

ФРАНК АРДЖАВА ПЕТТЕР

靈氣

РЭЙКИ



НАСЛЕДИЕ
ДОКТОРА УСУИ



Франк Арджава Петтер Рэйки. Наследие доктора Усуи

Вновь открытые документы о корнях и развитии Системы Усуи, а также новые аспекты энергии *Рэйки*

Перевод Н. Суховой, Н. Балановская

Рэйки развилось в духовный целительский метод, который хорошо знают и высоко ценят во всем мире и который неразрывно связан с его основателем Микао Усуи. В истории жизни Мастера объединились предание и миф, и многие вопросы о ней до сих пор остаются открытыми. Живущий в Японии мастер *Рэйки* Франк Арджава Петтер обнаружил документы, которые воспроизводят подлинные слова доктора Усуи. Вопросы, на которые отвечал Микао Усуи, дают информацию о его собственном очень личном взгляде на учение и дополняются материалами, использованными как основа для занятий его студентов. Здесь также можно найти родословное дерево наследников *Рэйки*.

И еще Франк А. Петтер включил в книгу собственное понимание различных предметов и тем, рассмотренных через призму независимого мастера *Рэйки*.



Микао Усуи и написание "*Рэйки*" в старояпонском стиле

Выражение благодарности Мне бы хотелось выразить самую искреннюю благодарность всем вам - тем, кто поделился со мной своим опытом, критикой и предложениями и поддерживал меня своими хорошими пожеланиями и энергией.

Особая благодарность моей жене Четне за ее любовь и неустанную помощь в те времена, когда мой японский язык еще не соответствовал требованиям исследований; Сизуко Акимото, ответившей на многие запутанные вопросы, которые изводили меня; Т. Оиси, который оказал бесценную помощь и щедро поделился с нами своими знаниями и энергией; Ф. Огава за множество новой информации о докторе Усуи; Уолтеру Любеку за его советы; Прему Манглу за составление нумерологического анализа; Джинни Бидер за гороскоп; команде из Виндпферда за их огромную помощь в завершающей обработке рукописи, которая привела к написанию этой книги; Ошо - за духовное руководство, которое превратило мое замешательство в чудесное приключение. В дополнение к этому мне хотелось бы поблагодарить всех моих учителей *Рэйки* и друзей, которые посвятили меня: Лино Алелиунаса, Джинни Биддер, Агехананда Попада, Уильяма Рэнда, Энгельберта Могга и Уолтера Любека. Также я благодарю моих родителей за постоянную

поддержку на моем духовном пути. И наконец, я хочу поблагодарить Существование, которое щедро давало мне возможность расти к свету.

Я ни в коей мере не рассматриваю идеи, изложенные в этой книге, как "мои собственные". Они возникали из бесконечных разговоров с моей женой и многими другими учителями *Рэйки*, а также из мудрости многих духовных учителей. Невозможно лично поблагодарить здесь каждого из них, поэтому, пожалуйста, не обижайтесь, если я не упомянул всех.

Многие писатели, артисты и музыканты разделяют одну и ту же точку зрения, касающуюся их искусства: они ощущают себя свирелью из бамбука, на которой ветер играет свою песню. Это в точности описывает и мои ощущения.

И всем вам, дорогие читатели, моя самая искренняя благодарность за ваше внимание к этой книге!

Предисловие к русскому изданию Когда в одном из своих писем Арджав Петтер попросил меня написать предисловие к его книгам, я немного растерялась. Что можно добавить к той прекрасной информации, что легла в основу его изданий? Да и вообще, мне кажется, такие книги не нуждаются в рекламе...

По моему приглашению Арджав Петтер и Четна Кобаяси, его очаровательная жена-японка, посетили Москву в мае 2001 года. Это была незабываемая встреча для всех нас! Три года дружбы по переписке были перекрыты недельным общением и совместной работой на семинаре по японским техникам *Усуи Рэйки Риохо*.

Семинар, объединивший представителей всех школ и направлений современного *Рэйки*, еще раз показал важность обращения к истинным корням Системы Усуи и необходимость неформального объединения всех практиков *Рэйки* как последователей этого учения. Настало время прекратить междоусобные разногласия и обратить все свое внимание на более глубокое изучение наследия Микао Усуи, а значит, и своего собственного естества.

Многолетние исследования в области японского стиля преподавания и практики системы Усуи в простой и познавательной форме изложены Арджавой Петтером в его четырех книгах, широко известных всему миру. Я глубоко признательна моему учителю за его доверие и предложение помочь в издании этой книги, а также - за новый стимул в дальнейшем преподавании и популяризации учения Микао Усуи в нашей стране.

*Наталья Балановская,
Учитель Рэйки,
руководитель Школы*

Усуи Рэйки Риохо японской традиции Предисловие Годами я задавал себе вопрос, почему *Рэйки* так хорошо принимают по всему миру. В Европе, в Северной и Южной Америке и даже в Австралии и Азии волна *Рэйки* увеличивается в размере и интенсивности. Существует множество эффективных форм терапии, однако кажется, что *Рэйки* - это нечто особенное. Так или иначе, *Рэйки* - это способ самореализации, путь к свету, к Богу или к самому себе. И, возможно, это и является в пути *Рэйки* самым привлекательным. *Рэйки* удовлетворяет сильное желание людей видеть не dogmaticкий метод дальнейшего развития самих себя, который был бы совместим с нашей личной жизненной философией или с нашей религией.

Рэйки не требует предварительных знаний по философии, религии, медицине и т. п. и может быть использовано любым человеком практически любого возраста.

Для детей лично я не стал бы рекомендовать ничего, кроме первой ступени *Рэйки*, поскольку необходимость хранить символы "в секрете" может обернуться стрессом для ребенка и создать у него чувство вины. Кроме того, согласно моему опыту, очень важно, чтобы человек сам захотел научиться *Рэйки*. Желание родителей не должно быть решающим фактором для ребенка. Точно так же я бы не стал заставлять ребенка идти в церковь или в храм.

В *Рэйки* очень важным является то, что мы перестаем зависеть от терапевта и можем лечить себя сами. Поскольку энергия течет через нас, как через трубку из бамбука, мы не обременяем себя негативной энергией. Мы не становимся усталыми или больными после лечения кого-то. Посвящение в *Рэйки* не открывает у человека энергетические каналы, а просто очищает и укрепляет уже существующие от рождения каналы. *Рэйки* работает так мягко, что обычно для него просто не существует противопоказаний.

В любом случае, работа с *Рэйки* - это интересное приключение. Работа с собой, как и с другими, доставляет радость и нередко дает нам озарения, каких мы раньше не могли и представить. Когда вам разрешают работать с телом другого человека, это большая честь, потому что таким образом вам позволяют ощутить божественность, присущую каждому из нас. Фактически, для нас является сюрпризом то, что мы учимся уделять внимание своему телу.

Для меня наиболее привлекательным в *Рэйки* является его многоаспектность. Мне кажется, *Рэйки* - далеко не просто исцеление или искусство исцеления на физическом и психологическом уровне. Оно работает не только на уровне физического тела, но распространяется также на эмоциональные и ментальные области и даже еще дальше. Исцеление - это только небольшой, хотя и важный аспект работы *Рэйки*. С помощью второй ступени мы учимся направлять энергии на многие уровни.

Исцеление, работа с энергией, работа с телом, терапия и т. д. как раз и являются атрибутами *Рэйки*, которые позволяют рациональному уму легче понять его. Артист научится более эффективно трансформировать энергию в искусство, бизнесмен превратит *Рэйки* в деньги, повар создаст энергетически заряженные блюда, а мастер искусства жить преобразует *Рэйки* в наслаждение жизнью!

На мой взгляд, путь *Рэйки* - это путь становления человека. Хотя мы приходим на Землю уже человеческими существами, стать человеком - это только наш потенциал. И у нас есть возможность в этой жизни бороться за реализацию своего потенциала.

С помощью силы *Рэйки* мы можем объединить небеса и землю. Дерево Жизни прорастает корнями глубоко в Землю. Без Земли, энергии развития, для нас, человеческих существ, не будет эволюции. Здесь, на Земле, *Рэйки* является нашим энергетическим корнем, и чем глубже у нас корни в Земле, тем выше мы можем подняться в небеса.

Теоретические корни *Рэйки* можно найти в учениях буддизма Миккио, китайского цигун и японского синтоизма. Однако мне бы хотелось в конце вступления сказать об Основателе *Усуи Рэйки Риохо*, Микао Усуи. После многих лет поиска мы наконец-то в июле 1997 года обнаружили рукопись под названием "*Рэйки Риохо Хиккей*". Эта рукопись была написана около семидесяти пяти лет назад Сэнсэем Усуи, как его называли ученики. В то время это руководство вручалось всем его ученикам. Мне бы хотелось специально подчеркнуть тот факт, что это не обычный материал.

В этой книге я использую имя "доктор Усуи" вместо "Сэнсэй Усуи", хотя он не был доктором в буквальном смысле. И все же, на мой взгляд, он был доктором в самом лучшем значении этого слова: он отдавал все свои силы задаче исцеления людей и на уровне тела, и на уровне разума, и на уровне души. Мне показалось, что за пределами Японии не совсем уместно использовать его японский титул.

Руководство *Рэйки Риохо* состоит из трех частей. Первая часть представляет собой объяснение, являющееся здесь вступлением. Вторая содержит вопросы и ответы и представлена во второй главе. Третья часть состоит из духовной японской поэзии, называемой "*вака*", и вы найдете некоторые из этих стихотворений в третьей главе.

Родители моей жены, Канео и Масано Кобаяси, я и моя жена Четна сделали перевод этой рукописи с японского языка. Я поместил свои комментарии в скобках.

Мне до сих пор трудно поверить в то, что мы являемся первыми людьми на Западе, кому попала в руки эта рукопись. Как бы то ни было, я очень счастлив, что нам наконец-то удалось найти текст, написанный рукой самого доктора Усуи. Дорогие читатели, мне бы хотелось, чтобы это введение возбудило ваше воображение.

Как говорит доктор Усуи в своем введении, *Рэйки* никогда не принадлежало и не может принадлежать какому-то одному человеку или организации. *Рэйки* - это духовное наследие всего человечества. Но теперь мы предоставим слово самому доктору Усуи...

Глава 1.

*Рэйки Риохо Хиккей**, руководство доктора Усуи (учебный буклет *Рэйки Риохо*) * Японское слово "*Хиккей*" означает "руководство".

Почему я преподаю этот метод (Рэйки) публично.

(Объяснение основателя метода Микао Усуи.)

С незапамятных времен часто случалось, что тот, кто находил древнее секретное учение, хранил его либо для себя, либо делился им только со своими наследниками. (Понятие наследников относится не только к членам семьи человека, но также и к его ученикам.) Этот секрет не передавался никому из посторонних. Однако это вышедшая из моды привычка прошлого столетия (и, следовательно, устаревшая).

Во времена, подобные нашим, счастье человечества базируется на совместном труде и желании социального прогресса.

Вот почему я никогда не позволю ни одному человеку обладать этим только для себя!

Наше *Рэйки Риохо* есть нечто абсолютно оригинальное и не может сравниться ни с одним другим методом в мире.

Вот почему я бы хотел сделать этот метод доступным людям во имя процветания человечества. У каждого из нас есть потенциал для получения божественного дара, который приведет к объединению души и тела. С помощью этого пути (*Рэйки*) великое множество людей смогут почувствовать божественное благословение.

Прежде всего, наше *Рэйки Риохо* является оригинальной терапией, которая строится на духовной энергии Вселенной.

Через нее человек вначале обретет здоровье, а затем успокоение ума, и радость в жизни будет возрастать.

Сегодня нам необходимо усовершенствование и переустройство наших жизней таким образом, чтобы мы смогли освободить наших близких от болезней и эмоциональных страданий.

Это и есть та причина, по которой я осмелился свободно обучать людей этому методу.

Вопросы и ответы Точная дата этой беседы, как и имя человека, интервьюирующего Микао Усуи, неизвестны, но можно с уверенностью утверждать, что этот разговор состоялся между 1922 и 1926 гг., т. е. более 75 лет назад. Запись была сделана на старояпонском языке. Мы с Четной перевели его на английский и сделали несколько комментариев.

Вопрос: Что такое Усуи Рэйки Риохо?

Ответ: Мы с благодарностью живем согласно принципам *Рэйки*, описанным императором Мэйдзи. Для того чтобы постигнуть верный духовный путь человечества, необходимо следовать этим принципам. Мы должны учиться возвышать наш дух* и тело с помощью практики. Если мы начинаем с исцеления духа, тело в результате тоже становится здоровым. Разум вступает на исцеляющий путь честности и серьезности, и тело исцеляется само по себе. Когда разум и тело приходят к единству, жизнь наполняется покоем и радостью. Мы получаем возможность излечивать себя и других, увеличивать как собственное счастье, так и благополучие других людей. Такова цель *Усуи Рэйки Риохо*.

* Здесь используется японское слово "*кокоро*". Чаще всего оно неправильно переводится как "сердце". Однако это лишь половина правды. В западной культуре мы привыкли разделять дух человека на две части - сердце и голова, эмоции и мысли. Японцы не делают такого разделения и полагают, что голова и сердце объединены. Это единение и называется "*кокоро*". Я очень хочу, чтобы мои эмоции и мысли были всегда едины! Этот абсолютно иной способ мировосприятия и переживания самого себя ведет к глубокому сознанию. Например, если вы спросите у японца, что он чувствует и что он думает, вы не получите ясного ответа, так как границы между чувствами и мыслями четко не обозначены. Я коснусь темы культурных различий в главе "Подлинное и не подлинное".

Вопрос: Является ли Усуи Рэйки Риохо тем же, что и гипнотерапия, киай дзюцу (концентрация Ки в животе и ее отпускание с пронзительным криком) или синко риохо (религиозная терапия) и т. д.? Можно ли считать это схожей формой терапии под другим названием?

Ответ: Нет, нет. Оно не похоже на перечисленные формы лечения. После долгих лет упорной тренировки я нашел некий духовный секрет.

Это метод освобождения тела и ума.

Вопрос: Можно ли назвать Рэйки "синрэй риохо" (физическим, духовным методом целительства)?

Ответ: Верно, мы можем называть это *синрэй риохо*. Однако это можно назвать и физической терапией, поскольку энергия и свет излучается всеми частями тела целителя, в основном глазами, руками и ртом. Лечащий на 2-3 минуты фиксирует свои глаза на больных частях тела, дует на них либо нежно массирует их.

Зубная боль, головная боль, боли в желудке, хрипы в груди, неврозы, кровоподтеки, порезы, ожоги и тому подобное излечиваются просто. Хронические заболевания лечить, конечно, сложнее. Но факт остается фактом: даже один-единственный сеанс лечения хронического заболевания дает положительный эффект.

Я спрашиваю себя, как объяснить это явление с точки зрения медицины? Ну, реальность всегда более впечатляюща, чем вымысел. Если бы вы своими глазами увидели результаты, которые приносит *Рэйки*, вам бы поневоле пришлось согласиться со мной. Даже самые закоренелые скептики не могут не отрицать очевидное.

Вопрос: Нужно ли верить в Усуи Рэйки Риохо, чтобы произошло исцеление?

Ответ: Нет, поскольку метод *Усуи Рэйки Риохо* совершенно отличается от других физических методов лечения, психотерапии и гипнотерапии. В соглашении и вере нет необходимости, поскольку *Рэйки* не работает с суггестией. И не важно, антагонистичен ли человек, недоверчив или просто отказывается верить в это. *Рэйки* действует одинаково хорошо и для маленького ребенка, и для тяжелобольного человека, и даже для человека в бессознательном состоянии.

Из десяти человек, возможно, лишь один будет верить в успех лечения с первого сеанса. Но даже после первого сеанса большинство людей чувствует положительный эффект, и вера их растет сама по себе.

