было совершенно жуткое зрелище, совершенно жуткое. Такие страдания! Она была маленького роста, но полная, кругленькая, как шарик. С течением болезни моя кузина превратилась как бы в ребеночка маленького, она вся съежилась, высохла. Полноты уже никакой не было. Когда к ней приходила я, она больше никого не впускала в палату. Понятно, почему, так как я ко всему происходящему относилась по-другому. Я с ней не говорила о смерти, я понимала, что с ней об этом говорить нельзя. Она не понимала сознанием все эти вещи, ей было просто хорошо в моем присутствии. Все близкие родственники сидели за дверью, пока я находилась у нее в палате. Каждый раз я должна была держать ее за руку. У меня не было тогда Рэйки, но это неважно. Кузина прижималась ко мне, постанывала в забытие, ей все время кололи морфий. Единственное, что помню: она с надеждой и мольбой смотрела на меня, когда приходила в сознание, и спрашивала: "Правда, все будет хорошо?" Я ей не говорила, что она останется при жизни, было видно, что она умирает, я ей просто от чистого сердца отвечала: "Да, все будет хорошо!" Я должна сказать, что все эти муки на физическом уровне производили страшное впечатление. Нельзя оставаться при этом равнодушным, близкий ли это человек, чужой ли.

Моя кузина умерла во сне, под утро. На похоронах я установила контакт с ней. Мне пришлось опять успокаивать ее и объяснять, что произошло. Связь между нами держалась до ее полного успокоения.

Позднее она приходила ко мне во сне и улыбалась своей светлой улыбкой.

После случая с моей кузиной я сделала вывод, что человек, умирающий под морфием, то есть с затуманенным сознанием, теряет ориентировку. Он в процессе умирания и после смерти не в состоянии осознать смысл происходящего. К сожалению, у меня тогда не было Рэйки и я не смогла более эффективно ей помочь.

Мой следующий опыт меня совершенно перевернул, буквально перевернул мое видение процесса умирания. Случай, описанный мною ниже, четко показал мне, насколько качество умирания зависит от нашего сознания и принятия или неприятия смерти. Если мы входим в процесс смерти, принимаем его, принимаем осознанное участие в нем, то все происходит в полной гармонии.

В 1994 году на одном из семинаров я работала в паре с одним Мастером Рэйки. Я была знакома с Е.Д. уже несколько лет, но мы не были в контакте. После Рэйки-семинара мы решили время от времени давать друг другу сеансы Рэйки, так как мы оба только давали, но сами от других не получали Рэйки. Я знала, что Е.Д. болен раком, но, так как это было его решение, я тем не менее согласилась с его предложением.

На первом сеансе я ощутила дисгармонию в его правом легком, которая исчезла после серии сеансов Рэйки. Е.Д. чувствовал себя прекрасно, имел здоровый, цветущий вид. В течение полугода мы регулярно проводили сеансы Рэйки, и я постоянно ощущала полную гармонию его души и тела.

В конце августа я уехала в отпуск, через три недели по возвращении я позвонила Е.Д. и узнала, что он уже не в состоянии вставать. За такой короткий срок его болезнь быстро прогрессировала. По его просьбе я начала ему давать ежедневно Рэйки на расстоянии. Е.Д. находился в приятии смерти, он просто работал над собой. Он давал себе Рэйки, я ему давала Рэйки.

После серии сеансов на расстоянии Е.Д. сообщил мне, что просит прекратить сеансы и в случае душевно-ментального кризиса он опять обратится ко мне. Через несколько дней после этого разговора мы снова общались друг с другом, говорили о наших задачах, о смерти, об уходе в другой мир. Е.Д. был абсолютно спокоен, он даже излучал радость и счастье. Я была потрясена этим.

Через неделю он ушел. В этот последний момент присутствовали только его подруга и сын, они тоже держали его за руки, было абсолютно тихо. Он почти уже не дышал, открыл глаза, улыбнулся им и ушел, и все. Е.Д. ушел в полном сознании, улыбаясь, не цепляясь за жизнь, в полной гармонии.

После смерти Е.Д. я долго размышляла над тем, какова была моя роль, почему он так быстро ушел и почему я ощущала его исцеленным, полным энергии и гармонии. Я поняла, что, давая ему Рэйки, я ощущала его на других уровнях, не на телесном, и он ушел, потому что ему было пора уйти. Сознание того, что Рэйки помогло Е.Д. уйти без болей, спокойно и осознанно, наполнило меня радостью и счастьем.

Через несколько дней после смерти Е.Д. пришел ко мне во сне. Я увидела его сияющим, улыбающимся, счастливым. Он поблагодарил меня за помощь и поддержку. Е.Д. передал мне, что благодаря Рэйки переход через Бардо Смерти был для него безболезненным и благоприятным. Я заплакала от счастья и поблагодарила за этот прекрасный опыт, который он мне подарил, и за его приход ко мне, и за важную информацию.

Е.Д. приходил ко мне еще несколько раз, и каждый раз я ощущала его покой и радость. Я до сих пор чувствую его присутствие, его любовь и благодарность.

Мы не можем изменить ход событий, мы можем только внести в них другое качество. Что может быть прекраснее того, что умирающий человек уходит без боли, счастливый и умиротворенный! Он уходит в другой мир спокойнее и более осознанно, окруженный Светом и Любовью.

Во мне возникла внутренняя уверенность, и я знала, что Рэйки - это на всю Жизнь, в самом широком смысле этого слова. Мой последний опыт сопровождения умирающего был связан с моей матерью. Мама болела уже несколько лет, и нам было ясно, что ее жизнь идет к концу. В июне я полетела в Бостон, чтобы еще раз увидеться с ней перед ее кончиной. И именно в день моего прибытия она попала в реанимацию с подозрением на инфаркт сердца.

Когда мы с сестрой пришли в больницу, я увидела маму, поцеловала ее и взяла ее за руку. Я поняла, что она уже не жилец в этом мире. Мне было ясно, что это вопрос времени. Но мама не собиралась сдаваться смерти.

Я была свидетелем того, как моя мать отчаянно цеплялась за жизнь. Она ни на секунду не допускала даже мысли о том, что она может умереть. Это было страшное зрелище: организм отказывался функционировать, и только мозг, разум, продолжал работать и находил всевозможные уловки, чтобы избежать неизбежного. Я хотела давать моей матери Рэйки, но в условиях отделения реанимации это было невозможно. Постоянно кто-то делал для поддержания жизни в этом почти уже распавшемся теле 24 часа в сутки. Я просто держала ее за руку и хотела этим жестом ей сказать, что я рядом и люблю ее. Мама говорила мне, что чувствует поток энергии. И действительно, она набиралась сил.

Возвращаясь из больницы домой, я давала маме Рэйки на расстоянии. Любое изменение в ее состоянии явственно ощущалось мной, и я чувствовала, как жизнь уходила из ее тела. Сестра и я ходили в больницу два раза в день. Мы каждый день ожидали конца. Но мама воля к жизни была сильнее.

В начале июня я улетила домой. Я продолжала давать ей ежедневно Рэйки. Маму поместили в отделение реабилитации при доме для престарелых. Там не было телефона в палате. Сестра привезла ее пару раз домой, чтобы мы могли поговорить.

Когда мама слышала мой голос, то она мне говорила: "Жизнь моя, как у тебя дела?" Я понимала, что она прощается со мной, выражает свою любовь и благодарность.

В начале июля я улетила в Ригу, где три недели проводила семинары Рэйки. В день моего отъезда из Риги (28.07.96) в 12.30 по местному времени я вдруг, без всякой видимой причины, начала нервничать. Я никак не могла понять, что со мной происходит. Сначала я приняла это за пред-дорожную нервозность. К часу дня за мной приехали мои друзья, чтобы отвезти меня в аэропорт. Мы решили перед отъездом выпить по чашке кофе. Мое внутреннее напряжение еще больше возросло, я просто не могла спокойно усидеть. По моему настоянию мы поехали в аэропорт, быстро сдали мой багаж и пошли в кафе. По-прежнему я не находила себе места, во мне смешались тревога и нервозность, состояние, как перед экзаменом; у меня внутри все переворачивалось. Я распрощалась раньше, чем планировала, и пошла к выходу на посадку. В самолете я начала давать Рэйки спонтанно себе и маме. В течение всего полета я не прекращала сеанс, и я чувствовала необычный контакт с совершенным существом и переполнение любовью. Только на подлете к Берлину я пришла в себя. Дома я узнала, что как раз в это время умирала моя мать. Я поняла, что четко ощущала ее состояние. Я поняла, что необыкновенное ощущение соприкосновения с цельным существом произошло на самом деле, все поверхностное было смыто в процессе смерти и обнажилась истинная душа матери.

Мне было очень тяжело при мысли, что я не смогла лично сопроводить маму и что она умирала не у себя дома. Утешением было то, что, несмотря на огромное расстояние, разделяющее нас, Рэйки и я все-таки были рядом с мамой, и уверенность, что Свет и Любовь Рэйки помогли ей перейти в другой мир наилучшим образом.

Моя семья не смогла присутствовать на похоронах моей матери, так как мы были физически разделены огромным расстоянием. Мы решили быть вместе с ней и моей сестрой ментально. Время погребального обряда было нам известно. Я позвонила некоторым родственникам, сообщила им время похорон и попросила помолиться за маму. Я приготовила стол, и моя семья - муж, дочь, зять и я сели за стол. Приблизительно за полчаса до похорон мы начали давать маме и сестре Рэйки. Должна добавить, что моя сестра имеет 1-ю ступень, а мои дети - каждый 2-ю ступень Рэйки. Более часа продолжался сеанс. Я настолько вошла в транс, что присутствовала на похоронах. Мои близкие тоже ощутили состояние присутствия. Впоследствии моя сестра рассказала, что она явственно чувствовала нашу близость. После сеанса мы сели за стол и помянули маму. Мне хочется поделиться интересным феноменом, который наступил после смерти матери. До ее смерти во время дистанционного сеанса Рэйки она представлялась мне такой, какой она была: старенькой, больной и немощной. Во время похорон и впоследствии мама приходила ко мне молодой, смеющейся и полной сил.

Ощущение присутствия матери было таким же интенсивным и после ее смерти. Я продолжала давать ей ежедневно Рэйки. После сеанса она ощутимо успокаивалась.

Через неделю после ее кончины я полетела в Бостон, чтобы поддержать сестру и помочь ей уладить некоторые дела, связанные с кончиной мамы. У меня был рейс Берлин-Нью-Йорк, Нью-Йорк-Бостон. В аэропорту Нью-Йорка меня встречала мама в астральном теле. Я четко ощутила ее энергию, ее радость встречи и ее благодарность, что я лечу к сестре. Вечером в квартире моей сестры, когда я уже легла в постель, меня обволокла чудесная ласкающая энергия - это мама обнимала и целовала меня. Волна любви, тепла, радости и счастья сопровождала меня весь первый день. На кладбище эта волна энергии пропала. Я стояла у могилы, давала моей маме Рэйки и ментально беседовала с ней. У меня не было слез, так как я не испытывала горя потери матери, ее присутствие было физически очень ощутимо.

В последующие дни мы с сестрой были заняты всевозможными делами. Мы должны были срочно освободить мамину квартиру. Во время разбора ее вещей мне передалось ее недовольство, но мы не могли поступить иначе. Это продолжалось несколько дней. Во время ежедневных сеансов Рэйки я объяснила маме ситуацию и она успокоилась. Ее энергия снова ощущалась теплой и ласкающей.

Ежедневные сеансы продолжались 49 дней. Контакт становился все более слабым и после 49 дней почти не ощущался. Я по сей день даю маме Рэйки (практикую Пхову) и прошу Рэйки оказать ей помощь в ее последующей жизни.

Я должна сказать, что это каждый раз необыкновенное чувство и переживание.

Опыт других людей с умирающими  
Опыт Л.С. (Мастера и Учителя Рэйки)  
Случай первый

Это был мой первый опыт работы с раковой больной. Как удивительно перекликались мои ощущения с ощущениями и восприятиями Люды! Я давала Рэйки матери своей знакомой, когда та уже находилась в последней стадии, незадолго до ухода. Моя подруга обратилась ко мне, когда ее матери уже начали колоть морфий, когда она физически уже просто не выдерживала боли. Давая ей Рэйки, я увидела, что физически происходят удивительные вещи, то есть сразу проходят болевые ощущения.