Вопрос: Какие неполадки со здоровьем можно лечить с помощью Усуи Рэйки Риохо?

Ответ: Все заболевания, независимо от психологических или физических причин, могут быть излечены *Усуи Рэйки Риохо*.

Вопрос: Усуи Рэйки Риохо лечит только болезни?

Ответ: Оно лечит не только болезни физического тела. Оно может лечить также дурные привычки и психологические отклонения, подобные отчаянию, слабости характера, трусости, малодушию, трудности в принятии решений или нервозности.

С энергией *Рэйки* наш дух становится подобным Богу или Будде, тем самым исцеляя наше человеческое существо. Таким образом, уподобляясь Будде, мы делаем самих себя и других счастливыми.

Вопрос: Как лечит Усуи Рэйки Риохо?

Ответ: Никто во всей Вселенной не посвящал меня в этот метод. Мне также не пришлось прикладывать никаких усилий, чтобы достичь сверхъестественных исцеляющих энергий. Во время поста я соприкоснулся с мощной энергией и мистическим образом получил тайное озарение - энергию *Рэйки*. Так, по случайному стечению обстоятельств, я понял, что мне дано духовное искусство исцеления. Несмотря на то что я - основатель этого метода, мне сложно объяснить его точнее. Врачебные и научные исследования в этой области проводились с большим энтузиазмом, но до сих пор не удалось прийти к заключению, основанному на научной медицине. Пройдет время, прежде чем *Рэйки* встретится с наукой.

Вопрос: Используют ли Усуи Рэйки Риохо медикаменты? И существуют ли какие-нибудь побочные эффекты?

Ответ: Оно не использует ни медикаменты, ни инструменты. Оно использует только взгляд, вдувание, поглаживание, световое прощупывание и прикосновение к проблемным частям тела. Именно это исцеляет недуги.

Вопрос: Нужны ли человеку медицинские знания, чтобы использовать Усуи Рэйки Риохо?

Ответ: Наш метод целительства является духовным методом, выходящим за пределы научной медицины, и не базируется на ней. Когда вы смотрите, дуете, дотрагиваетесь или поглаживаете части тела, вы достигаете желаемой цели. Например, вы дотрагиваетесь до головы, когда хотите воздействовать на мозг, поглаживаете живот, когда хотите полечить кишечник, дуете на веки, чтобы вылечить глаза. Вы не принимаете горькие лекарства и не используете горячий

*моксibusiэн**, но тем не менее быстро выздоравливаете. В этом и состоит оригинальность нашего метода.

* Прижигание полынным конусом - моксой, целительский метод, используемый на Тибете, в Китае и Японии, основанный на методе, похожем на акупунктуру.

Вопрос: Что думают об этом методе медики?

Ответ: Известные ученые в области медицины отнеслись (к *Усуи Рэйки Риохо*) очень благожелательно. Хорошо известные европейские ученые (в эти дни) сами весьма критически относятся к своей науке. Кстати, и доктор Нагаи из Медицинского университета Тэйкоку утверждает: "Мы как врачи диагностируем, описываем и изучаем заболевания, однако не знаем, как их лечить".

(Другой врач) доктор Кондо говорит: "Неправда, что медицина осуществила большой прогресс. Огромная вина современной медицины в том, что мы не обращаем внимания на духовное равновесие (пациента). Это серьезное препятствие".

Доктор Куга говорит: "Это факт, что психологическое лечение и другие целительские приемы, осуществляемые целителями без медицинского образования, работают гораздо лучше, поскольку учитывают зависимость заболевания от личности пациента и применяют соответствующее лечение. Врачи, отвергающие и не допускающие возможности существования духовных целителей, - просто ограниченные люди". Очевидный факт, что многие специалисты в области медицины и фармацевтики признают эффективность моего метода и становятся учениками.

Вопрос: Какова же реакция правительства?

Ответ: 6 февраля 1922 года член парламента доктор Мацусита поинтересовался точкой зрения правительства на то, что люди без медицинского образования исцеляют множество пациентов посредством психологических или духовных методов лечения. Представитель правительства мр. Усио сказал: "Немногим больше десяти лет назад люди думали, что гипноз - это работа длинноносых гоблинов Тэнгу, однако теперь ему обучают и применяют для работы с больными людьми. Очень трудно иметь дело с разумом человека только с помощью науки. Врачи следуют инструкциям, как лечить людей с помощью достижений медицины, но такое лечение болезней, как энергетическое воздействие или просто прикосновение рук, не является медицинским". Таким образом, *Усуи Рэйки Риохо* не нарушает Закона о медицинской практике или Син-Кё (лечение акупунктурой и рефлекторной терапией *мокса*).

Вопрос: Люди могут подумать, что этот вид исцеляющей энергии передается только избранным. Мне не верится, что этому можно научиться.

Ответ: Нет, это не так. Все сущее имеет исцеляющую силу: растения, деревья, животные, рыбы, насекомые, - а человек, как венец творения, в особенности. *Усуи Рэйки Риохо* претворяет в жизнь исцеляющую энергию, которой человек обладает изначально.

Вопрос: Любой ли человек может быть инициирован в Усуи Рэйки Риохо?

Ответ: Конечно. Мужчина и женщина, старый и молодой, врач и человек без образования - любой, кто живет согласно принципам морали, безусловно, может за короткое время научиться исцелять себя и других. К настоящему времени я инициировал более тысячи человек, и каждый из них достиг желаемого результата. Любой человек, даже тот, кто только что изучил *Сёдэн* (Первая ступень), приобретает совершенно очевидную возможность исцелять недуги. Если вдуматься, то покажется очень странным, что можно научиться исцелять болезни за столь короткое время, ведь для человека это самое трудное в мире. Даже я нахожу это удивительным. Но именно то, что мы способны научиться чему-то очень трудному таким простым способом, и характеризует наш метод духовного исцеления.

Вопрос: Другие люди могут быть исцелены при помощи Усуи Рэйки Риохо. А как насчет самих себя? Может ли человек лечить свои собственные недуги?

Ответ: Если нам не под силу исцелять наши собственные заболевания, как же мы тогда можем лечить других?

Вопрос: Что необходимо для того, чтобы изучить Окудэн (Вторую ступень)?

Ответ: *Окудэн* состоит из нескольких целительских методов: *Хацурэйхо*, световое простукивание, поглаживание, нажим руками, дистанционное лечение, исцеление привычек

(ментальное лечение) и тому подобное. Сначала изучите *Сёдэн*, и, когда появятся хорошие результаты, а сами вы будете вести себя правильно, честно, благородно и с энтузиазмом относиться к *Рэйки*, тогда вас проиницируют в *Окудэн*.

Вопрос: Есть ли еще что-то, чему можно научиться в Рэйки Риохо, кроме Окудэн?

Ответ: Есть еще Синпидэн (Высшая ступень).

На этом интервью заканчивается.

Стихотворения Руководство по *Усуи Рэйки Риохо* включает 125 стихотворений, написанных в стиле *вака*. *Вака* - это стихотворная форма, которая немного длиннее, чем уже хорошо знакомая Западу *хайку*, содержащая пять слогов в первой строке, 7 слогов - во второй и 5 слогов - в третьей строке. *Вака* представляет собой 5-7-5-7-7 слогов в соответствующих строках. Обе поэтические формы чаще всего посвящены духовной теме и написаны с помощью определенных слов.

Вы можете спросить, какое отношение имеют все эти стихотворения к *Рэйки*.

Однако раз уж Микао Усуи давал их своим студентам, я не хотел бы оставить вас в неведении. Эти стихи были написаны императором Мэйдзи, который хотел научить своих людей ценить человеческое существование. Моя жена Четна и ее родители выбрали первые четырнадцать *вака*, чтобы дать нам почувствовать важность этого материала.

Каждая *вака* снабжена своим номером, а их заголовки раскрывают смысл написанного. Перевод со старояпонского был сделан Канео и Масано Кобаяси. Мы с Четной перевели все на английский. Работая над стихотворениями, мне пришлось иногда изменять длину строк, чтобы было понятнее их содержание.

Японская грамматика несравнима с грамматикой индоевропейских языков. Подобные тексты могут быть по-разному интерпретированы, поняты и переведены. Поскольку меня не слишком радуют замечания критиков относительно моих собственных стихов, я лучше воздержусь от дальнейших комментариев. Для каждого из нас значение этой поэзии всякий раз будет различным. Поэтому для всех нас это будет нашим личным опытом.

1 Tsuki

*Akinoyono
Tsuki wa mukashi ni
Kawaranedo
Yo ni naki hito no
Ooku narinuru*

2 Ten

*Asamidori
Sumiwataritaru
Oozola no
Hiroki onoga
Kokoro tomogana*

3 Worini furete

*Atsushitomo
Iware zari keri
Nie kaeru
Mizuta ni tateru
Shizu wo omoeba*

4 Ochiba Kaze

*Amatatabi
Shigurete someshi
Momijiba wo
Tada hitokaze no
Chirashi kerukana*

1. Луна*

*Глубокие изменения происходят
Потому что так много людей
Покинули этот мир
Только луна в осеннюю ночь
Всегда остается все той же*

2. Небо

*Слегка зеленоватое
И безоблачное
Большое небо
Мне тоже хотелось бы иметь
Такой дух*

3. Случайная мысль

*Каждый раз когда я думаю
О фермерах
Страдающих на рисовых полях
Я не могу сказать что виновата жара
Даже если в ней причина*

4. Ветер опадающих листьев

*Сколько дождя необходимо
Чтоб в совершенстве
Окрасить кленовые листья
Но они сорваны
Одним порывом ветра*

5 Wori ni furete

*Amadari ni
Kubomeri ishi wo
Mitemo shire
Kataki waza tote
Omoi sutemeya*

6 Wori ni furete

*Ten wo urami
Hito wo togamuru
Koto mo araji
Waga ayamachi wo
Omoi kaeseba*

7 Wori ni Furete

*Ayamatamu
Koto mo koso are
Yononaka wa
Amari ni mono wo
Omai sugusaba*

8 Tomo

*Ayamachi wo
Isame kawashite
Shitashimu ga
Makoto no tomo no
Kokoro naruramu*

9 Gan jyo matsu/iwawo no ue no matsu

*Arashi fuku
Yo nimo ugo kuna
Hito gokoro
Iwawo ni nezasu
Matsu no gotoku-ni*

10 Nami

*Aruruka to
Mireba nagiyuku
Unabara no
Nami koso hito no
Yo ni nitarikere*

11 Wori no furete

*Ie tomite
Akanu kotonaki
Minari tomo Hito
no tsutome ni
Okotaru na yume*

12 Kyodai

*Ie no kaze
Fukisohamu yo to
Miyuru kana
Tsuranaru eda no
Shigeru ai tsutsu*

13 Kokoro

*Ikanaramu
Koto am toki mo
Utsusemi no*

5. Случайная мысль

*Пойми жизнь
Видя как камень
Размывается дождем
Не цепляйся за иллюзию
Что ничего не изменяется*

6. Случайная мысль

*Мне нет необходимости
Гневаться на небеса
Или винить
Других (за мои страдания)
Когда я вижу
Свои собственные ошибки*

7. Случайная мысль

*Так много обвинений
В этом мире
Поэтому не беспокойся
Об этом
Слишком сильно*

8. Дружба

*Быть друзьями
И быть способными показать
Друг другу наши ошибки
Вот истинный
Храм дружбы*

9. Сосна на скале

*В бушующем мире
Человеческий дух (кокоро)
Остается спокойным
Как сосна
Укоренившаяся в скале*

10. Волна

*То штормовая
То спокойная
Волна в океане
В точности подобна
Человеческому существованию*

11. Случайная мысль

*Если ты
Вышел из богатства
И отсутствия личных проблем
Твои человеческие обязательства
Легко забыты*

12. Ветви

*В этом мире иногда
Ветер сотрясает дом
Но беды проходят стороной
Если ветви (потомки) дерева (семья)
Растут гармонично*

13. Дух

*Что бы ни случилось
В любой ситуации
Именно по моему желанию*

*Hito no kokoro yo
Yutaka naranamu*

14 Kusuri

*Iku kusuri
Motomemu yori mo
Tsune ni mi no
Yashinai kusa wo
Tsumeyo tozo otou*

*Мой дух (кокоро) остается
Несвязанным (свободным)*

14. Лекарство

*Вместо того
Чтобы покупать
Огромное количество лекарств
Лучше позаботиться
О своем (собственном) теле*

* Перевод *вака* с английского - Н.А. Балановской.

Глава 2.

История Рэйки

Известными учителями Общества Усуи Рэйки Риохо Гаккай, у каждого из которых было много своих собственных учеников, были: господин Имайзуми, господин и госпожа Исода, господин Сики, господин Канеко, госпожа Морисако, господин Хаяси*, господин К. Огава**, господин Цубои, а также господин Игути, господин Ханай, господин Харада, господин Харагути, господин Хида, господин Итинозе, господин Итираизаки, господин Исобэ, господин Дзо, господин Кабаяси, господин Косоне, господин Мацуо, госпожа Нагано, госпожа Нагаминэ, госпожа Накагава, господин Номура, господин Ф. Огава, господин Онузука, господин Сэндзу, господин Такаяма, госпожа Тамура, госпожа Усида, господин Усуи и господин Ёсизаки.

Здесь представлены официальные преемники Микао Усуи, ставшие президентами общества Усуи Рэйки Риохо. Седьмой президент общества приступил к своим обязанностям в начале 1998 года.

* Не только основная линия западного Рэйки может быть прослежена назад до господина Хаяси, но также Австралийская линия, названная "Энерсенс". Эта линия развивалась через Хаяси-Такамори-Премаратна. Еще одним учеником господина Хаяси был

Генеалогическое дерево
Общества Усуи Рэйки Риохо



господин Тацуми.

**** В Сизуока мы общались с господином Ф. Огава и господином Т. Оиси, которые учились у К. Огавы.**

Доктор Усуи Для многих из нас личность доктора Усуи все еще скрыта под пеленой таинственности. Однако он был, прежде всего, таким же человеком, как и мы с вами! К сожалению, мы все еще очень мало знаем о его жизни.

Мы знаем, что он родился 15 августа 1865 года в японской провинции Гифу, женился на Садако Сузуки и имел двух детей. 9 марта 1926 года он умер в Фукуяма. Все еще неизвестно в точности, когда именно доктор Усуи начал учить *Рэйки*.

Мы полагаем, что это должно было произойти около 1920 года, то есть совсем незадолго до его смерти. В 1921 году он открыл практику *Рэйки* в Нарадзуки в Токио, недалеко от прекрасной часовни Мэйдзи. Слава о нем пронеслась по стране, подобно степному ветру, и в 1925 году он переехал в большее помещение в Накано. На мемориальном камне, поставленном в честь Усуи на кладбище возле Храма Сайходзи в Токио, написано, что его сын продолжил семейное дело. И это относилось не только к *Рэйки*. Но чем именно занимался еще Микао Усуи, мы так и не выяснили. Однако наши поиски продолжаются. У меня такое чувство, что наступило время, когда все тайны, окружавшие Микао Усуи должны развеяться. Со всех концов мира *Рэйки* выходит на свет все больше и больше информации, и последнее слово еще не сказано.

В настоящее время здесь, в Японии, большее из того, что мы слышали о Микао Усуи, оказалось фальсификацией или половиной правды. Например, доктор Усуи не был христианином и не преподавал в Университете Дошица в Киото. Он не зарегистрирован там даже в качестве студента. Предположительно, он учился в Чикагском университете, но там тоже о нем ничего не знают.

Неправильная информация появляется не только за пределами Японии. "Достоверные источники" заверяли меня, что имя доктора Усуи произносилось "Микаоми", а не Микао. Теоретически это возможно, так как китайские иероглифы часто имеют разные произношения. Однако в данном случае это оказалось неверным.