Больная не нуждалась в болеутоляющих средствах, так как не испытывала болей. И в течение последних 5 дней ей не сделали ни одного укола. Она уходила спокойно и умиротворенно. Я ощущала при этом безграничное счастье и радость.

#### Случай второй

Меня каждый раз поражает простота сопровождения умирающих с Рэйки. Я сейчас вспомнила еще один случай. Меня попросили делать сеансы Рэйки одному пожилому мужчине, у которого был рак желудка и он уже лежал в больнице. Надо было посмотреть, что я могу для него сделать. Когда я пришла и увидела его глаза, то я поняла, что помочь нельзя, что это его последние дни. Я не могла сказать этого ни сыну, ни родственнику, а лишь близкой знакомой, которая меня об этом попросила. Я ей сказала, что это вопрос дней и я сделаю все, что смогу, чтобы снять боли, чтобы все произошло спокойно и более естественно. В таких ситуациях часто происходит слияние бытового, вроде бы смешного уровня с божественным планом и все происходит нормально. Врачи при раке желудка прописали пациенту диету, и сын хотел, чтобы он ел какую-то специальную пищу, а умирающему хотелось котлету и хотелось ему выкурить сигарету. Я ему говорила: "Господи! Да съешьте вы эту котлету, выкурите вы эту сигарету".

Даже на этом последнем этапе опять не принимается смерть. Мы цепляемся за все, родственники и все вокруг цепляются за любую соломинку, то есть опять делают попытки что-то изменить, хотя самое важное - чтобы человеку просто стало хорошо. Сначала я делала ему сеансы, а потом просто в течение получаса сидела, держа его за руку. И он мне, незнакомому человеку, начинал рассказывать о себе какие-то вещи: о своих коровах, о своих телятах. Я поняла, что неважно, о чем он сейчас говорит, что совсем не имеет никакого значения та тема, которую он проговаривает, а важно то, что он говорит, а я сижу и с полным вниманием его слушаю. В этот момент происходит наше единение на том уровне, на котором мы просто едины. Я ему сделала 5 сеансов, приехала где-то часов в 11-12, на шестой день в это время он ушел. Ему не кололи морфий, он был спокоен, у него не было болевых агоний, которые обычно происходят. Мне описывали состояние ухода раковых больных раньше, - какой это страшный процесс, который всегда сопровождается человеческим безумием!

#### Случай третий

По просьбе Л. я передаю следующий опыт в третьем лице, так как он очень личный.

Незадолго до этого Л. получила мастерскую инициацию. Процесс умирания и смерти ее матери состоялся "как будто в потоке трансформационной работы Л.С. с самой собой. Кроме всего, это еще касалось самого близкого для нее человека - матери, и до этой ситуации Л. никогда не хоронила никого из близких.

В течение года мать Л. начала жаловаться на печень, после того как она что-то не то съест. Все ее жалобы воспринимались как бы в рамках нормального. У пожилых людей этот орган, как правило, поврежден, редко кто из того поколения следил за своим здоровьем. Да и жизнь была у них тяжелая и не уделялось такого внимания своему организму.

Л. давала своей матери сеансы Рэйки раньше, до болезни. Она была знакома с этой энергией, она ощущала тепло, чувствовала, как у нее проходили недомогания. И хотя мать знала, что Л. могла ей помочь, тем не менее с того момента, как у нее появились боли в лимфатическом узле, в шее и в голове (за 4 месяца до смерти), она категорически отказалась от помощи. Мать Л. уже тогда практически подсознательно сделала выбор на уровне сущности. Это было заявлено с самого начала, как только у нее начались боли.

Мать упорно отказывалась от сеансов Рэйки. Вначале это было очень болезненно для Л., потому что ее желание помочь, естественно же, присутствовало, тем более что она знала, что может это сделать.

Матери Л. было необходимо, чтобы дочь просто присутствовала и была с ней. Л. понимала, что то, что она находилась с ней, приходила к ней каждый вечер в течение всей ее болезни, придает ей силы. Она прекрасно видела, что уже ее присутствие успокаивало и снимало боль.

После отказа от ее помощи Л. не могла делать маме Рэйки дистанционно дома; она не имела внутреннего права это делать. В тот момент они обе уже вышли с уровня родственных, каких-то эмоциональных отношений дочери и матери, привычно традиционных, в которых обычно все существуют. Они были все время вместе на каком-то другом уровне. Это были просто два трансцендентных существа, которые существуют в этом мире здесь, потом будут в другом мире, где с ними будет происходить что-то другое.

Диагноз был поставлен только за неделю до смерти. Это оказался рак. Л. и раньше подозревала, что у матери рак. До этого момента у нее уже был опыт провожания людей с раком, она три раза держала за руку умирающего человека.

В последнюю неделю перед смертью происходящее изменило всех настолько, что вопрос просьбы о сеансах просто не стоял. Это было естественное состояние Рэйки. Л. приходила каждый вечер и делала сеанс Рэйки, который даже нельзя было назвать классическим сеансом. Болевые ощущения проходили сразу. Вечером мама получала сеанс и спокойно спала всю ночь, в течение дня ела, то есть она была нормальным человеком. Ее сознание как будто отвлекалось от физических болей для того, чтобы просто начать переходить на другой уровень и ощущать.

Физические страдания, которые больная испытывала, нельзя было сравнивать с физическими болями и страданиями, которые переживают больные раком перед смертью. Когда у человека очень сильное физическое страдание, вся энергия уходит на борьбу, на сопротивление. Люди же не пропускают боль, они не проходят сквозь нее, они сопротивляются боли. Сопротивление - это энергия, которую надо вкладывать в борьбу с болью. Ведь если бы мы умели принимать боль и проходить в нее, то энергия трансформировалась бы во что-то другое, она трансформировалась бы в осознание. И пока человек находится только в физических ощущениях и в этой страшной боли, для него нет возможности осознания процесса, возможности посмотреть на происходящее с точки зрения перехода в иную реальность. Ведь это удивительная вещь - момент перехода, в нем концентрируется все, чем мы жили и зачем мы жили, и именно он показывает, как мы жили. Он всегда что-то показывает. Ведь не зря же каждый человек умирает по-разному. Момент перехода - как индикатор, по которому можно сказать о человеке очень многое.