Фумио Огава, глава ветви Сизуока, входящей в созданное Микао Усуи общество, которому мы глубоко благодарны за информацию о докторе Усуи, также рассказал нам многое из того, что мы до сих пор не знали. Он сказал, что какое-то время Микао Усуи работал личным секретарем видного политика Симпэя Гото. В 1922 году господин Гото стал мэром города Токио. Мы можем полагать, таким образом, что Микао Усуи был в хороших отношениях со многими влиятельными политиками того времени, что объясняет возможность заграничных поездок, упомянутых на его мемориальном камне. Однако до сих пор не известно, какие именно обязанности входили в его службу у господина Гото.

Пять принципов *Рэйки*

Мне хотелось бы еще раз обратиться к изложенным доктором Усуи пяти принципам Рэйки. В связи с моим к ним особым интересом, я хотел бы привести их здесь на японском и английском языках. Мои заметки помещены в скобках.

Сокровенное искусство достижения счастья

Manbyo no ley-yaku

Чудодейственное средство от всех болезней
(для тела и души)

Kuo dake wa

Именно сегодня

1. Okoru-na
2. Shimpai suna
3. Kansha shite
4. Goo hage me
5. Hito ni shinsetsu ni

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo

Shin shin kaizen, Usui Reiki* Ryoho

Chosso** Usui Mikao

1. Не злись.
2. Не беспокойся.
3. Будь исполнен благодарности.
4. Посвящай себя полностью работе (прежде всего - духовной).
5. Будь добр к людям.

Каждое утро и каждый вечер соединяй ладони в молитве (Гассё***). Пусть эти слова, произносимые твоими губами, станут молитвой твоего сердца.

Усуи Рэйки лечение для усовершенствования тела и души.

Основатель, Микао Усуи****

* Японское слово *Рэйки* может иметь несколько разных значений. Оно состоит из двух иероглифов: *Рэй* и *Ки*. *Рэй* может иметь значение "дух", "душа" или "призрак". *Ки* может означать энергию, атмосферу, разум, сердце, душу, чувство или настроение. Слово *Рюхо* означает либо метод, лечение, либо систему (в значении целительской системы).

** В японском языке фамилия обычно ставится на первое место.

*** Японская позиция *Гассё* подразумевает следующее: лучше всего сесть на пол либо со скрещенными ногами, либо не скрещивая их. Теперь соедините ладони перед собой на уровне сердечной чакры. Вы также можете сидеть на стуле или стоять. Как всегда, наиболее важным является ваш мысленный настрой.

**** Произношение Пяти принципов на японском языке, ударные слоги выделены. - *Прим.*

Н. Балановской:

ИМЕННО СЕГОДНЯ. "КЁ дакева"

НЕ ГНЕВАЙСЯ. "оКОруна"

НЕ БЕСПОКОЙСЯ. "сИннай Суна"

БУДЬ ИСПОЛНЕН БЛАГОДАРНОСТИ. "КАнсясьтэ"

ПОСВЯЩАЙ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ РАБОТЕ. "ГОО хагЭмэ"

БУДЬ ДОБР К ЛЮДЯМ. "ХТОни СИНсэцуни"

Как мы уже слышали от доктора Усуи, здоровое тело определяется здоровым духом. Одной из причин, почему он взял пять жизненных правил императора Мэйдзи, является, на мой взгляд, то, что он хотел дать членам своей организации цельную этическую основу. Я верю, что именно поэтому *Рэйки* сохранилось для нас и не было похоронено вместе со своим основателем, как многие другие методы.

Без сомнения, Основатель не собирался контролировать, как его ученики выполняют принципы *Рэйки*. Я не думаю, что он хотел основать новую религию. Традиционно японские императоры рассматривались как синтоистские божества. Например, об императоре Мэйдзи говорили, что он был ясновидящим и прекрасным целителем. Говорят, что английский миссионер доктор Джон Бэчелор, который в течение многих лет работал в Хоккайдо (где жили мы с женой) с народностью *айну**, автоматически получил *Рэй-Дзу* (посвящение), когда император награждал его медалью. После этого посвящения он спонтанно начал исцелять *айну* и других ищущих помощи людей, даже не обучаясь этому.

* *Айну* являются коренным населением Японских островов; о происхождении этого племени почти ничего не известно. Их культура схожа с культурой коренных американцев. Сейчас они в основном живут в Хоккайдо. ("*Айну*" означает "человек" или "мужчина".) Последние исследования позволяют предположить их близкие расовые связи с тунгусами, алтайцами и другими жителями Урала и Сибири. Это народ, заселявший несколько тысяч лет назад всю Японию, низовье Амура, Камчатку, Сахалин и Курильские острова. Быстро растущее Японское государство к началу средних веков вытеснило айнов отовсюду, кроме Хоккайдо. Русские поселенцы столь же активно выдавливали айнов с Сахалина и Камчатки. В семнадцатом веке *айну*

заметно отставали в своем развитии от уровня, достигнутого народами России и Японии. Там, где проживали айну, еще царил первобытнообщинный строй. - Прим. Н. Балановской.

Что касается мантры, или символа второй ступени *Рэйки*, принципы *Рэйки* направляют разум к определенному базовому медитативному состоянию, которое готовит почву для исцеления и здоровья на эфирном уровне. Как только начинается медитативная работа, происходит дальнейшее продвижение.

Первоначально путь всегда проходит в духовном сердце, которое следует рассматривать как некую субстанцию. Низкие энергии из нижних чакр преобразуются здесь в энергии с более высокой частотой. В любой жизненной ситуации полезно позволить нашему сердцу руководить нами. В сердце, этом духовном центре человека, нет места для двойственности - там нет борьбы за власть и деньги, нет ненависти, жадности и других эгоистических желаний. Как только на вашем жизненном пути появляется какая-то проблема, вы можете погрузиться в свое сердце, повторяя принципы *Рэйки*.

Если вас не вдохновляют принципы, используйте вторую ступень *Рэйки* для связи со своим сердцем, воображая, что вы вдыхаете исцеляющий символ в свою сердечную чакру. Там ваша кровь будет обогащаться любовью и гармонией, насыщая ими ваше тело. Потратьте несколько минут, чтобы почувствовать, как любовь и гармония текут через вас.

Вероятно, самая большая наша проблема - это забывчивость. Когда мы найдем себя в своем сердце, у нас не будет дисгармоничных мыслей и мы не сможем причинять зло другим людям. Одно качество исключает другое, и, имея возможность двигаться в свое сердце, мы выйдем за пределы ленивости человеческой природы. Если бы мы могли думать об этом чаще!

Другая возможность продвигаться в свое сердце - окружать себя вещами, которые его поддерживают. Среди этих вещей могут быть картины или фотографии выдающихся людей или людей, которых вы любите, цветы, растения, драгоценные камни, определенная музыка или просто природа.

Нумерологическая характеристика:

Анализ доктора Усуи Когда мой друг, учитель *Рэйки* Энгелберт Могг, спросил меня недавно о значении имени "Усуи", я только смог ответить, что, возможно, Усуи означает "худой". Потом я спросил у Четны о значении китайских иероглифов Микао и Усуи. Одна из трудностей японского языка заключается в том, что китайский иероглиф (*kanji*) может иметь много значений и способов его написания. Это означает, что произношение и его вид могут иметь ряд значений. Слова часто состоят из нескольких иероглифов. Например, "Усуи" состоит из "усу" и "и". Теоретически, "и" в Усуи может означать либо рациональный ум, нужда, значение, доктор, лекарство, желчь, желчный пузырь, желудок, величие, ранг, тростник, либо фонтан. В данном случае "и" означает "родник". "Усу" означает "пестик", в данном случае деревянный пестик, который используется при приготовлении рисовой лепешки моти.

Имя "Мика" идентично иероглифу *kame* и означает вазу или сосуд. Здесь имеется в виду керамический сосуд, в котором раньше хранили воду. "О" означает "мужчина".

Итак, его имя определяет мужчину, в котором хранится что-то очень существенное для жизни и сохраняющее жизнь, то есть вода. Его фамилия говорит об объединении в одно целое воды и риса, тела и души.

После анализа его имени я неожиданно заинтересовался этим процессом. Мне пришло в голову попросить моего дорогого друга, Ма Прем Манглу, разъяснить имя доктора Усуи в терминах нумерологии.

Вкратце, нумерология - это метод, который имеет два разных источника. Происхождение одного из них относится к Каббале, и сегодня этот метод не очень широко распространен. Другой приписывается греческому математику и праотцу западного мистицизма Пифагору. В целом эта система состоит в том, что каждой букве латинского алфавита приписывается какой-то номер, который имеет определенное значение и несет в себе особую энергию. Это означает, что номер один соответствует "А", номер два - "Б" и т. д. Если мы затем сложим номера всех букв в имени, то получим цифру, показывающую жизненный путь человека. Существует также разница между согласными и гласными, чтобы получать разную информацию. Эта система предлагает опытному

специалисту по нумерологии карту психологической, психической и духовной личности, причем эта карта невероятно точна.

ЗДЕСЬ ПРИВОДИТСЯ АНАЛИЗ: Имя: Микао Усуи

Дата рождения: 15 августа 1865 года

Дата смерти: 9 марта 1926 года

Жизненный путь: 25/7 Главный процесс познания доктора Усуи в этой жизни, основная причина, по которой он родился в своем теле, заключается в том, чтобы найти внутреннюю мудрость и внутреннее понимание, которые могут быть достигнуты только тогда, когда человек следует за своим собственным светом и доверяет своему собственному жизненному опыту. Этот путь - путь мудрости, одиночества и медитации. Это путь духовного искателя, который открыт к познанию жизни, а не занимается сбором вторичных знаний. Такой тип познания предполагает, что мудрость и истинное знание можно постичь только тогда, когда тело, разум и сердце находятся в гармонии друг с другом.

Его путь познания заключается в его способности быть открытым и восприимчивым (2) в настоящий момент (5). И действительно, *Рэйки* можно рассматривать как понимание и мудрость, соединенные со способностью проводить энергию непосредственно в данный момент.

Число 7 имеет как качества посвященного, так и стремление к точности. Именно эта сторона его характера является источником детального символизма и точной систематики, являющейся важным компонентом *Рэйки*. Немаловажную роль здесь также играет учение об экспериментальном знании.

Но эта энергия воплощает роль не только учителя, но в еще большей степени - высокоразвитой личности, способной передавать свой собственный свет и знания всем людям.

ПЕРВАЯ ВЕРШИНА В ЕГО ЖИЗНИ (Число 5 с числом 2 как вызов): Он провел первые 29 лет своей жизни в энергии числа 5, которое описывает исследование жизненной энергии в очень утонченной и чуткой манере. Энергия числа 5 учит нас, как полностью быть в настоящем моменте и реагировать спонтанно, что возможно только тогда, когда мы в каждый момент времени осознанны и связаны с энергией нашего тела. Число 2 как вызов говорит, что он был необыкновенно восприимчивым и чувствительным. В результате этой восприимчивости он мог исследовать жизненную силу на таком тонком уровне, что ему открывалось присутствие неуловимого потока энергии. Таким образом, основным опытом его юности стало утонченное чувство жизненной силы, или жизненной энергии. В течение этого периода времени он естественным образом ознакомился с понятием жизненной энергии, протекающей через него, и связал ее с окружающей его энергией.

ВТОРАЯ ВЕРШИНА В ЕГО ЖИЗНИ (Число 8 с числом 4 как вызов): В течение девяти лет от тридцатилетия до тридцать восьмого года своей жизни он узнал, что значит найти свою внутреннюю энергию и жить с ней. В этот период времени ему, возможно, пришлось столкнуться с противоречием между словом и делом. Очевидно, он осознал свое собственное направление в жизни и свою цель, а также возможности для претворения их в дела. Возможно, он уже в то время начал общаться с людьми с точки зрения своей собственной внутренней силы и преодолел присущие ему застенчивость и скрытность. Чтобы найти эту силу внутри себя, он был вынужден больше пребывать в своем физическом теле, отдавая себе полный отчет о внутренней и внешней реальности. Возможно, он все больше и больше отрывался от жестких духовных представлений для того, чтобы следовать согласно своему собственному опыту и чувствам.

Именно в это время он "укоренился" в земле, научился полагаться на себя и чувствовать себя в безопасности на том пути, который он выбрал, и иметь дело с силой, которую принес этот путь.

ТРЕТЬЯ ВЕРШИНА В ЕГО ЖИЗНИ (Число 4 с числом 2 как вызов) Девять лет, с 39 до 47, были временем зрелости и веры в свою тонкую внутреннюю реальность.

Энергия числа 4 помогала ему свободно и без принуждения жить в обычной физической реальности, а вызов числа 2 помогал ему быть более восприимчивым к обстоятельствам жизни. Именно в этот период он почувствовал глубокое внутреннее желание (желание души - число 4) найти свою задачу в жизни и причину своего существования. Возможно также, что именно в это

время развивался и созревал его истинный талант - способность проводить жизненную энергию (выражение чисел 11/2).

Чувствительность к жизненной энергии была дана ему с детства, но возможность сознательно позволить этой энергии протекать через тело появилась как процесс, основанный на постоянно укрепляющемся доверии к себе и на том опыте, который у него был.

ЧЕТВЕРТАЯ ВЕРШИНА В ЕГО ЖИЗНИ (Число 1 с числом 6 как вызов) Начиная с 48-го года своей жизни, доктор Усуи начал более интенсивно развивать свою индивидуальность. В основном, он жил в своей *Ян*-энергии. Утвердившись в доверии к своему собственному жизненному опыту предыдущих девяти лет, он был готов поделиться своей работой с другими людьми, рассказать миру, кто он есть, и открыть миру движение *Рэйки*.

Сущность 1-й энергии - уверенность в том, чего мы достигли, когда нашли себя, и вытекающие отсюда качества лидера. Объединение жизненного пути с числом 7 его личности позволило ему стать независимым человеком. В чем-то он мог быть даже эксцентричным.

Эта энергия также имеет отношение к инициации. Не случайно он не только сам был посвящен в целостное учение, но также инициировал других людей в свое личное открытие. Для него это стало возможным потому, что он составлял одно целое с энергией числа 6 (вызов), энергией сердца, и взял на себя полную ответственность за свои действия и внутреннюю правду.

Особые качества его личности должны были привлечь к нему любовь окружающих и самой жизни, прежде чем Существование позволило ему найти собственное направление.

Если в юности он всегда был очень открытым и чутким по отношению к другим - даже чрезмерно, - то в свои последующие годы, приближаясь к правде своего сердца, он не шел на компромиссы. Как мы могли прочесть в руководстве, напечатанном в начале этой книги, он очень ясно и точно понимал истинную суть своей работы и всегда доводил ее до конца.

ЗРЕЛОСТЬ (9) Число 9 (зрелость) говорит, что в конце своего третьего десятка доктор Усуи очень интересовался физическим и эмоциональным состоянием людей и положением в мире.

Число 9 - это число сострадания, заботы и помощи на более высоком уровне. Просто исцеление не удовлетворяло его: энергия числа 9 стимулировала его передавать свои знания на более высоком уровне, делясь ими с другими.

На этом пути, возможно, росло также его естественное интуитивное понимание и сострадание к другим людям и их жизненному пути.

ЖИЗНЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ (11/2) Сила доктора Усуи в отношении работы, или дара, который ему было разрешено явить миру, является способностью проводить более высокие энергии. Энергия 11/2 - это способность быть подобным свирели из бамбука и проводить через физическое тело чрезвычайно высокую энергию либо энергетическим, либо интуитивным способом. Каждый человек с таким жизненным выражением (11/2) имеет этот потенциал; развивается он или нет, зависит от остальных данных. Число 11/2 - так называемое "число мастера", высокий уровень развития мужской или женской энергии. Это означает быть твердо укорененным в Земле и иметь высокую осознанность (сдвоенная 1). А чувствительность энергии 2 делает для него возможным развитие в вертикальном направлении вместо того, чтобы давать его энергии течь горизонтально в направлении людей и Земли.

Появившись у него в 48 лет, эта способность впоследствии проявлялась все интенсивнее. Фактически, он являлся природным проводником, который был способен трансформировать эти знания посредством глубокой медитации и дара восприимчивости.

УСТРЕМЛЕНИЕ ДУШИ (31/4) Устремление души характеризует глубокое сильное желание увидеть правду, узнать ее и быть связанным с таким качеством реальности, какое можно проще всего понять с помощью близких ему религий (синтоизм и буддизм). Эта реальность - простое существование всех вещей - скрыта за сложностью рационального ума. До тех пор пока это простое существование не прожито и не пережито, человек пытается найти свою задачу в жизни и дело всей жизни. В соответствии с этим доктору Усуи также пришлось провести серьезный поиск своей задачи в жизни и своего предназначения. Возможно, кульминация этого поиска припала на период третьей жизненной вершины (39-47 лет), на то время, когда он создавал и развивал свой труд.

ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА (7) Поскольку число 7 является не только числом его жизненного пути, но и числом особенностей его характера, некоторые из качеств семерки придали особое значение способу его взаимодействия с людьми в повседневной жизни.

Возможно, он был довольно замкнутым по отношению к другим и не интересовался социальными и поверхностными взаимоотношениями. Для него были важны только межличностные отношения на глубоком уровне. В юности он мог быть слишком чувствительным и застенчивым. Хотя он, безусловно, был добрым и чутким к другим, его личная жизнь была скрыта от других, особенно в годы юности. В основе его природы лежала открытость к окружающему миру, и он проявлял интерес к сути вещей.

Гороскоп Микао Усуи После того как я с энтузиазмом прочитал нумерологический анализ доктора Усуи, мне пришла в голову мысль попросить нашего друга Джинни Биддера, учителя *Рэйки* из Новой Зеландии, составить гороскоп на доктора Усуи. Я не большой любитель гороскопов, которые уделяют много внимания будущему и прошлому и рассказывают нам, когда мы женимся (выйдем замуж), станем богатыми или бедными, умрем или поедem в долгое путешествие. Будущее меня не интересует, а прошлого уже нет. Единственное, что у нас действительно есть, - это настоящий момент. И астрология может быть для нас прекрасной помощью в осознании этой мимолетной реальности.

С ее помощью мы иногда можем очень ясно осветить способности, таланты и образцы поведения, делая таким образом жизнь более легкой для соответствующего человека или его близких.

Личность Микао Усуи до сих пор является для многих из нас великой тайной, и мне бы хотелось попытаться приблизить его ко всем нам с помощью следующего гороскопа. Поскольку мы еще мало знаем о его жизни, личности и характере, а все люди, с которыми он был близок, давно умерли, я надеюсь, что мы сможем достичь таким образом большей ясности.

Я немного сократил гороскоп и привел его в теперешнюю форму.

Микао Усуи был человеком, руководимым сильным желанием: он хотел помочь человечеству. У него было ясное видение своих жизненных целей и той трансформации, которая произойдет в японском обществе в будущем. У него были влиятельные друзья в политике, которые могли помочь ему позитивно влиять на общество. У него было много интересов, особенно в области философии, религии и духовных знаний и роста. Для него были важны и жизнь в центре общественного внимания, и открытие новых путей. Он был невероятно целеустремленным и участливым человеком, который знал, как очаровывать окружающих его людей своим юмором, мудростью и обаянием. Он интересовался путешествиями и чужой культурой. Он наслаждался принятием решений, был усердным работником и имел огромную силу характера.

Одной из его специальностей было общение с другими людьми. Ему было легко прийти к общему знаменателю с другими - даже если это касалось большой группы людей. Он не любил работать один.

Он был искренним и обладал жизнерадостным характером. Кроме того, он был надежным другом и сердечным советчиком. Для него была важна как принадлежность к какой-то группе, так и чувство, что его любят и принимают. Временами его взаимоотношения с семьей страдали разногласиями.

Его рациональный ум был острым и критичным. Он имел обыкновение все планировать до мельчайших деталей и исследовал все возможные аспекты предмета. Кроме того, у него был редкостный дар оратора. Поверхностный разговор не интересовал его.

Для него было удовольствием жить и творить.

Верность и доверие были необходимы для него. Он обладал обостренным чувством справедливости.

Он обладал особенным талантом заражать других энтузиазмом. В основном, он избегал необходимости быть неприятным. У него была сильная потребность в свободе, и он никому не позволял себя принуждать.

Возможно, внутри него был конфликт между свободой и экспансией, но когда он его преодолел, то жил в здоровом сочетании энтузиазма и порядка. Он также имел тенденцию тратить

всю свою энергию для достижения духовных целей. Возможно, он считал себя не отвечающим интеллектуальным требованиям по сравнению с другими.

Лично для него было очень важно выразить себя, находить наслаждение в жизни и разжигать радость и счастье внутри собственного сердца.

Он обладал способностью видеть, понимать и делиться с другими людьми связью между психическим и физическим здоровьем!

Традиционные уровни *Рэйки Риохо* Традиционная японская система *Рэйки* разделена на несколько уровней.

Уровень *Сёдэн* является самым низшим в *Усуи Рэйки Риохо* (первая ступень в традиции западного преподавания). В свою очередь, этот уровень разделяется на *Року-то* (6 ступень), *Го-то* (5 ступень), *Ён-то* (4 ступень) и *Сан-то* (3 ступень).

Для овладения этими уровнями с учеником четырежды в месяц проводят беседы и консультации, пока мастер не решит, что человек способен перейти на следующий уровень. Каждую неделю ученики *Рэйки* собираются для совместной работы.

Во время этих встреч они повторяют пять принципов *Рэйки*, поют японские стихи *вака*, прослушивают лекции учителя, делают дыхательные упражнения, практикуют метод под названием *Рэйдзи* и получают *Рэйдзу* - передачу энергии.

Проводя друг с другом целительные сеансы, ученики *Рэйки* учатся сканировать тело, постигая мастерство интуитивной диагностики. Это является основным критерием для перехода на следующий уровень обучения. Кто-то очень быстро добивается успехов, кому-то требуются для этого недели, месяцы, годы. *Рэйки* - это путь постоянной учебы и практики вместе с учителем.

Следующий, более высокий уровень называется *Окудэн* и делится на две части: *Окудэн-Зенки* (первая часть) и *Окудэн-Коки* (завершающая часть).

В первой части изучаются символы. Во второй - дистанционное и ментальное лечение. Также преподаются дополнительные методы, о которых Микао Усуи рассказывал в разделе "Вопросы и ответы".

Следующий уровень называется *Синпидэн* (что означает "таинство") и передается небольшому количеству лучших учеников, выбираемых учителем *Рэйки*.

Пройдя инициацию *Синпидэн*, ученик может получить разрешение профессионально лечить других.

Только некоторые из тех, кто закончил *Синпидэн*, могут стать ассистентами учителя. Этот уровень называется *Синан-Каку*, что близко понятию "ассистент учителя".

Когда учитель считает возможным, он дает своему ученику разрешение проводить свои собственные занятия и набирать себе учеников. Этот уровень называется *Сихан*, что по-японски означает "учитель". Данный термин включает в себя понятия авторитетности, образца для подражания, моральной силы и мудрости.

Подлинное или неподлинное Вопрос о происхождении *Рэйки* - это старая тема для споров, возникающих в сообществе *Рэйки*. Какими являются подлинные методы, что было изменено и по каким причинам и что было усовершенствовано после смерти доктора Усуи? Прежде чем обратиться к этой теме, мне бы хотелось во избежание недопонимания внести ясность относительно событий, произошедших после смерти доктора Усуи.

Как мы уже знаем, доктор Усуи возглавлял *Усуи Рэйки Гаккай* (общество *Рэйки*, которое он сам основал). После его смерти председательская должность перешла к его ближайшему другу и коллеге господину Усиде, который также сделал мемориальную надпись на могиле доктора Усуи на кладбище в храме Сайходзи в Токио.

Итак, последователем доктора Усуи был господин Усида. После отставки господина Усиды общество возглавил господин Такетоми, за которым последовали господин Ватанабе, господин Ванамы и госпожа Каяма, оставившая свой пост в начале 1998 года. В настоящее время президентом *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* является господин Кондо.

В Японии никогда не существовало таких титулов, как "Гранд Мастер" или "Держатель линии".

Несмотря на то что Чудзиро Хаяси как уважаемому ученику Микао Усуи было дано разрешение обучать собственных студентов, его никогда не считали наследником Усуи. Хаяси был просто одним из многих его учеников, которые были удостоены подобных привилегий.

В *Рэйки*-кругах Японии очень немногие слышали о Х. Таката.

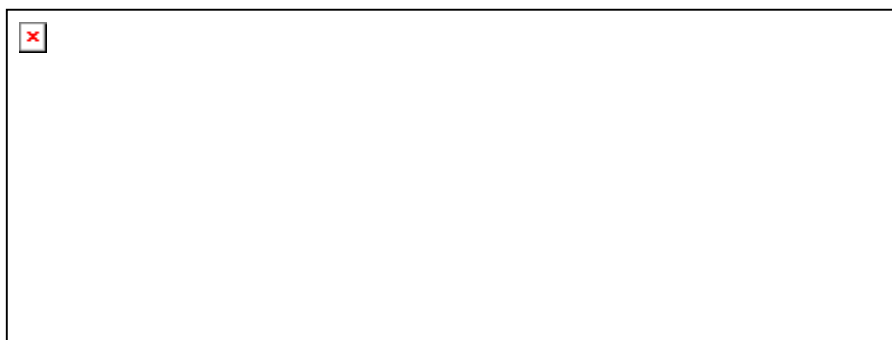
Известно, что господин Хаяси вел свою практику в *додзё* (школа, зал для практики) в Синано-чо (*Чо* означает город, *Си* - большой город), где было десять коек. Согласно отзывам людей того времени, эти десять коек были всегда заняты. Очевидно, на этом и основывается утверждение, что господин Хаяси возглавлял тогда клинику *Рэйки*. А может быть, дело в переводе японского слова "*byoin*", которое часто неверно понимается как "клиника". Даже самая небольшая врачебная практика в Японии называется этим словом.

Когда на Западе говорится, что при жизни Усуи в Японии существовало много клиник *Рэйки*, возможно, имеются в виду более мелкие учреждения. Мы так и не смогли найти ни одной больницы или большой клиники, которые когда-либо работали с *Рэйки*. Но я уверен, что в следующем столетии это положение изменится. В связи с этим мне хотелось бы подчеркнуть, что я ничего не имею против Хаяси, Х. Таката и тех, кто пришел после них. Я их даже не знаю! Меня интересует только правда, какой бы приятной или неприятной она ни была. Я убежден, что доктор Усуи и его законные наследники достойны истины.

У многих из нас, включая и меня, возможно, есть тенденция слышать только то, что мы хотим слышать, и то, что мы способны понять. Работа с энергией *Рэйки*, естественно, продолжает развиваться и переживать определенные изменения. Этим определяется то, что каждый учитель *Рэйки* учит в своей собственной манере и изменяет систему таким образом, чтобы она подходила его собственным достижениям и была гармонична с его личным пониманием этой системы.

В обеих линиях, но в западной системе больше, чем в японской, было сделано огромное количество изменений. Множество важных аспектов работы *Рэйки* было удалено из традиционной системы либо Г. Хаяси, либо Х. Таката. Я не знаю, кто из них сделал эти изменения, но они также добавили и много хороших вещей!

Теперь мне бы хотелось поговорить более подробно о социально-культурных и лингвистических причинах различий в Западной и Восточной системах *Рэйки*. Многие из нас считают японцев таинственными, дружелюбными, но сдержанными, всегда улыбающимися, и все же не жизнерадостными. Дело в том, что мы в основном всегда видим их в группах, что



затрудняет личный контакт.

После многолетнего опыта в моей языковой школе я пришел к заключению, что Восток и Запад фундаментально различаются способом своего мышления и чувствования. Например, японцы в основном используют свое интуитивное правое полушарие мозга. Я думаю, что, помимо прочего, причина этого кроется в тысячелетнем развитии японского языка. Японские иероглифы, называемые *кандзи*, - это не звуки, записанные буквами нашего алфавита, а картинки. *Кандзи* для обозначения горы или реки прекрасный этому пример: *Кандзи (гора)* и *Кава (река)*

Это означает, что японцы мыслят абстрактно, образами из детства. Логика - это не предмет интереса в Японии. Спустя почти семь лет жизни в Японии я знаю только двух японцев, способных мыслить логически и прямолинейно.

Это не нужно никак оценивать, просто японцы думают в иной манере, которая ничуть не хуже и не лучше нашей собственной. Интуитивное мышление - это прекрасная способность, и мир был бы богаче, если бы все люди на Западе овладели бы этим искусством.

Для того чтобы распространять японскую систему *Рэйки*, созданную в очень интуитивной манере, западным людям необходимо было разделить ее на логические шаги. Сама энергия *Рэйки*, конечно, в результате этого не пострадала, и не имеет значения, используется одна система или другая.

Если в западном *Рэйки* ритуалы инициации были четко систематизированы, то в традиционном *Рэйки* Японии учителю дозволялось гораздо больше свободы, чтобы следовать своему вдохновению. Однако стать учителем *Рэйки* было не просто, для этих целей отбирались только немногие ученики, достигшие определенного духовного развития. Мы могли бы, конечно, возразить, правильно ли заниматься подготовкой только уже духовно развитых учеников? В моей карьере учителя *Рэйки* я уже пережил несколько удивительных моментов в этом отношении. Некоторые из моих учеников - именно те, кто казался мне зрелым и целостным, просто оставили саму идею стать учителями *Рэйки*; другие же, кого я в свое время считал ленивым и запутавшимся, теперь часто предоставляют мне возможность поблагодарить их за мудрые советы.

Мне кажется, что детальный и проверенный временем ритуал посвящения абсолютно необходим на Западе, где уровень учителя *Рэйки* свободно доступен любому. Необходимо только обратить внимание на следующее. Инициация не может произойти через книгу или видео. В этом процессе мастер должен присутствовать лично.

С другой стороны, действительно, существуют духовные посвящения, созданные просветленными учителями, но это уже абсолютно другая история, не применимая к *Рэйки*. Духовные учителя, такие, как Иисус, Будда или, например, Ошо, инициировали тысячи людей, даже не зная их лично, только посмотрев или дотронувшись до них, едва поговорив с ними. Для того чтобы сделать это, Мастеру даже нет больше необходимости находиться в его материальном теле. Однако оставим это просветленным!

В Западную систему были добавлены двенадцать позиций рук, которых нет в японской системе. В японской системе, естественно, тоже существуют определенные указания, но для позиций рук на теле исцеляемого оставлена некоторая свобода выбора мест, которым необходимо воздействие энергии. Как мы уже сами видели из текстов с вопросами и ответами доктора Усуи, на обрабатываемые части тела можно также нажимать, смотреть и дуть для того, чтобы привести в движение целительные энергии тела.

Я лично нахожу положения рук очень полезными для начинающих учеников. В определенном смысле, они направляют энергию в теле и в то же время соединяют пациента и целителя с Землей. Интуиция, конечно, важный инструмент, но он не всегда безопасен, поскольку границы между интуицией и иллюзией весьма тонки.

Может быть, Ч. Хаяси или Х. Таката просто не понимали значения некоторых тонкостей - в частности, того, что традиционные методы не могли быть совмещены с христианскими взглядами, которые люди хотели совместить с *Рэйки* в США. Возможно, они сделали так, чтобы система выжила в христианском обществе. В самом деле, нетрудно представить ситуацию незадолго до и во время Второй мировой войны. Было бы абсолютно невозможно пропагандировать буддистски-ориентированную японскую целительную систему в Америке без того, чтобы в результате не получить большие неприятности. На Западе, возможно, люди никогда бы не услышали о *Рэйки*, если бы эта система преподавалась в оригинальном виде на Гавайях. Поэтому я от всего сердца благодарен Х. Такате за то, что она открыла для нас дверь к *Рэйки*. Однако в настоящее время больше нет необходимости представлять *Рэйки* как христианское направление. Я ничего не имею против христианства, *но доктор Усуи христианином не был.*

Оригинальные методы японского *Рэйки* теперь нужно изучать и преподавать снова. Было бы жаль позволить им собирать пыль под ковром секретности.