Мать за неделю до смерти отвезли в частную больницу, так как уже требовалось хирургическое вмешательство. Она лежала в отдельной палате в комнате на первом этаже, уставленной цветами. На лужайке под окнами прыгали зайцы, вокруг рос лес, там не было ощущения больницы.

Ведь в больнице умирать просто негуманно. В наших реанимациях нельзя вообще находиться, там не может никто выжить, сами поля этих отделений смертельны.

Л. исключает, конечно, случаи, когда нужна какая-то срочная хирургическая помощь или интенсивное терапевтическое вмешательство; ситуации бывают разные. Но в случае раковых больных в последней стадии Л. однозначно считает, что не должно быть никаких больниц и никаких операций. Л. находит, что рак - это процесс, в котором возникают чудесные вещи, и болезнь может пройти.

Но Л. уже видела, как мать физически изменяется, хотя она и не похудела, у нее не было внешней деформации, она оставалась достаточно полной, симпатичной женщиной. У нее не наступили изменения, которые обычно возникают при раковых заболеваниях: усыхание, появление желтизны, определенного цвета кожа. Рак для Л. настолько виден и осязателен, что она замечает это в глазах.

Матери сделали операцию, необходимую для определения диагноза, после операции ей стало лучше физически.

Мать находилась в полном сознании в течение всех трех дней до смерти. К ней пришли все люди, которых она хотела видеть и которые хотели видеть ее. Она полностью сказала всем все, что хотела сказать. Она абсолютно сознательно описала, где и как она хочет быть похоронена, что должно быть приготовлено на ее поминках. Это происходило естественно и нормально, в этом не было неприятия. И все было сделано так, как просила умирающая.

Происходящее убеждало Л. в том, что все в мире гармонично и смерть тоже может быть гармоничной. Слова, которые трудно высказать: "Гармоничная смерть!" Л. убеждена, что негармоничной смерти просто не должно быть! Только в нашем человеческом сознании столько сопротивления этому, что почти вся западная цивилизация практически не только не касается этой темы, а просто закрывает ее. Смерти нет! Но смерть, как явление на физическом плане, существует, и, закрывая глаза на это, мы уподобляемся страусу, который зарывает голову в песок.

Вскоре у мамы появились физические симптомы наступающей смерти, у нее начала собираться жидкость в легких, ей стало тяжело дышать, а затем появилось состояние очень сильного жара и огня. В течение двух дней у нее было ощущение, как будто в ней что-то сгорает. У мамы все время было физическое ощущение огня, хотя сохранялось нормальное дыхание и сознание. Умирающая нормально осознавала свое состояние. В течение этих последних дней она все время разговаривала со всеми, кто к ней приходил. Л. ей непрерывно давала Рэйки, держала ее за руки. По ощущениям Л., это не был процесс, который можно описать как процесс какого-то отдельного сеанса, это было не так. Это был общий процесс, в котором все пребывали. На этом уровне не было вопросов, было просто состояние, в котором находились все окружающие, и он не мог происходить иначе, чем так, как он происходил. Л.С. просто присутствовала, держала мать за руку и ощущала присутствие Мастерского символа, он был везде. Это была бесконечность, когда уже стираются все грани, - это была безграничность.

Вечером перед последней ночью произошло абсолютно удивительное переживание, когда перед самым концом включился еще процесс помощи других людей.

Л. почувствовала такую глубокую физическую усталость, что внутренне испугалась. Она испугалась, что физически не выдержит до последнего момента. Л. очень устала, ее не держали ноги, она думала, что вот-вот рухнет. И тогда Л. попросила помощи друзей Рэйки. В половине двенадцатого ночи она позвонила другу и попросила о помощи. И вот тогда произошел удивительный момент. Л. с сестрой легла валиетиком на свободную кровать, и мать тоже уснула. Она успокоилась, у нее уже прошел жар. И вдруг Л. почувствовала, что их как будто берут в руки и качают, как в колыбели. Они с сестрой оказались в ладонях, и их покачивали. Все трое уснули на два часа. Это был удивительный момент помощи. Через два часа Л. с сестрой проснулись бодрые, вся их усталость прошла.

Мать ушла абсолютно тихо и спокойно. Ее дыхание становилось просто тише, тише, тише и затем совсем прекратилось. Очень тихо и спокойно произошел этот последний момент. И Л. прекрасно видела, что это не конец, что на каком-то уровне ее мама освобождалась от своих плотных связей. И это было большим облегчением для мамы. Телу было очень тяжело, уже все произошло, и вот в этот момент состоялось чистейшее освобождение. Позвали врача, который констатировал смерть.

Состояние вокруг было просто удивительное, вокруг были цветы, горели свечи и палочки. Это было не похоже на палату, где 20 человек страшно мучаются и страдания каждого перетекают на других, не похоже на пространство боли и смерти. Процесс перехода мамы Л. выражался иначе, вокруг не было больничных полей.

Л. с сестрой в течение последующих 5 часов держали руки на теле умершей, они просто не могли оторвать от нее рук. Раньше, когда человек умирал, тело уносили в храм, люди сидели трое суток и были рядом. Но Л. понимала, что у них нет такого места, чтобы это сделать, и поэтому они все время держали мать в руках.

Она была теплая, и она присутствовала освобожденная. Это была просто феерия. Под руками все пульсировало, все было живое. Процессы на физическом уровне не прекращаются так сразу. Ее тонкое тело присутствовало, и было полное ощущение ее дыхания. Л. видела, как у матери скатились две слезы. Все происходило наилучшим образом.

И вдруг все вещи стали естественными, простыми. К матери, кроме Л. и сестры, никто не прикоснулся. Они сами переодели ее в ту одежду, в которую она хотела быть одета, и все было уместно. Только к вечеру начались какие-то клеточные разрушения, включились процессы из области смерти, когда начинается процесс разложения.