Западным последователям *Рэйки* было рассказано, что все целители *Рэйки* в Японии умерли во время Второй мировой войны. Конечно же, это полный абсурд, просто дело в том, что в то время обществу *Усуи Рэйки* пришлось часто перемещаться.

Поскольку многие из его членов вышли из Императорского морского флота, им пришлось быть очень осторожными во время войны, чтобы не быть на виду, ибо их преследовали как участников движения за мир. Некоторое время правление общества *Усуи Рэйки* находилось в *Того Дзинзя*, синтоистской часовне в Харадзуку, Токио.

В самом Токио есть по меньшей мере четыре традиционных течения *Рэйки*. Основная линия все еще возглавляется господином Кондо. Я лично познакомился с пятью различными японскими течениями *Рэйки*, которые охватывают всю страну. Каждое из них имеет свой собственный привкус и свою индивидуальность. (В Японии *Рэйки*, которое практиковалось и все еще практикуется буддийскими монахами, работает с дыханием и медитационными техниками. Другой источник соединяет *Рэйки* и макробиотику. Третий источник соединяет *Рэйки* с синтоизмом, и так далее, и тому подобное.) Насколько мне известно, ни одна из традиционных японских школ *Рэйки* не принимает на обучение иностранцев или японцев, живущих в других странах. Руководство госпожи Коямы не было заинтересовано в обмене информацией с неяпонцами. Я не могу осуждать их за эту позицию после всего отрицательного опыта, который они имели с иностранцами. Время покажет, изменится ли что-либо под предводительством господина Кондо или нет.

Сегодня в Японии тысячи учителей преподают Западную систему *Рэйки*. Поскольку мы с Четной были первыми, кто начал преподавать в Японии все уровни *Рэйки*, многие из них познакомились либо с нами, либо с кем-то из наших учеников. Как это ни странно, то, что возвращается в Японию, нередко вызывает больший интерес, чем то, что родилось в Японии и никогда не покидало страну. Это похоже также на ситуацию с макробиотикой.

Западное *Рэйки*, которое преподается в Японии, со временем впитало в себя от своих учителей аспекты Нью-Эйдж и, таким образом, стало очень похожим на *Рэйки*, известное на Западе. После обучения у нас некоторые японские учителя *Рэйки* учились у других мастеров и объединили несколько систем. Другие смешали западное и восточное *Рэйки*.

Рэйки адаптируется к возможностям и интересам тех, кто его практикует. Почему бы и нет?

Я считаю, что в *Рэйки* все вращается вокруг одной оси - оси энергии. И эта энергия одна и та же всюду, и не имеет значения, из какой страны, из какого направления или философии она происходит. Энергия *Рэйки* является и остается энергией *Рэйки*, без всякой атрибутики и без ограничений. Именно этому и стоит радоваться!

Глава 3.

Ментальное тело Обмен опытом Я никогда не понимал, почему некоторые учителя *Рэйки* хотят сохранить свои знания только для себя. Подобное положение вещей существовало и в основных мировых религиях на протяжении тысячелетий. В Индии, например, брахманы хранили свои знания в секрете от простых людей, чтобы можно было сохранять свою позицию в качестве посредников между Богом и людьми. Они даже зашли так далеко, что создали ученый язык, санскрит, для наиболее важных учений, который было позволено изучать только одной особой касте, и ни в коем случае женщинам! В ответ на это Гаутама Будда начал учить на пали, языке простых людей. Мы можем запоздало выразить Ему нашу глубочайшую признательность за это!

Знание, которым не делятся с другими, перестает быть знанием. Слово нуждается в том, чтобы кто-то услышал его, чтобы оно стало Словом. Разумеется, есть вещи, которые не следует рассказывать каждому, но это относится не только к *Рэйки*! По моему мнению, все те сведения, которые сегодня публикуются в интернете и в книгах о *Рэйки*, заходят слишком далеко. Хотя я не считаю безнравственным публиковать ритуалы и символы инициации, я думаю, это бесцельно и бессмысленно. Это не поможет никому, даже если любопытство некоторых людей будет удовлетворено.

Хотя, когда это касается информации, которая важна и интересна для нас всех, у меня прямо противоположное мнение: чем больше мы знаем о докторе Усуи и его методах исцеления, так же как и об исцеляющих методах, созданных за это время другими учителями *Рэйки*, тем более эффективно мы все можем использовать *Рэйки*. *Рэйки* - не мертвый предмет, а потому оно постоянно продолжает развиваться с помощью тысяч учителей и учеников *Рэйки*. Читая

оригинальные методы *Рэйки* хорошо и прекрасно, но это не значит, что к ним не следует добавлять ничего нового.

Несколько дней назад у меня был трехчасовой разговор на эту тему с хорошо известным американским учителем *Рэйки* и писателем Уильямом Рэндом в экспрессе Токио-Киото. Он подчеркивал, как важно для мастера *Рэйки*, когда он обучает какому-то методу, рассказывать своим студентам, что именно он сам добавил к нему, чтобы базовое учение, которому он научился от своего учителя, не стало выхолощенным. Вот почему многие учителя *Рэйки* не только обучают *Рэйки Один, Два и Три* (или *Четыре*), но и дают продвинутый обучающий курс, который нередко состоит из их собственных дополнений. Это также относится к моей жене и ко мне.

По-моему, для каждого из нас, вовлеченных в *Рэйки*, важно начать слушать свой собственный внутренний голос и экспериментировать с *Рэйки*. Где бы мы были сегодня, если человечество не продолжало бы развиваться?

Страх Всякий раз, когда я принимаю важное решение или сильное желание осаждают мое сознание, я спрашиваю себя, какой у меня может быть мотив. Используя символ дистанционного исцеления второй ступени *Рэйки*, я соединяюсь с моей сердечной чакрой, посылаю символ мысленного исцеления и скрепляю его символом энергии. Я обращаюсь к своему духовному сердцу и спрашиваю о причине моего желания. При этом требуется абсолютная честность с самим собой. Если моим мотивом является страх, я не следую за желанием, не пытаюсь его осуществить. Я благодарю мое сердце за полученную ясность и оставляю это желание. Нервное желание, проанализированное таким образом, обычно не возвращается. Оно просто растворяется.

Когда имеешь дело с желаниями, которые особенно сильно заряжены эмоционально, иногда лучше спросить вашего партнера, что он или она считают мотивом. Вы можете сделать это либо в разговоре, либо используя другой метод *Рэйки*: партнер садится на стул, а вы стоите за ним. Заземлите себя символом фокусировки силы или, если вы уже изучили *Рэйки Три*, мастерским символом силы. Затем нарисуйте пальцем символ фокуса силы на затылке партнера. Позвольте энергии течь и затем нарисуйте символ мысленного исцеления на затылке партнера в точке, где позвоночник соединяется с головой. Еще раз позвольте энергии течь и скрепите символом фокуса. Затем встаньте сбоку от партнера, положите одну руку на его лоб, а другую - на затылок. Почувствуйте себя подобно свирели из бамбука, подобно каналу для божественной энергии. Почувствуйте, как белый свет струится через вас от головы к ногам, и позвольте этому свету течь через ваши руки в партнера. Теперь спросите высшее сознание партнера, какова причина этого желания или решения. Оставайтесь открытым для всего, что бы ни произошло.

Поблагодарите вашего партнера и дайте ему несколько минут, чтобы ощутить это прекрасное состояние ума, прежде чем вы расскажете друг другу ваши переживания. Возможно, что вы - или даже вы оба - получите совет от высшего сознания, внутренней мудрости, которая пребывает внутри каждого из нас. Теперь вместе оцените эти советы.

Метод, которым терапевт передает понимание своему клиенту, может очень помочь или помешать успеху терапии. Если слова терапевта ударят клиента, как кузнечный молот, у последнего, конечно же, проявится защитная реакция. Тогда терапевт причислит клиента к категории сопротивляющихся, а клиент воспримет терапевта как нечувствительного. В результате оба будут далеки от успеха.

В нашей школе я каждый день наблюдал что-то в этом роде между родителями и детьми.

Таким образом, важно быть как можно более чувствительным, когда вы работаете с такими утонченными формами терапии. Вместо "вы должны..." больше подходит "может быть, так..." или "возможно ли, что...".

Многие из наших желаний базируются на страхе. Возможно, например, что кто-то хочет стать богатым из-за элементарного страха быть голодным. Или кто-то хочет оставаться бедным из-за страха перемен, страха перед ответственностью или страха перед деньгами! Как вы видите, причина в обоих этих случаях может быть одна и та же. Решения, принятые на основе страха, никогда не будут свободны от энергии страха, а нечто, пораженное страхом, есть и останется ядом для души.

Что в действительности есть страх? Страх - это механизм напряжения, противоположный доверию и открытости, знак того, что эго не хочет позволить умереть двойственности, созданной

им же. С помощью эго мы постоянно ставим границы между нами и окружающим миром, настаивая на нашей независимости. Я есть это и то, и могу делать это и то, и я делаю то, что я хочу делать. Я, Я, Я! Здесь нет места для общности, единства. Внутри этой позиции не может быть доверия.

Политические и деловые круги очень сильно хотят, чтобы их обещания основывались на страхе, потому что все мы имеем аналогичные трудности в освобождении себя от своих собственных страхов. Лично я не являюсь самым смелым человеком в мире, но я верю, что прежде всего важно осознать свои собственные страхи и посмотреть им в лицо. Стоит нам посмотреть страху в лицо, он обычно исчезает сам по себе.

Я помню один случай, который произошел со мной несколько лет назад в Индии. С самого детства я считал змей любого вида достаточно неприятными созданиями. Однажды я снимал представление уличных факиров, которых часто можно видеть в Индии. В конце представления один из факиров наконец-то "уговорил" кобру покинуть свою корзину и попросил меня подойти поближе. Он разрешил своему помощнику подержать мою видеокамеру и хотел положить змею мне на шею. Я почувствовал дискомфорт и захотел избежать этого, но факир был не из тех, с кем можно было так себя вести. Он обернул змею вокруг моей шеи. После первоначального беспокойства я расслабился и испытал всю прелесть прекрасного создания с миролюбивым нравом. Даже сегодня, просматривая видео, я все еще смеюсь при взгляде на свою физиономию. Я не то чтобы не любил змей, - я просто боялся, потому что не знал, как к ним относиться.

Часто мы испытываем страх перед неизвестным. А неизвестное таится в каждом мгновении. Кто знает, что может случиться прямо сейчас, завтра или через десять лет? Страх блокирует и парализует нас, заставляет наши сердца цепенеть и делает ум негибким.

Власть, жажда денег и недостаток ответственности, которые в течение ряда лет прокрадывались в *Рэйки* - или в *Рэйки*-бизнес, - также ничем не отличаются. Мы не можем привести в гармонию эти проблемы, когда прячемся от них или хотим от страха расколотить их на кусочки. Путь объединения проходит, прежде всего, через мирное сравнение внутри нас!

Так давайте подумаем о том, что беспокоит нас в способе передачи *Рэйки*, как ему обучают и как его продают. Тогда мы будем находиться на конструктивном пути.

В конечном счете всегда все сводится к работе над собой. Обучение других - это, в лучшем случае, второй шаг.

Власть, деньги и *Рэйки* Несомненно, власть и деньги - это две вещи, которые становятся смертельным ядом для души, когда их смешивают. Этот яд не пощадил и западное *Рэйки*, что вызывает боль в моей душе. В Японии деньги для *Рэйки* не играют никакой существенной роли. Прежде всего, нужно понять динамику патологической борьбы за власть, окружающую наследие доктора Усуи, которое мы все разделяем друг с другом, независимо от того, к какой части мировой семьи *Рэйки* мы принадлежим. Это поможет нам определиться раз и навсегда.

На самом деле совершенно не важно, кто с кем борется и против кого. Кем являются воины в этой битве - не имеет значения. Незачем изображать козлами отпущения и причиной всех зол тех людей, которые пытаются владеть *Рэйки* только для себя. Желание запатентовать *Рэйки* - это не чья-то личная идея, а коллективное безрассудство, которое в конце концов найдет подходящее средство для своей реализации. Если такая-то госпожа не сделала этого, то найдется кто-нибудь еще, кто наверняка с этим справится.

Однажды один индийский святой по имени Нисаргадатта Махарай так ответил на вопрос, почему он никогда не говорит об ужасных обстоятельствах индийско-пакистанской войны: "Потому, что вы (слушатели) одновременно и убийцы, и убитые". Я часто слышал, как мой Мастер, Ошо, говорил, что только просветленный человек не является частью мирового зла, поскольку лишь просветленное существо осознает свои действия.

Власть безжалостно развращает людей. Как только человек почувствует вкус власти над другими, у него не будет иного выбора, пока его третья чakra не будет полностью сбалансирована и отцентрирована. Власть увлечет его за собой, как штормовая волна, и поглотит его, даже если он снова и снова будет давать рационалистические объяснения своим действиям. Я уверен, что каждый, кого согревает мысль о монополизации *Рэйки*, сможет найти в этом какие-то положительные моменты. Но это делу не поможет: *Рэйки* как жизненная энергия есть и останется

свободной, как ветер, доступной для нас постоянно, - и любой, кто попытается сохранить эту жизненную энергию для себя, с самого начала обречен на неудачу.

Власть в ее первобытной форме есть не что иное, как энергия, сила. Это всегда зависит от того, как ее используют. То же самое применимо и к деньгам. Когда обе эти энергии используются для выгоды только одного человека или небольшой группы людей, для остального человечества результат всегда катастрофичен.

Деньги и власть - интересные темы, особенно в отношении духовного мира. Многие учителя *Рэйки* приносят с собой некоторый деловой опыт, знакомства и информацию. Нередко они бессознательно злоупотребляют властью в отношении своих учеников.

Конечно, всегда требуется два игрока, чтобы играть в эту игру, - один, который пользуется своей властью, и другой, который уступает власти другого над собой. Взаимоотношения жертвы и агрессора принимают форму симбиоза. Почти в каждой семье случаются такие ролевые игры между различными ее членами. В детстве я всегда был бедной жертвой, а мой брат был дьявольским агрессором - даже если это было не так и досаждал ему я!

Еще раз повторяю, что осознание этого является ключом к счастью. В тот самый момент, когда мы осознаем свою собственную власть или власть другого человека, решение очевидно.

Мы все нуждаемся в любви и внимании других людей. Существует очень много разных хитростей, чтобы получить это внимание. Казалось бы, что быть сильным человеком - это и есть тот путь, который обязательно приведет нас к цели. Ощувив хоть раз вкус обладания властью, уже нелегко стать снова простодушным, не имеющим силы человеком. Мы должны различать здесь власть и силу. Можно быть сильным человеком и не обладать властью над другими.

Особенно пагубно обладание властью в духовной сфере, подобной *Рэйки*. Я рекомендую каждому ученику *Рэйки* уйти от жаждущего власти учителя, если последний не желает возвращаться в любящее состояние света и единства. Духовное эго - это наиболее упрямое и неприятное эго!

Власть - это не наше личное качество. Напротив, это коллективное чувство, которое было дано каждому из нас с самого начала. У нас появляется выбор, позволить или нет этой волне унести нас, как только мы осознали это.