Л. поняла это удивительное состояние, именно так люди должны умирать - держась за руку. Их надо обмывать, с ними надо быть. Не так, что где-то кто-то умер и встречаются только на похоронах. Надо участвовать во всем этом процессе от начала до конца.

Мать Л. совершенно не была деформирована. Л.С. считает, что от того, как происходит притяжение перехода, зависит, насколько изменится внешне человек. Спокойное притяжение никогда не приведет к деформации. Поэтому, наверное, страшна насильственная смерть, когда она происходит внезапно, неожиданно для всех. Тогда смерть, наверное, деформирует все пространства: физическое и другие, более тонкие пространства, разрывает связи. Возникает протест, вопрос, вопль: "Почему?" Когда процесс осознанный, тогда все происходит, как должно быть.

Похороны были просто какой-то праздник - без истерик, без слез, было полное притяжение того, что происходит, понимание, осознание. Мать похоронили там, где она хотела. После к Л. подходили люди и говорили, что они никогда не были на таких похоронах.

Во время похорон обряд проводил священнослужитель. Народ собрался в каплице, у каждого в руках были свечи, и священник начал обряд. Он говорил удивительные вещи, которые обычно не говорит православный священник во время похорон. Он говорил о том, что люди должны радоваться, а не скорбеть. Это был просто хороший священник. Не было истерик и не было плача. В группе стоящих вокруг гроба людей была одна ясновидящая, которая видела, что мать стояла сначала за Л. и ее сестрой, потом она обошла по кругу всех и попрощалась с каждым.

По мнению Л., обязательно должен быть обряд, неважно, какой религиозный обряд. Сам обряд является магическим действием, когда сознание всех присутствующих включается, поднимается на уровень происходящего. Обязательно должен состояться ритуал провожания, который в любой религии отработан. В любой ритуализации присутствуют древнейшие энергетические вещи, такие похороны отличаются от гражданских.

После похорон состоялись поминки. Все было так, как хотела мать.

Все время на протяжении 40 дней у Л. была сильнейшая связь с матерью, Л. все время чувствовала ее присутствие. Прежде чем прийти на работу, Л. каждое утро заходила в церковь. Она ставила три свечи и молилась, просила о помощи для матери, зная, что в течение этого тяжелого и трудного процесса надо помогать. Каждый вечер Л. сидела и делала маме Рэйки на протяжении 40 дней. В этот период ее присутствие было очень явным. После 40 дней что-то изменилось. Л. поняла, что мама

ушла совсем уже далеко, связь утончилась, стала прозрачной, как будто она совсем ушла от того, в чем она раньше присутствовала.

Л. убеждена, что если бы матери раньше продиагностировали рак и произошло хирургическое вмешательство, то это принесло бы только физические страдания, страх и боль. И эти полтора года прошли бы в муках. А так как диагноз был поставлен только за три дня до смерти, то ее мать не прошла через психологические ощущения больных раком, которые знают, что они больны.

Л.С. счастлива, что ее мать избежала этого.

Тема рака и раковой болезни (это особая, специфичная болезнь) акцентируется почти на всех кругах Рэйки и вообще поднимается в контексте с темой Рэйки. Л.С. хочет передать всем, чтобы никто не боялся ни рака, ни раковых больных, ни себя в этой ситуации.

Опыт Е.С. (Мастера и Учителя Рэйки)

Случай первый

Это был мой первый опыт работы с раковым больным. Я тогда не имела еще Рэйки. Это было 15 лет назад, когда умирала моя мама. Страх перед раком, страх перед смертью, страх потерять мать и совершенное неприятие того, что человек умирает и это близкий мне человек, было для меня единым. Тут не я поддерживала маму, а мама поддерживала меня - произошел обратный момент. Мама возвращала меня к реальности, что смерть неизбежна, а я не хотела никак принять ее смерть. Мама была врачом, и все симптомы и все, что с ней происходило, она знала как профессионал. За несколько дней до смерти она уже точно знала, когда умрет. Она перестала со мной спорить, перестала мне говорить, что умирает. У меня был звонок из Петербурга - моя сестра говорила, что она приедет, а мама ей сказала, что она приедет уже на похороны. Я так взорвалась, страх смерти меня просто пронзил. И вот дня за три наступило спокойствие, не было боли, я колола ей "омнопон" для проформы, практически он ей уже был не нужен. Для поддержания сердца я колола маме кордиамин. Она мне говорила, чтобы я ей не колола кордиамин, но я продолжала это делать. Я все время до последнего момента надеялась на чудо жизни, не понимая, что это чудо уже произошло с ней. Она уходила таким светлым человеком, светлым совсем. Мама в жизни была достаточно нежестоким человеком в духовном смысле этого слова. Она была жадным до жизни и, может быть, как все врачи, где-то циничным человеком. И тут она перед смертью стала совсем другой, просто одухотворилась. И я, к сожалению, не могла это оценить в тот момент. Это был мой первый опыт сопровождения умирающего.

Случай второй

Второй мой опыт был два года тому назад, в 1994 году. Тогда я уже работала с энергиями и многими духовными практиками, непосредственно перед тем как получила Рэйки.

Соседка по дому, подруга моей мамы, умирала от рака и призывала смерть. Это было совершенно разное призывание смерти: у матери была просто констатация и приятие ее. У соседки, тети Стаси, - призывание смерти как избавление от боли и в то же время неприятие ее и, собственно, самой жизни. Она постоянно причитала: "За что это мне такое, за что мне это страдание, поскорее бы это закончилось!" Я приходила и делала ей сеансы как экстрасенс, и, конечно, ей это помогало и успокаивало, и она хотела быть все время со мной. Тетя Стася слушала меня, я говорила с ней о Боге, о том, что каждому дано свое, и нужно все принимать с радостью, что бы это ни было. Все равно она это никак не принимала, слушала меня, но принять это никак не могла. Тетя Стася страшно мучилась, и произошел момент смерти, когда меня, к сожалению, не было рядом с ней. Я была у нее вечером накануне, а умерла она рано утром. Борьба с жизнью продолжалась у нее до конца, даже не борьба со смертью, а все время шло неприятие своей прожитой последней жизни. Тетя Стася принимала жизнь как наказание за что-то, она не могла понять смысла данной ей жизни. Когда утром я пришла к ней посмотреть ее, она уже была мертва и у нее было совершенно другое лицо. Разные лики смерти, у нее будто выражение недоумения осталось на лице.

Во время похорон, когда я стояла над ее головой и разговаривала с тетей Стасей, я знала, что она пришла ко мне, и начала говорить с ней интуитивно. Я ей сказала: "Сейчас, когда уже не больно и когда все хорошо, прими эту жизнь и прими Бога.

Посмотри вокруг, как все хорошо, как люди тебя любят, как они хорошо говорят о тебе!" И вот вдруг, когда мы встретились за чертой, состоялась вера. Она поверила, что жизнь не прекращается. Ее поставили перед фактом, и она поверила. Состоялось чудо, произошла трансформация!

Это был наш с ней последний разговор.

Случай третий

Третий мой опыт состоялся в 1996 году. Тогда я уже была посвящена в Рэйки и имела ступень Мастера. Я сопровождала мою сестру Нину, которая умирала от рака.

Для меня старшая сестра с самого начала всегда была идеалом. Мне все в ней нравилось, я хотела на нее походить. До того момента, когда я стала подростком и стала очень "умной". Она все время относилась ко мне, как к младшей сестре, а я относилась к ней, как к старшей, но мало что понимающей. Я всегда понимала и знала больше и, может быть, не без истинности ощущения своей силы. Я хотела, чтобы она меня слушала, потому что я уже несла что-то новое, а Нина не могла принять во мне учителя, потому что я для нее всегда была младшей сестрой. Все время мы не могли сдаться друг другу. Хотя последний год, когда я пришла к Рэйки, многое мне стало видаться по-другому в себе. Через год я встретилась с ней, но уже тогда, когда она умирала.

Я узнала о том, что она больна, и поняла, что это смертельная болезнь, что это ее болезнь для смерти. Ей было 47 лет, она умерла через 4 дня после своего дня рождения. Я приехала 1 августа, а 18 августа ее не стало.

Когда я приехала, я ее не узнала. Из рубенсовской красавицы, цветущей, пышной - она превратилась в Иду Рубинштейн. Все равно очень красивая и очень сильная. И она всегда так держалась, так как была главной в семье. Нину все время поддерживала ответственность и жалость, потребность беречь чувства других и уже привычка невозможности расслабиться. И когда я приехала, она тут же сдалась. Не в том смысле, что Нина перестала хотеть жить. Нет, практически желание жить сохранилось до последнего дня. Было знание, что она умирает, но хотелось и жить, не сдаваться.

В первый же день, когда мы разговаривали друг с другом, Нина сказала: "Это уже смерть, Лена, и я просто жалею моих". И она ждала меня. Мы потеряли мать 10 лет тому назад. Для нас материнское начало сплослось в друг друга: для меня в ней, а для нее во мне.

В этот же первый день мы обговорили все. Я ей все сказала, что я знаю, и она все приняла. Я ей объяснила, что все, что сейчас будет происходить, будет работать или на созидание жизни, или на созидание смерти. В тот момент мы были в такой единой вибрации, что нам не было страшно говорить о смерти. Это было объяснение в любви и не было запретных тем.

Я сразу же ей рассказала о Рэйки. Сказала, что ее можно посвятить, и мой Мастер может это сделать на расстоянии, у нас назначено время. Она сказала: "Нет! У меня нет сил, и я бы очень хотела верить, но я не могу и доверяю только тебе. Я бы

очень хотела верить в Бога, в то, что нам неведомо, но я всю жизнь прожила атеисткой, и вот сейчас я поставлена перед фактом выбора веры в Бога, в то, что мы не уходим в ничто, в никуда".

Посвящение в первую ступень Рэйки все же состоялось (описано ниже). Потом мы начали работать. Мы были едины настолько, что говорить об этом уже не было нужды. Весь клубок наших страхов, наших сомнений, и нашей надежды, и нашей веры, и нашей любви - все это было единым и не было плохо или хорошо. Это была одна энергия, созидательная энергия. Это эволюционировало с каждым днем.

У Нины не было боли и сохранилось совершенно нормальное душевное состояние. Я проводила с ней из 24 минимум 22 часа в сутки - остальные два часа я что-то для нее готовила, то, что она хотела. Я давала ей контактно Рэйки каждый день, сеанс утром и вечером. Вхождение у нас было такое, что я не могла разделить, где она, а где я. Мой страх смерти и мое нежелание, чтобы она уходила, и ее нежелание - все слилось воедино. Когда я отпустила этот клубок - все стало энергией. Весь страх перед словом рак (этот страх был для меня конкретным, визуальным, красным раком, какой-то пульсирующий враг) прошел. И этот рак, мой враг - стал моим другом, и я полюбила его, и Нина полюбила его. Это произошло на 17-й день вечером. Она была совершенно гармоничной и умиротворенной. Нина уже спокойно говорила о своей болезни, о людях, которые умирают, о людях, которые находятся в больницах, и о людях, которые работают в больницах (она сама медик). О том милосердии, которое они проявляют, так как оплата у них мизерная. Люди работают там не за деньги. У Нины была огромная благодарность всему и вся и прощение и себе и другим.

Вечером я сделала ей сеанс Рэйки. Потом все время держала ее за руку, потому что она уже начала уходить. Перед этим она мне сказала: "Мне, наверное, никогда не было так плохо, как сейчас".

Я спросила ее, в чем это проявляется, но сама уже видела, что происходило с ней. Это были химические изменения, которые происходят, когда все физическое начинает отходить по стихиям. Я положила на нее руки и сказала, что сейчас будет хорошо. Потом я ее повернула, так как сама она уже не могла поворачиваться. Потом она начала стонать, пошел чистый огонь. Потом я опять перевернула ее на другой бок. И так все время я как бы держала ее в руках. И когда я поняла, что теряется сознание, я шла с ней вместе, я была ее ушами и глазами. В тот момент совершенно не было страха. Я прошла вместе с ней все ее шесть тел, это очень трудно описать словами. Полтора часа я сопровождала ее дыхание, оно становилось все меньше и тише, тише. Начались чисто физические процессы: были испражнения и изо рта шла жидкость. На последнем этапе она затихла, я наклонилась к ней и поднесла ладонь ко рту, я хотела услышать, есть дыхание или нет, и она вдруг чихнула мне в ладонь, и все прошло с чихом. Энергия вышла изо рта конкретно, и все вокруг начало заполняться энергией, как будто через поры в теле выходила энергия. Энергия (Дух) начала проявляться.