Иногда коллективное бессознательное направляет целые культуры в духовную бездну. Меня постоянно удивляет тот факт, как часто за короткий промежуток времени на экране появляется несколько голливудских фильмов почти одинакового содержания. Иногда это может быть тема самозванцев, которые угрожают спокойствию в доме и в семье, затем темой становится похищение детей, и так далее и тому подобное.

То, что мы называем своим собственным мнением, своей собственной идеей, своей собственной целью, своей собственной волей, часто является именно коллективным бессознательным, которое движет нами в определенном направлении. Путь из темноты коллектива к свету индивидуальности освещен духовной осознанностью. Эта осознанность не приходит к нам просто через что-то, подобное *Рэйки*. Каждый из нас должен работать над этим в течение всей жизни. Посредством посвящения ученик *Рэйки* или учитель *Рэйки* получают чудесный подарок от Вселенной, но они должны сами работать над своим психологическим созреванием. Конечно, существует очень много недопонимания в этом отношении. Посвящение в *Рэйки* не делает вас лучше других, святым или просветленным. Оно просто открывает дверь.

Деньги - это неисчерпаемая тема. В настоящий момент я сижу в ресторане индийского аэропорта в Мамбае и пью чай. В моем бумажнике находится 913 индийских рупий, 1500 корейских вонгов, 9000 японских йен и 250 долларов США, а также несколько кредитных карточек. Рупий мне будет достаточно на обед, вонгов мне хватит на метро из аэропорта в Сеуле до города, йены покроют мои дорожные расходы в Японии, а доллары понадобятся, чтобы купить несколько подарков в пути. Когда я был ребенком, я любил играть в "Монополию", и таким образом осталось мое отношение к деньгам. Их назначение есть и остается для нас чем-то вроде игры. Но в этом мире существует большое количество игроков, которые относятся к этому слишком серьезно.

С помощью *Рэйки* зарабатывается невероятное количество денег, что дает большую власть. Тем учителям, которые привыкли иметь большие заработки в *Рэйки*, сейчас необходимо поделиться своими доходами с другими учителями *Рэйки*, которых очень много. Ясно, что это

кого-то задевает. И я сам нахожусь точно в такой же ситуации! Но потому, что многие из нас не хотят общаться с другими людьми цивилизованно, возникает конфликт, который, к сожалению, из-за разногласий распространяется на все, что под рукой, в том числе и на *Рэйки*.

Объявления в журнале "*New Age*" вызывают у меня странное чувство. Буквально несколько дней назад в одном индийском журнале я обнаружил, что некто называет себя "Четвертым Великим Мастером *Рэйки*". Поскольку существует так много мастеров *Рэйки*, теперь нам также необходим и Великий Мастер. Куда это все приведет?

Я вовсе не считаю, что *Рэйки* следует учить бесплатно. Деньги - это просто инструмент, предназначенный для того, чтобы легче организовать обмен вещей или услуг. Проблема с деньгами имеет психологическую природу и в действительности совсем не относится к самим деньгам. Деньги сами по себе ничего не стоят. Однако они ассоциируются у нас с определенными чувствами, идеями и идеологиями.

Существуют, в основном, два отдельных лагеря: одна сторона считает деньги грязными и плохими и верит, что они развращают каждого, у кого они есть. Они верят в любовь как в Бога и не могут свести вместе любовь и деньги. Другая сторона всю свою жизнь охотится за постоянно растущим банковским счетом и чувствует совершенное презрение к жалким людям из другого лагеря. Любовь здесь является только средством к этой цели, к большей безопасности. Мы знаем, что многие браки разрушаются из-за денежных проблем. Даже в бесчисленных общинах - духовных или нет - деньги приводят к борьбе за власть и к другим разногласиям.

С самого детства, тем или иным образом, все мы сталкиваемся с денежными проблемами наших родителей. И в этом не играет ни малейшей роли то, много или мало денег имеют наши семьи. Эмоции, которые у нас связаны с деньгами, очень затрудняют нам обращение с ними.

Я предлагаю, чтобы мы вернули деньгам их первоначальное назначение как инструмента и отделили от них свои чувства. Это не значит, что мы не должны радоваться или раздражаться по поводу денег. Однако я считаю полезным прояснить для себя собственные мотивы зарабатывания денег и собственные реакции в отношении денег.

Деньги сами по себе не являются ни добром, ни злом. Очень важно для каждого из нас во всех жизненных ситуациях найти свой собственный индивидуальный средний курс. И этот срединный путь требует абсолютной ясности. Чтобы помочь мне достичь этой ясности, мой дорогой друг, Мадхукар, дал мне несколько лет назад следующее упражнение: он попросил меня записывать в блокнот все, что приходит мне в голову относительно денег, - как позитивное, так и негативное. В нашу следующую встречу он посоветовал мне записать теперь все, что я когда-либо слышал о деньгах от моего отца, матери и от других значимых для меня людей. И вдруг мне стало ясно, что мои мысли о деньгах не базировались на моем собственном опыте, мнении и страхах, но все это было просто суммой моих собственных стандартов. Карточный домик рассыпался, как только на него пролился свет. В течение нескольких лет после этого опыта я нашел свой собственный путь в отношении денег.

Итак, сколько же должно стоить посвящение в *Рэйки* или лечение? На этот вопрос очень трудно ответить, так как это полностью зависит от культуры и материального положения людей. Предельно трудно поставить ценовой ярлык на *Рэйки*, так как мы совершенно различаемся и как индивидуумы, и по тем ситуациям, в которых мы находимся. Для одного человека это может стоить сто долларов, а для другого - один доллар.

Обычно в нашей западной культуре мы недостаточно ценим то, что пришло к нам либо вообще без затраты энергии, либо с небольшими затратами. Но в другой культуре эта ситуация может быть совсем другой. Например, несколько недель назад мне позвонили из Новой Зеландии от старейшины Маори, которая в течение многих лет учила людей *Рэйки* бесплатно. Тотчас же я почувствовал, что это правильно. Просто, самая важная вещь - это мотив.

Я также знаю чудесного целителя в Австрии, который предлагает людям "платить" за его лечение молитвами. Учитель *Рэйки* из Финляндии, Лейла Андерссен, рассказала мне недавно, что в Финляндии принято "платить" учителям *Рэйки* часть гонорара общественной работой вместо наличных. Таким образом, каждый студент *Рэйки* может бесплатно проводить лечение *Рэйки* в доме для престарелых или жертвовать деньги в благотворительную организацию. Здесь нет пределов воображению.

Я понял, что намного важнее, чем деньги, является то, что ученик обучается сбалансированным энергетическим взаимоотношениям с учителем и что они оба чувствуют себя хорошо при этом гармоничном обмене, каким бы он ни был.

Ловушки *Рэйки* Я неоднократно видел, как некоторые учителя *Рэйки* поднимали энергию *Рэйки* до божественного уровня и пытались не позволять больше никаким "недуховным" влияниям входить в их жизнь. Они переставали пить чай или кофе, не говорили о погоде, полагались только на свою интуицию, и на каждую жизненную ситуацию у них было "духовное" толкование!

Рэйки - это единственная вещь, которая для них существовала, и внезапно почва уходила из-под их ног.

Для меня *Рэйки* - чудесный инструмент, но это только один из инструментов в моем наборе. В конечном счете это всегда зависит от человека, использующего этот инструмент, и, помимо всего прочего, от того, как используется этот инструмент. Если *Рэйки* не приносит в жизнь человека больше радости, яркости, гармонии, любви, мудрости, открытости и целостности, возможно, это "неправильный" инструмент или его использовали "неправильно". Я не имею в виду "неправильно" технически - неправильно в духовном смысле. Если вы делаете канал *Рэйки* высокомерным и упрямым, тогда вы находитесь на ложном пути.

Поскольку нам часто бывает очень трудно оценить самих себя, я предлагаю вам время от времени просить вашего партнера или хорошего друга дать ясную и честную оценку вашей персоны: над чем вам необходимо работать, какие проблемы у вас видит другой человек, где вы находитесь на своем собственном пути, как вы можете дальше развивать себя, какие позитивные изменения видны и есть ли еще где-нибудь какое-то препятствие. В связи с этой темой вспоминается восьмое стихотворение (*вака*) императора Мэйдзи. Я был очень поражен, что император смог написать такое стихотворение: *Быть друзьями*

И быть способными показать

Друг другу наши ошибки -

Вот истинная

Святыня дружбы.

В нашей семье подход, описанный выше, работает прекрасно, и мы оба каждый день учимся друг у друга постепенно освобождаться от нашей собственной самонадеянности, нашей ограниченности и всех других безрассудств, которые мы тянем за собой.

Если вы не знаете никого, кому вы могли бы полностью довериться, я от всего сердца надеюсь, что скоро вы встретите такого человека, с кем вы сможете расти. Чтобы подготовиться к этому, представьте так точно, как только возможно, какого человека вы хотели бы встретить, включая то, как он или она должны выглядеть, какие черты характера иметь и т. д. В нашей языковой школе мы годами очень успешно использовали этот подход, когда искали нового учителя.

С помощью этого метода вы можете раскрыть свой разум в определенном направлении, и этот долгожданный человек сможет войти в вашу жизнь. Вы этого заслуживаете!

Страдание В нашей христианской культуре мы, фактически, наследуем готовность страдать, и иногда в этом нет ничего плохого. Страдание может усилить нашу проницательность и сочувствие к другим людям и их проблемам. Но оно неприятно и бесполезно как основная линия поведения.

У многих из нас существует мнение, что мы должны страдать, если мы хотим жить, но я не думаю, что страдание необходимо для счастливой жизни.

В действительности нет такого понятия, как страдание. Когда Гаутама Будда сказал, что вся жизнь есть страдание, он имел в виду, что находиться в неосознанном состоянии - то же самое, что страдать. Страдание - это всегда наша собственная оценка неприятного состояния. Например, аромат розы может заставить астматика страдать, в то время как для других этот аромат является источником радости и вдохновения.

У нас был слепой ученик *Рэйки*, производящий глубокое впечатление человек, который работал массажистом и был специалистом по акупунктуре. Последний раз, когда я видел его несколько недель назад, я заметил, что один ноготь у него поражен грибком. Мне стало ясно, что для него это не имеет никакого значения, поскольку он не мог это видеть! Я не пытаюсь сказать,

что нам не следует обращать внимание на такие вещи, но именно мы придаем им атрибуты "хорошего" и "плохого", чего в действительности нет.

Некоторые из нас чувствуют себя более комфортно, когда страдают, а не когда счастливы. Вот уже около двадцати лет я профессионально общаюсь со многими людьми и знаю, что есть люди, чей жизненный путь постоянно проходит через психологические и эмоциональные страдания.

Моя ситуация полностью противоположна. С самого детства на меня было относительно легко влиять красотой и веселостью. Привлекательная женщина, красивая ручка, чудесное дерево, приятная улыбка и счастливая песня могли легко очаровать меня. Поскольку я так сильно отождествляю себя со счастьем и красотой или, скажем, с идеей счастья, я оцениваю, как я или кто-то другой ведет себя, как выглядит, и затем легко теряюсь в нематериальных вещах. Время от времени Четну забавляет, когда я позволяю увлечь себя улыбкой.

Таким образом, ни одна, ни другая крайность не является благом, когда она не соединяется со своей противоположностью. Поэтому нам следует учиться принимать жизнь во всей ее полноте и жить ее противоположными полюсами. Гармоничное сочетание слез и смеха относится к полноценной, интенсивной жизни. Мой мастер Ошо однажды сказал одной своей студентке с Запада, которая приехала к нему полностью обезумевшая от того, что с ней произошло: "Мукта, ты не можешь иметь вершины гор без долин".

Выражение чувств Я часто слышал, как Ошо, мой Мастер, говорил, что для того, чтобы чувства стали для нас ясными, они должны быть вынесены на свет. Так называемые "негативные" чувства следует вынести на свет, чтобы они смогли исцелиться, а так называемые "позитивные" чувства - чтобы их свет мог распространиться дальше.

Выражение наших чувств - это процесс, позволяющий сохранить равновесие с самого начала. Подобно канатоходцу в цирке, идущему по канату, одно крошечное неправильное движение налево, направо, вверх или вниз равносильно падению в бездну. Нелегко делиться своими чувствами с кем-то близким без того, чтобы не вылить на него свои чувства и не похоронить его под ними.

Единственный способ научиться, как с благодарностью выражать наши собственные чувства, - практиковаться делать это. Поскольку обычно нам трудно выражать свои чувства перед близкими для нас людьми, лучше всего начать с самих себя. Просто пойдите на прогулку или сядьте в одиночестве в спокойном месте и опишите, как вы ощущаете себя. Затем спросите себя, что вы чувствуете по отношению к человеку, вам близкому, не давая оценку своим чувствам. На самом деле между так называемыми "хорошими" и "плохими" чувствами разницы нет. Человек, ощущающий их, всегда один и тот же!

Когда вы сделаете это несколько раз, выберите кого-то, кому вы полностью доверяете. Попросите ее или его просто выслушать вас и затем, не ограничивая себя никакими условиями, раскройте свое сердце. Часто во взаимоотношениях нелегко быть честным, ибо нам кажется, что мы не хотим обидеть другого человека. Я думаю, что это верно лишь до какой-то степени. Правда заключается в том, что мы боимся, что другой человек не будет нас больше любить, если мы выразим свои чувства во всей их полноте. Я рекомендую, чтобы вы заключили с вашим партнером соглашение, которое бы позволило обеим сторонам быть безоговорочно открытыми и честными. Возможно, причина того, что моя жена и я так близки, состоит в том, что у нас нет абсолютно никаких личных секретов друг от друга.

В нашей языковой школе я постоянно повторяю, что часто легче выразить наши чувства на иностранном языке, потому что мы не отождествляемся с ним так близко. Возможно, поэтому наше партнерство в семье становится еще более гармоничным, когда мы говорим на втором языке!

Но самый простой путь - это обыкновенная открытость. Будучи постоянно честными, мы не ассоциируем себя со своими чувствами. Вначале мы, как маятник, можем впасть из одной крайности в другую и где-то преувеличить выражение эмоций. Со временем станет легче поделиться "негативными" чувствами. А немного погодя станет возможным говорить о своих чувствах так, как если бы это были чувства кого-нибудь другого.

Внутренний ребенок В свете увиденного, я думаю, что иллюзорно верить в то, что человек становится полностью взрослым. Хотя мы все становимся старше и наше тело постоянно растет и

изменяется, однако определенные аспекты нашей души остаются маленьким ребенком. Современные психо- и гипнотерапевты говорят о так называемом "внутреннем ребенке". Ошо часто говорил, что большинство людей только становятся старше вместо того, чтобы расти. Лично у меня сохранились яркие воспоминания о своем детстве и о том, как мое сознание познавало себя и окружающий мир. По существу, я не изменился! Остались даже детские черты характера, хотя с течением лет они до некоторой степени изменились. Вместо конструктора лего, футбола, монополии и ходунков мои детские интересы сейчас удовлетворяются CD, компьютерами, зарабатыванием денег и машинами.

В последние годы мы часто обнаруживали в психотерапевтических группах, что взрослые немедленно начинают играть, как дети, как только предоставляется возможность. Обычно наш статус взрослых не позволяет нам отдаться игре полностью, хотя нам бы этого очень хотелось.

Для меня путь *Рэйки* включает объединение всех аспектов характера и личности. Это также относится и к интеграции внутреннего ребенка. Чтобы соединиться с этой частью нас, я предлагаю воспользоваться магической второй ступенью *Рэйки*: используя символ дистанционного исцеления, установите связь с вашим внутренним ребенком. Используйте символ мысленного исцеления, чтобы исцелить эту детскую ситуацию, и скрепите это все символом фокусировки силы.