И вот тут началось просто уникальное явление, то, что у меня было на ладони, заполнило всю комнату. Это было так светло, так тепло, и эта энергия как бы обволакивала. Я какое-то время сидела в этом укутанном состоянии энергии и в мозгу билась молоточком слова: "Боже, неужели она умерла!"

Я пошла к мужу, сказала, что ее больше нет. Потом я помыла ее, мы все поменяли, открыли окна и как бы выпустили ее.

Нину кремировали. На похоронах было много людей, 150 человек, из них не было ни одного случайного человека. Пришли те люди, которые были ей благодарны. Нина была очень щедрым человеком, и можно себе представить энергию благодарности и любви от 150 человек. На 9-й день опять пришли люди помянуть ее. В этот день было полнолуние, и я не спала всю эту ночь. Я делала Рэйки, и Нина пришла ко мне, как будто она вышла из луны. Она смеялась радостным, заразительным смехом, который был очень присущ ей. Вот уже не было личности, визуальной оболочки, и только радостная, спокойная энергия. Прошло 9 месяцев, и она пошла в рождение, в утробу.

#### Опыт Э.В. (2-я ступень Рэйки)

Я глубоко верю бесконечной силе и возможностям, которые дает Рэйки. То, что случилось с моей мамой, эту веру еще укрепило.

В конце 1990 года маме сделали операцию, у нее был рак матки. После операции начались осложнения, и мы с братом и сестрой уже приготовились к худшему, что могло случиться. Все-таки все обошлось благополучно. Мама продолжала лечиться в онкологической больнице - периодически принимала "химию". В 1992 году в мою жизнь пришло Рэйки. Когда я приехала в гости к маме, то давала ей Рэйки, но это происходило не часто. Осенью 1992 года вдруг получила телеграмму от сестры:

"приезжай скорей - мама умирает". Я бросила все и поспешила в родной город к маме. Оказалось, что у нее началась анемия, совершенно не было сил. В день приезда я не отходила от ее кровати - давала ей Рэйки, разговаривала с ней. К вечеру пошло заметное улучшение. И тут мама сказала: "Все, доченька, будь что будет, больше, я никуда не поеду". С того дня, уже четыре года, она не обращалась к врачам. Мама пила лекарственные чаи, принимала Рэйки через меня. Мы вместе искали причины этой болезни, и мама постепенно, шаг за шагом, менялась. Она научилась прощать другим и себе. Она начала по-другому смотреть на жизнь. Мама поняла, что должна изменить свое отношение к жизни и людям, чтобы болезнь отступила. Рэйки этому процессу помогало. В 1994 году я получила 2-ю ступень, переехала в родной город и начала жизнь вместе с мамой. Мы стали работать гораздо интенсивней. Она себя чувствовала хорошо, и казалось, что все в порядке.

Однажды вечером, в начале декабря 1996 года, я пришла с работы домой и застала маму вне себя. Оказалось, что она почувствовала признаки того, что все началось снова. Мама сказала: "В первый момент это был страх, у меня тряслись руки и ноги - я вспомнила все эти кошмары четыре года назад. Но потом села и начала себя успокаивать. Я говорила себе, что должна быть спокойной, только тогда я смогу ясно понять, что я должна делать".

Мы долго сидели и обсуждали ситуацию. Решили не сдаваться. На следующий день мама пошла к врачу и получила направление на обследование. Я же решила, что анализы она сдаст через какое-то время. Ежедневно утром, 21 день подряд, я давала маме Рэйки на расстоянии, а вечером мы работали контактно. Мама ежедневно медитировала. Каждый день, просыпаясь, она говорила: "Я здорова, здорова. У меня все хорошо". Она визуализировала себя весной в саду, видела себя работающей, бодрой, полной сил.

Во время медитации мама находила, над чем ей еще необходимо работать. Она рассказывала: "Во время медитации я вдруг увидела девочку, которую избил в детстве из-за куклы. А я-то думала, что уже у всех попросила прощения и всем простила сама, - оказывается, что-то еще осталось".

Во время сеансов Рэйки я просила, чтобы Рэйки показало, над чем мама еще должна работать. И происходило много интересного. Однажды она услышала голос, который ей говорил: терпимость, терпимость, терпимость! "Надо же, как я сама не догадалась! Я всю свою жизнь боролась со своей нетерпимостью!" - говорила мама.

Часто она во время сеансов видела себя, как она себя очищает, снимает с себя как бы скорлупу. Неоднократно у нас обоих было ощущение, что мы во время сеанса Рэйки не одни. Однажды мама сказала, что во время сеанса рядом сидело существо высокого роста в удивительно красивом наряде. Она была уверена, что такой ткани в материальном мире не существует и что это был ангел.

Прошел 21 день. Мама пошла сдавать анализы. Они оказались хорошими. Врачи сказали, что она здорова. Словами трудно выразить то счастье, радость в тот день, когда мама пришла из поликлиники. Мы стояли обнявшись и плакали от счастья. Мама говорила: "Спасибо Рэйки! Действительно нет большей силы! Спасибо этой болезни, ибо она помогла мне стать другим человеком, увидеть мир другими глазами! И мир действительно прекрасен!"

А я думала о том, как это прекрасно, что мы встретились в этой жизни. Прекрасно, что выдержали серьезный экзамен. Не зря мама во сне видела, как продлевать себе путь вперед. У нас еще много удивительного и прекрасного впереди.

Как-то мама мне сказала: "Ты, дочка, мой учитель!" А я ей ответила: "Нет, мама, не так!"

Мы все здесь, на этом свете, учителя друг для друга!"