Если вам тяжело чувствовать ребенка внутри себя, возьмите свою детскую фотографию и постарайтесь отождествиться с собой на этой фотографии. Попробуйте вспомнить одежду, которую вы носили на этой фотографии. Почувствуйте, как ощущает себя ваша кожа, как она пахнет и как на вас воздействуют цвета. Чем больше вы позволите вашим чувствам служить вам, тем лучше. Теперь попробуйте вспомнить свое окружение. Были ли вы одни, вместе с друзьями или с вашей семьей? Были ли вы дома, на улице или на каникулах с родителями? Как вы себя чувствовали в тот день?

Теперь постарайтесь вспомнить ощущение самого себя, свои чувства. Вы чувствовали себя слабым, сильным, печальным, здоровым, жизнерадостным или испуганным? Возможно, вы также чувствовали свою энергию.

Работа над хаотичными детскими воспоминаниями может вытащить на свет некоторые вещи. До тех пор пока я не изучил *Рэйки Два*, я с трудом мог что-то вспомнить из своего раннего детства. Подобно пробке, которая неожиданно вылетает из бутылки шампанского, мое сознание внезапно наполнилось потоком воспоминаний.

Оказывается, что время, а вместе с ним и прошлое, приостанавливается, когда мы доходим до своей личности. Мы представляем собой конгломерат, сумму воспоминаний начиная с раннего детства и до настоящего времени. Все наши воспоминания, даже если они сокрыты в прошлом, все еще присутствуют в настоящем моменте и влияют на наши решения. Это означает, что мистическим образом мы в каждый момент проживаем всю нашу жизнь. Я являюсь ребенком на одном уровне, подростком на другом и затем взрослым - и это все происходит в одно и то же время!

Причина, по которой мы хотим вытащить внутреннего ребенка из нашего сознания, заключается в том, что ребенок в основном открыт и раним. Вероятно, каждый ребенок хочет в конце концов стать взрослым, чтобы его больше не били, не наказывали и не унижали. Когда же мы вырастаем, мы с удивлением обнаруживаем, что те чувства, которые испытывает в своем сердце ребенок, до сих пор можно обнаружить в сердце взрослого. И вероятно, они даже сильнее, чем были в детстве. Остается только одна возможность избавиться себя от боли: мы подавляем наши чувства так сильно, как это возможно. Хотя никакие проблемы никогда не решатся путем их подавления.

Более подробно я расскажу о подавлении чувств в следующей главе.

Глава 4.

Быть свободным Кондиционирование Термин "кондиционирование" подразумевает, что в людях или животных настолько закрепляются определенные повторяющиеся структуры поведения в ответ на конкретные процессы, что даже в молодые годы у них нет свободы определить свои реакции на определенные импульсы. Кондиционирование проявляется не только на личностном уровне, но также и на коллективной основе. Оно постоянно колотит нас со всех

сторон: со стороны нашего общества со всеми его правилами и моральями, со стороны нашего родного языка со всеми его тонкостями, со стороны нашей личной ситуации в семье и, естественно, со стороны климата и геологической зоны, в которой мы живем.

Например, коллективное немецкое кондиционирование заключается в том, что немцы всегда думают, что они знают все лучше, чем кто бы то ни было!

Коллективное японское кондиционирование заставляет японца улыбаться и кивать, когда кто-нибудь спрашивает у него, понял ли он что-нибудь, даже если он ничего не понял!

Другим примером немецкого лингвистического кондиционирования является то, что каждому имени существительному дается род, который делает его мужским, женским или средним. Это означает, что люди, говорящие на немецком языке, никогда не могут смотреть на вещи, не делая оговорок...

Примером японского лингвистического кондиционирования может служить то, что японцы часто избегают пользоваться личными местоимениями, говоря о себе или о своей группе. Это придает им и их друзьям чувство солидарности и единства.

Я не заинтересован, используя это, обобщать поведенческие образцы разных культур, но существуют простые определенные образцы, применимые почти к каждому из нас, даже если это нам не нравится. Естественно, это не хочет слышать ни о чем подобном, поскольку сочтет себя оскорбленным, как независимое существо со своей собственной свободой действовать и своей собственной свободной волей. К сожалению, мы не свободны.

Армянский мистик Георгий Гурджиев говорил о людях как о "пище для луны". Я думаю, он хотел использовать этот образ, чтобы объяснить, что вера в человеческую личную волю - это иллюзия. Один из студентов Гурджиева, хорошо известный математик П.Д. Успенский, объяснил понятие кондиционирования с помощью ясной аналогии. В своей книге "Четвертый путь" он говорит о человечестве как о группе людей, обнаружившей себя в тюрьме (кондиционирование, бессознательное). Чтобы выбраться из этой тюрьмы, им необходима помощь снаружи - помощь от кого-то, кто хорошо знает тюрьму и знаком с возможными способами побега. Он говорит, что одним, без духовного учителя (имея в виду кого-то, кто раньше сам был в бессознательном состоянии, но сейчас освобожден из тюрьмы) или без группы ищущих, побег из бессознательного фактически абсолютно невозможен. Это главным образом так, потому что мы даже не осознаем, что находимся в тюрьме, и не можем об этом знать.

Природа кондиционирования подобна постоянно повторяющейся магнитофонной ленте, которая постоянно проигрывается в нашем подсознании без нашего ведома. Согласно своему определению, наше бессознательное - означающее процесс, который проходит в разуме без нашего ведома и контроля, - невидимо для нас. Поэтому нам нужен кто-то еще, кто держал бы зеркало так, чтобы мы могли увидеть наше собственное кондиционирование.

Сейчас мы можем спорить, что никто не может знать нас лучше, чем мы сами, но из природы кондиционирования следует, что мы сами не можем его обнаружить.

Лично для меня большой помощью является то, что моя жена происходит из другой культурной группы. Снова и снова мы обращаем внимание друг друга на жесткую механику нашего образа мыслей и таким образом имеем возможность выходить за пределы своих ограничений.

Естественно, в начале наших взаимоотношений мы нередко неправильно понимали друг друга, поскольку каждый из нас не осознавал кондиционирования другого, не говоря уж о том, чтобы действительно постичь его. Но когда есть понимание другой культуры, обмен между людьми разных стран и культур может быть даже более интенсивным.

Это означает, что для кого-то из Англии легче увидеть кондиционирование немца, а мое собственное кондиционирование более очевидно для моей жены или другого близкого мне человека, чем для меня самого. Результатом является то, что мы легко чувствуем себя уязвленными, когда кто-то напоминает нам о недостатке нашей свободы. Но это помогает. Путь к свободе не всегда усыпан розами, а боль - хороший учитель.

Когда кто-то впервые указывает нам на болезненное отсутствие свободы в нас, мы должны иметь огромное доверие к этому человеку, поскольку сами мы не способны видеть наши

автоматические реакции. Для меня таким доверенным лицом был мой Мастер, Ошо, и я вечно буду благодарен ему за то, что в то время он помог мне осознать мое бессознательное состояние.

Кондиционирование может быть названо программированием наших мозгов. Наш мозг является компьютером, а наш образ мыслей с упомянутыми выше ограничениями есть не что иное, как программное обеспечение. Чтобы достичь большей свободы действий вне этого препятствия, на программирование необходимо смотреть только открытыми ясными глазами. Видеть что-то ясными глазами означает не оценивать, не судить, а просто видеть все так, как оно есть. Когда видишь ясно, отождествление разрушается и кондиционирование теряет свою силу, силу бессознательного.

Как только мы станем способны видеть подобным образом, обнаруживаются возможности, которые можно выбирать. Мы больше не должны реагировать только определенным образом и можем решать, хотим ли мы рассердиться, опечалиться или разнервничаться - или нет. Это состояние нереагирования приводит нас в настоящее, медитативное состояние, вне будущего и прошлого.

Сила мыслей Все мы слышали высказывание Бертольда Брехта, что "мысли свободны". Если мы захотим разобраться в смысле этого высказывания, мы должны прежде всего рассмотреть то, что в действительности представляют собой мысли. То, что мы называем нашей личностью, нашей индивидуальностью, есть на самом деле не что иное, как хаотический конгломерат индивидуальных мыслей. Это означает, что мысль представляет собой только частицу нашей личности. И обнаруживается, что наша личность состоит из огромного количества не связанных между собой мыслей, которые все рождаются в прошлом. Настоящий момент, единственный момент, в котором мы действительно живем, не включает прошлого и будущего.

Существует два типа мыслей. Первый тип проходит свое собственное путешествие во сне без какого-либо контроля и активности с нашей стороны, увозя нас с собой, хотим мы того или нет. Второй - это сознательная мысль. Мысли обоих типов не могут быть просмотрены, остановлены или изменены другими людьми. Мысли - это предметы в форме, которые еще не затвердели и не выкристаллизовались. Мы способны передвигать вещи с одного места на другое, и это обстоятельство не вызывает у нас никаких трудностей. Это применимо также и к мыслям. У них нет установленных границ, и они беспрепятственно перемещаются во времени и пространстве без сопротивления. Это обстоятельство несет в себе определенный скрытый смысл.

В первую очередь, будьте осторожны с тем, о чем вы думаете. Какая-то мысль, которая постоянно вертится в нашей голове, где-то прячется, в определенное время начинает жить своей жизнью, и постоянно повторяющиеся вибрации в более тонких мирах позволяют ей принять собственную физическую форму. Это и есть причина, по которой так называемое "положительное мышление", самовнушение и гипноз, когда они применяются достаточно часто, дают хорошие результаты. Поэтому мы должны быть очень внимательны к тому, что мы закладываем в наше подсознание. Настоящее мучение работать на компьютере, который плохо или неправильно запрограммирован.

Нам следует быть особенно осторожными с мыслями, которые воздействуют на других. Если мы думаем о ком-то плохо, эти тонкие вибрации достигают этого человека и негативно влияют на него. В большинстве случаев это происходит бессознательным образом с нашей стороны, но это не означает, что негативные мысли уменьшат свой эффект. Чем больше человек чувствителен к энергии в целом, тем больше он чувствует также негативные аспекты.

Я неоднократно слышал, что невозможно послать негативную энергию с *Рэйки*. В принципе, мне бы хотелось с этим согласиться, но кто-нибудь, кто постоянно пытается влиять на других негативным образом, способен также злоупотреблять и *Рэйки*. В этом мире нет ничего такого, что было бы только "хорошо", поскольку это мы, люди, наделяем вещи оценками "хорошо" и "плохо".

Чем более свободной и сильной становится развивающаяся личность, тем более опасной она может стать. Она может принести вред себе и другим. Очень важным для нее является научиться контролировать свои мысли и, помимо этого, никогда не терять уважения и сострадания ко всем живым существам.

Используя пример из повседневной жизни, мне хотелось бы объяснить более детально, как мы бессознательно посылаем плохую энергию другим людям. Представьте, что вы сидите в машине и какой-то пешеход перебегает прямо перед вами на красный свет. Если вы расслаблены и в хорошем настроении, вы просто снимете ногу с педали газа и справитесь с этой ситуацией. Если вы нервничаете или в плохом настроении, вы раздражаетесь и, возможно, бранитесь про себя. Если пешеход нажимает кнопку светофора и вынуждает вас в результате остановиться, вы также рассердитесь на него. Как бы то ни было, энергия вашего раздражения остается не только с вами в машине, но влияет в такой же степени и на пешехода. В первый раз это пришло мне в голову, когда несколько месяцев назад я переходил улицу по сигналу светофора в медитативном состоянии и неожиданно ощутил раздражение водителя по отношению к себе. Этот опыт сделал меня более миролюбивым водителем!

Мы по своей природе не можем выбросить негативные мысли из головы, и я вовсе не хочу здесь говорить, что их следует подавлять. Важно быть внимательным к ним - как только мы осознаем определенную негативность, у нас появляется выбор отпустить их.

Негативные мысли излучают большую силу притяжения для нас, вот почему в тибетском буддизме существует так много упражнений для тренировки силы мыслей в позитивном ключе. Одно упражнение из "Тибетской книги жизни и смерти" Согьяла Ринпоче описано в главе "Мой путь *Рэйки*".

Там говорится, что позитивные мысли просветленной души могут помочь получающему их на его духовном пути. Вот почему считается таким важным во всем мире благословение мастера в любой форме, дается ли оно человеку, животному, природе или даже машине.

Точно такая же вещь происходит с *Рэйки*. С помощью символов *Рэйки* энергия концентрируется в определенной точке - человек ли это или вещь - и оттуда распространяется во все стороны. Поэтому, когда мы хотим передать исцеление или благословение другому человеку, очень важно формулировать свои мысли как можно более точно, чтобы мог произойти желаемый эффект.

Например, одна из наших знакомых с невероятным успехом использует символ *Рэйки* в своем огороде. С помощью символа дистанционного исцеления она посылает энергию и определенные инструкции всем растениям на огороде и собирает урожай овощей в три раза больше, чем ее соседи.

Излучение или посылание энергии и мыслей функционирует также и без символов *Рэйки*. Поэтому нет необходимости ждать второй ступени *Рэйки*, чтобы "посылать" энергию или благословение. Я знаком с течением *Рэйки* в Японии, которое не использует символы даже при дистанционном исцелении с помощью *Рэйки*.

Вероятно, они излишни тогда, когда вы можете безошибочно фокусировать свой разум. Однако символы являются прекрасными инструментами для нас, начинающих: кто из нас будет пытаться вбить гвоздь в стену рукой, если он имеет в своем распоряжении молоток?

Согласно нашему опыту, практика здесь также делает чудеса. Чем больше мы используем символы *Рэйки* и фокусируем наши мысли, тем больше в результате будет успех.

Духовное осознание В этой главе мне хотелось бы описать, как мы можем научиться наблюдать за внутренним диалогом, который препятствует нашей жизни в настоящем. Это наблюдение есть медитация. Мы не нуждаемся в психотерапии или любой другой технике, чтобы изменить себя, чтобы расти и развиваться. Все эти методы терапии работают с душой, которая по природе несовершенна и может быть усовершенствована. Сознание совершенно такое, как оно есть, и не нуждается ни в росте, ни в изменении. По словам Дж. Кришнамурти - "наблюдатель есть наблюдаемый". Если это так, тогда мы действительно уже достигли конца нашего путешествия.

Духовное осознание не является способностью, с которой мы рождаемся, но все мы приносим с собой в этот мир способность учиться. Однако большинство из нас даже не смотрит в этом направлении. Духовное осознание нужно тренировать, подобно мышце, и эта тренировка является гораздо более трудной, чем любая физическая тренировка.

Мы можем попытаться проверить состояние нашей внимательности с помощью короткого упражнения: сядьте перед часами и глубоко сконцентрируйтесь на секундной стрелке. Вы

увидите, что через несколько мгновений вы, вероятно, погрузитесь в свои собственные мысли и полностью забудете о стрелке часов.

Индийская философия утверждает, что, если бы мы провели только 48 минут без единой мысли, мы стали бы просветленными. Это звучит невероятно просто, но после описанного выше упражнения вы увидите, насколько трудно не уноситься мыслями прочь даже в течение одной минуты.

Мышление само по себе не является проблемой. Без способности думать жизнь была бы мучением, и сегодня мы все еще сидели бы на пальмах, как обезьяны. Некоторые из нас могут поспорить, что, возможно, так было бы лучше для нас. Конечно, вреда на глобальном уровне было бы намного меньше, будь это так. Но давайте вернемся к понятию мысли: проблема ментальной активности - не само мышление, а вынужденность думать, что не дает нам ни на миг отдохнуть.

То, что мы обыкновенно называем мышлением, на самом деле не является ничем подобным. Мы прыгаем от одной мысли к другой, подобно обезьянам в джунглях, и полностью упускаем то, что происходит вокруг нас. Таким образом, мы постоянно приносим в жертву настоящее ради вымышленного мира, который мы построили для себя. В то время как мы едим, мы мысленно делаем покупки, а когда ходим по магазинам, в своих мыслях мы уже едим! Это сумасшедший мир, и я уверен, что какой-нибудь марсианин счел бы нас всех с нашим непрерывным внутренним диалогом просто помешанными. Ясное мышление - это совсем другое, поэтому я не буду на этом останавливаться.