Опыт Е.Б. (2-я ступень Рэйки)

И.В. - 40-летняя женщина, мама троих детей (3, 10 и 13 лет), врач. Моя близкая подруга в течение 30 лет. В сентябре-октябре 1996 года мы встречались каждую неделю. И.В. жаловалась на плохое самочувствие. Я побуждала ее пройти обследование, но она, будучи врачом, лечилась сама, в основном травами. И.В. много лет увлекалась астрологией, прошла 4-летнее серьезное обучение, сама много читала и поддерживала отношения с другими астрологами. Она составила себе и мужу астрологические карты, по которым вышло, что у них обоих конец 1996 года очень неблагоприятный. И.В. очень верила в это и твердила: "Только бы дожить до нового года". С середины октября я начала делать И.В. по ее просьбе сеансы Рэйки. Меня поражала продолжительность сеансов и мощность потока энергии, который я ощущала. Сеансы проходили у меня дома. Каждый раз И.В. глубоко засыпала часа на два, а один раз осталась спать до утра. Самочувствие ее ухудшалось, но она продолжала работать.

И.В. считала, что у нее обострение гастрита, который беспокоил ее еще со школьного возраста, дискинезия желчных путей и аллергия. Она жаловалась на тяжесть в правом подреберье и эпигастрии, расстройство стула, несварение, сыпь с сильным зудом, который не давал ей уснуть. Один сеанс мне пришлось сделать дистанционно (не получилось встретиться днем) поздно вечером. Меня удивило, что я никак не могла уместить И.В. в шар между ладонями. Ее голова все время "торчала" из шара. Я пробовала увеличить шар или уменьшить размеры И.В. - голова все равно оставалась снаружи. Утром мы созвонились. И.В. просила больше не делать дистанционных сеансов, так как минут через 10 после начала она почувствовала такой нестерпимый зуд и горение во всем теле, что выскочила босиком во двор и минут 20 оставалась на улице. Со слов И.В., еще год назад, то есть летом 1995 года, у нее появилось затвердение в груди, которое явно увеличивалось и беспокоило ее. К врачам она не обращалась.

В 20-х числах октября И.В. прошла обследование. Ей поставили диагноз инкурабельного рака груди, тотального поражения печени метастазами. Ее смотрели трое врачей-онкологов. Сомнений в диагнозе не было. Это была пред-терминальная фаза рака, когда уже поздно оперировать, облучать или делать химиотерапию. Прогноз онкологов был - 6-8 недель жизни, кахексия, боли, смерть. И.В. оставалась дома. Несколько раз ей ставили систему, чтобы уменьшить интоксикацию (у нее развилась желтуха). Появился асцит (жидкость в брюшной полости), дважды ей его откачивали. Я продолжала делать ей сеансы Рэйки примерно через день-два, последние 5-6 дней ежедневно. И.В. никого, кроме своей мамы и меня, к себе не пускала. При встречах мы мало разговаривали. У меня было ощущение, что слова как-то неуместны. Только один раз, за неделю до конца, я прочитала ей вслух небольшой отрывок из Луизы Хей о причинах опухолей в груди. "Да, да, это так", - была реакция И.В. Нам хватало общения и взаимопонимания, которые возникали во время сеанса. Одна встреча особенно осталась в памяти. В комнате была полутьма, горела свеча и душистая палочка. Я включила музыку - это были отрывки из классики в исполнении Лондонского симфонического оркестра. Мы молчали. Никакие слова не могли бы передать наши чувства - любовь к друг другу, духовную близость и понимание, мое сострадание к И.В. После сеанса я оставила кассету с музыкой; И.В. не верила, что умирает, и хотела ее переписать. Несмотря на боль от приближающегося ухода И.В., я испытала огромное облегчение от того, что могла что-то для нее делать, а не сидела рядом, наблюдая за ее страданиями. И.В. очень боялась боли; как-то она сказала, что боится, что у мужа не хватит денег на наркотики, когда они понадобятся. За 5 дней до смерти сознание И.В. было частично спутанным. Последние 3 дня она провела в больнице уже без сознания. Я приезжала к ней в больницу и делала Рэйки. Обычно я приезжала часа в два дня. 9 ноября был день рождения моего папы, ему исполнилось 89 лет. И.В. в 14 лет осталась без отца, с отчимом отношения были прохладные. Она очень любила моих родителей, часто бывала у них и как могла помогала. Лечила долгое время моего папу (она стоматолог). А когда родился ее третий ребенок, дала ему имя моего папы. В папин день рождения дела задержали меня дома дольше, чем я планировала. Я приехала в больницу в 17.30. Возле И.В. была ее приятельница-астролог, мама недавно уехала к детям. Я начала давать Рэйки. И.В. была без сознания. Минут через 30 она в последний раз вздохнула. Она была совершенно спокойна. Ни разу за эти дни она не пожаловалась на боли. С момента установления диагноза и последнего дня, проведенного на работе, прошло 16 дней. Для меня была потрясением легкость ее ухода - она просто перестала дышать, агонии не было. Наверное, я никогда не смогу забыть свои ощущения в этот миг: одновременно и глубочайшая печаль, и, к моему удивлению, чувство гармонии. Никто не плакал. В молчании мы дождались, пока догорела свеча в изголовье, так же молча попрощались с И.В. и позвали дежурного врача.

Через пару дней, еще до похорон, я неожиданно испытала бесконечную благодарность к И.В., которая всегда любила меня больше, чем я ее, и которая даже своим уходом дала мне так много - помогла уменьшить мой страх смерти (я увидела, как легко можно уйти) и поверить в силу Рэйки. И еще помогла мне понять, какие ошибки в жизни приводят к такому раннему печальному концу.

Всего я сделала И.В. 12-14 сеансов Рэйки.

Заключение

Мне хочется надеяться, что данная книга поможет вам открыть свой путь духовного роста, путь к любви и милосердию. Возможно, она приведет вас к размышлению о сути нашего бытия, о смысле жизни. Возможно, вы переосмыслите свою жизнь, свой образ жизни. Мне хотелось бы, чтобы эта книга способствовала вашему творческому мышлению, познанию самого себя и определению своего места и своих задач в окружающем мире.