Мне бы хотелось поговорить здесь о месте отдельных мыслей. Давайте прежде всего посмотрим на природу сознания и мыслей. Так как мы можем наблюдать за нашими мыслями, мы можем сказать, что сознание и мысли - это две разные вещи. Мой учитель медитации Ошо объяснял природу сознания с помощью следующей аналогии: сознание видит мысли, подобно кому-то, кто смотрит фильм в кинотеатре. Фильм (мысли) проецируется на экран (настоящее существование) проектором (сознанием) и понимается как правда. Обычно в нашем мыслительном процессе мы отождествляем себя со своими мыслями, воспринимаем "фильм" как настоящую жизнь и забываем, по крайней мере на какое-то время, о настоящем существовании. В кино все происходит точно так же, и хороший фильм тот, который очаровывает зрителей и уводит их от реальности.

Мы отождествляем себя с проецируемым на экран вымышленным образом и путешествуем через ряд различных эмоциональных состояний. Мы пугаемся, когда в темноте главного героя атакует злодей с ножом, и искренне веселимся, когда происходит что-то смешное, а в другой ситуации наше сердце сжимается от печали.

В одном из своих произведений Толстой рассказывает о том, как однажды в театре его мать была очень тронута содержанием пьесы, в то время как кучер, который привез ее туда, замерз до смерти прямо перед театром. Это очень точно характеризует, как мы действуем в нашей жизни! С помощью наших грез мы впадаем в похожее на транс состояние, в котором чувствуем себя хорошо, плохо или нормально.

Итак, как же мы можем освободиться от непрекращающегося внутреннего диалога?

Лично я пробовал несколько возможностей: *Рэйки* Во время самоисцеления или исцеления другого человека вы можете использовать *Рэйки*, чтобы направить энергию к себе и с помощью этого привести себя в состояние повышенной осознанности. С каждой позицией рук вы позволяете течь не только энергии, но и осознанности тоже. Полезно дышать через каждую из двенадцати позиций рук или семи позиций на чакрах, в то время как вы проводите сеанс исцеления. Дыхание является мостом к осознанности. Обычно бывает полезным адаптировать свой дыхательный ритм к ритму того, кого исцеляешь.

Мантры и молитвы С мантрами и молитвами сознание фокусируется на какой-то определенной мысли, и это не позволяет ему пуститься в свое обычное вымышленное путешествие. В результате с одной стороны наступает приятный покой, но с другой - сознание посредством такой манипуляции держится в напряженном состоянии, и я нахожу это напряжение неестественным.

Лао-цзы, основатель даосизма, советует нам быть подобными воде и двигаться в потоке жизни. Естественно, существует несколько путей, которые ведут к более высокому качеству

жизни и осознанности. Мантры следует использовать только под руководством компетентного учителя, поскольку при работе с тонкими вибрациями они способны создавать сильные изменения. Молитвы безопасны, но я не знаком с ними.

Упражнения для осознанности Когда я впервые, около 19 лет назад, был в ашраме Ошо в индийском городе Пуна, мы делали чудесное упражнение во время занятий психотерапевтической группы. Вместе с партнером мы шли на переполненные улицы города, в этот хаос грузовиков, машин, мотоциклов, рикш, велосипедов, людей, коров, буйволов, коз, редких слонов и собак, где все это переплеталось друг с другом совершенно нерегулируемым образом, подобно фейерверку. Пока мы шли через этот беспорядок, мы сменяли друг друга в повторении определенного образца не имеющих значения слов, например "анголо монголо, анголо монголо".

Затем магическая формула повторялась три, четыре или пять раз в зависимости от желания партнера. Даже после нескольких минут этого упражнения я замечал, что никакие другие мысли не могли укрепиться в моем мозге и мое тело маневрировало через массу народа практически само по себе, быстро и даже ни с кем не сталкиваясь. Упражнение также несло с собой возросший уровень осознанности, ограниченный этим периодом времени. Но кто сможет быть занятым только "анголо монголо" в течение всего дня?

Армянский мистик Г.И. Гурджиев ввел термин "самовоспоминание" - напоминание о себе - для обозначения того, что я называю духовной осознанностью. Чтобы помочь своим ученикам понять, как помнить самих себя, он просил их, например, вспоминать о себе всякий раз, когда они проходят через дверь.

Я иногда писал себе маленькие записки, которые прикреплял на стратегически важные места, такие, как дверца холодильника или приборная доска моего автомобиля. Когда я еще курил, я, бывало, клал записки такого содержания, как "я есть здесь и сейчас" или просто "я есть", прямо в пачку сигарет. Вы можете приспособить это упражнение к себе. Однако проблема с этим упражнением заключается в том, что со временем оно теряет свою пользу. Как только сознание приспособится к нему, оно уже не будет приносить желаемый результат.

Больше сознательного всегда ведет к результатам. Когда мы становимся более знающими, то вполне логично, что бессознательное уменьшится. Бессознательные действия, подобные избыточному употреблению алкоголя, сигарет и других веществ, будут постепенно отходить на задний план. Уже не будет необходимости пытаться забыть настоящее с помощью бутылки вина, если мы захотим проживать каждый момент сознательно. (Однако я не считаю употребление алкоголя, сигарет, кофе и т. д. безнравственным.) **Гипноз и самовнушение** Эти два метода могут стать отличными инструментами на нашем пути, но они требуют относительно больших усилий. Самовнушение должно постоянно повторяться, чтобы оно работало, а для гипноза необходим опытный терапевт, если вы не сильны в самогипнозе.

Будьте предельно осторожны, когда делаете внушения своему подсознанию. Как только червяк попадает в яблоко, совсем не просто вытащить его оттуда!

Медитация По моему мнению, медитация является лучшим методом. Во время медитации мы учимся наблюдать внутренний диалог без какого бы то ни было манипулирования. Мы не пытаемся прогонять мысли, а смотрим на них как на фильм внутри нас.

Существует много различных видов медитации, подходящих для различных типов людей. Во многих из них ключ к осознанности лежит в дыхании. Наблюдайте за своим дыханием, и вы будете автоматически следить за своими мыслями, эмоциями и физическими ощущениями.

Безусловно, для медитаций, подобных *випасане* или *дзадзэн*, вначале необходимо удалиться в спокойное место. Однако медитирование в течение получаса или даже часа каждый день - это только одна капля в тяжелой работе повседневной жизни.

Самым главным в дыхательной медитации, похожей на *випасану*, является то, что мы можем погружаться в нее практически при любом виде деятельности и не только во время деятельности. Существует старая индусская медитация, *сутра*, которую можно найти в чудесной книге Пола Репса*. Говорят, индийский бог Шива дал ее своей возлюбленной Парвати. К сожалению, детальное описание этой медитации можно найти только в книге Ошо "Виджняна Бхайрав Тантра". Я думаю, что это одна из лучших книг, имеющих по медитации.

* Paul Repts, *Zen Flesh Zen Bones*, Charles E. Tuttle Company, ISBN 0-8048-0644-6.

Сутра гласит: "Будучи вовлеченным в мирскую деятельность, сохраняй внимание между двумя вдохами и, практикуясь таким образом, через несколько дней родишься заново".

С помощью этой медитации вы сможете проживать повседневную жизнь со всеми ее видами деятельности в глубоком состоянии осознанности, независимо от того, идете ли вы на прогулку, читаете книгу или смотрите телевизор. По моему мнению, самым важным для любого вида медитативного упражнения является то, что оно помогает сосредоточиться человеку, который медитирует. В нормальном состоянии наше сознание не сконцентрировано. Только в тот момент, когда мы концентрируем его в определенной точке, мы можем конструктивно использовать его для нашего роста.

Чем более интенсивно мы вовлекаемся в медитацию, тем больше мы отделяем себя от отождествления с внутренним диалогом. В результате этого мы становимся менее зависимыми от наших мыслей и чувств, настроений, хорошей физической формы или отсутствия таковой. Это, в свою очередь, выражается в отношении доверия к настоящему, в чувстве справедливости всего, что происходит или не происходит.

Это не означает, что нам следует перестать следовать нашим импульсам и не открывать зонтик, когда идет дождь. Напротив, мы учимся действовать более эффективно при независимом образе мыслей.

В мире, подобном нашему, когда кто-нибудь с трудом может себе позволить провести жизнь в медитации в пещере, этот тип "рыночной медитации" является самым дорогим подарком, который вы себе можете сделать.

Быстротечность Все вещи быстротечны в нашем земном существовании. Здоровье и болезнь, счастье и печаль, бедность и богатство являются противоположностями, которые дополняют друг друга. Одно не может существовать без другого.

Единственное, в чем мы можем быть абсолютно уверены на земле, - это смерть. Все живые существа должны рано или поздно умереть, потерять свои смертные тела, свои воспоминания, способности, мысли, чувства, знания, оставить позади себя свои земные достижения и раствориться в вечности.

В 1360 году японский мастер дзэн, Козан Ичикио, перед тем, как отложить свою кисть для писания и оставить этот мир, написал следующее стихотворение: *С пустыми руками я пришел в этот мир.*

С босыми ногами я покидаю его.

Мой приход и мой уход -

Два простых события,

Переплетенных друг с другом.

Мы не только приходим в этот мир и покидаем его в одиночестве, мы также не можем взять что-нибудь с собой в другой мир - если, конечно, он существует. Если постоянства нет, бессмысленно привязывать нашу лодку к нашей собственности и мечтам. Следовательно, также бессмысленно и держаться за определенную философию, мысли, чувства и ценности, которые мы заберем с собой в могилу, когда все сказано и сделано. Но вместо того, чтобы взять их с собой в могилу, можно уже в течение жизни научиться отпускать их. Я думаю, что это является одной из важнейших задач в жизни!

Настоящий момент - это единственный момент, который находится в нашем распоряжении. Завтра существует только в нашей фантазии, и вчера также является только мыслью, воспоминанием, от которого нельзя освободиться. Мы полностью свободны и не привязаны именно в этот момент. По своей сути наша жизненная философия и идеология - это иллюзорные мыльные пузыри, одна из игрушек для людей.

Это может звучать до некоторой степени фаталистично, но это совсем не так. Абсолютная свобода несет в себе абсолютную ответственность. Мы несем ответственность не только за наши поступки, но также и за наши мысли и чувства. Каждый камень, брошенный в море коллективного бытия, образует маленькую волну, которая распространяется по всей Вселенной.

Наша ответственность как людей - заботиться и о нашей планете, и о своем земном теле. Многие мистики говорили, что только на Земле возможно стать просветленным в человеческом теле. Мы все слишком легко забываем о важности нашего земного тела и относимся к нему без

должного уважения. В Библии сказано, что Бог создал людей по Своему образу и подобию. Сегодня нам следует постараться увидеть себя именно так: мы являемся проявлением Божественного здесь, на Земле. И эта божественность - единственное, что переживет жизнь и смерть в свете вечности.

Глава 5.

Опыт Эксперименты с *Рэйки* Люди часто задают мне вопросы, можно ли им делать то или иное с *Рэйки*. Всякий раз я удивляюсь, что есть учителя *Рэйки*, которые совершенно запрещают своим студентам экспериментировать с *Рэйки*. Единственное, что я нахожу этически неоправданным, - это посылать *Рэйки* кому-то, кто об этом не просил. С моей точки зрения, это граничит с манипуляцией, хотя и не принесет вреда другому человеку. Однако нам не следует ущемлять свободу других людей. За несколько лет до того, как я стал заниматься *Рэйки*, у меня был неприятный опыт, когда кто-то послал мне энергию *Рэйки* без моего знания и согласия на это. Я почувствовал, что мной манипулируют, и был "не в своей тарелке". И только несколько лет спустя я выяснил, что это было...

Единственное исключение, которое я делаю в этом отношении, это когда я вижу автомобиль скорой помощи, спешащий на место происшествия или в больницу. С помощью символа дистанционного исцеления, символа мысленного исцеления и, наконец, символа фокусировки энергии я посылаю энергию ситуации, молясь, чтобы ее было достаточно для исцеления или какой-то другой необходимости. Даже в этой ситуации я не посылаю *Рэйки* непосредственно раненому человеку.

Каждый из нас идет своим собственным путем. Подобно тому как нет двух одинаковых снежинок, все мы удивительным образом отличаемся друг от друга. То, что хорошо и полезно для одного человека, может быть бесполезно и даже вредно для другого. Поэтому я советую всем вам экспериментировать с *Рэйки* и выяснить для себя, как *Рэйки* может вам помочь продвигаться в вашей собственной жизни. Нет ничего, что мы не могли или нам не было бы позволено делать, когда мы просим свое сердце быть нашим советчиком. Ни один учитель не может научить этому ученика, потому что в конечном счете только вы сами знаете, что для вас хорошо.

Не только из личных соображений, но ради силы *Рэйки* я считаю важным экспериментировать. Жизнь постоянно идет вперед. Если *Рэйки* не будет продолжать развиваться вместе с нами, его скоро поставят в кладовку, как заржавевший инструмент. Если бы доктор Усуи не экспериментировал, сегодня не было бы никакого *Рэйки*! Я знаю многих людей, которые практиковали *Рэйки* и никогда по-настоящему не использовали свои способности, потому что они боялись сделать что-нибудь неправильно. Что за трата времени и энергии!

Чтобы заставить камень катиться, попросите ваше подсознание показать вам пути и техники для использования *Рэйки*, о которых вы еще не знаете сегодня. Конечно, возможно, что с *Рэйки* личная антипатия или несовместимость могут выйти на свет. Например, может так случиться, что определенный символ не находится в гармонии с определенной частью тела или органом. Если в каком-то отношении вы чувствуете себя плохо во время или после одного из ваших экспериментов, вы можете разорвать контакт с символом, если энергично потрете руки друг о друга или вымоете их до локтей холодной водой. Если это не поможет, прополощите горло холодной водой, примите душ и повторяйте короткую молитву, мантру или аффирмацию, относящуюся к благополучию, или просто пойте песню. Чтобы отделить от себя что-то неприятное и получить необходимую энергию, хорошей техникой для некоторых из нас также является прогулка.

Рэйки и другие живые существа Энергия *Рэйки* предназначена не только для людей. Она окружает все и течет через людей, животных, деревья, камни, океаны и воздух. Люди также не являются единственными живыми существами, которые ищут и нуждаются в исцелении в нашем нездоровом мире. Как мы читали в главе "Вопросы и ответы", доктор Усуи говорит, что у животных также есть способность исцелять. Я это интуитивно понял около четырех лет назад. В то время я инициировал в *Рэйки* нашу черно-белую кошку Дао. Я чувствовал себя дураком, совершающим богохульство, но Дао понравилось посвящение. Когда у меня изредка болит желудок, я прошу ее полежать у меня на животе. Вот так в нашей большой семье лечат друг друга.

С момента инициации она была образцом здоровой кошки и никогда не дралась с другими кошками по соседству, хотя в хорошую погоду проводила все дни на улице. Не было никаких баталий и тогда, когда мы два года назад переехали и ей пришлось осваивать новую территорию. Мы, высокомерные человеческие существа, могли бы, безусловно, поучиться у нее некоторым вещам в этом отношении. Однако несмотря на все это, Дао не превратилась в вегетарианку: некоторые птицы и мыши до сих пор становятся жертвами нашей "Рэйки-кошки".

Является ли посвящение животных аморальным, оскверняющим или богохульственным действием? Я не верю, что это может быть так, пока вы чувствуете себя каналом Рэйки, а не "Создателем". По словам моего друга и учителя Рэйки Джинни Биддера, - ученик посвящается не учителем Рэйки, а через него. Таким образом, энергия Рэйки не дается нам другим человеком, а уже с рождения принадлежит каждому живому существу.

Я уже слышал о многих кошках, которые устраивались на коленях у реципиента во время посвящения или другой работы с энергией, даже если обычно они этого не делали. Что их заставляло делать это?

Природу со всеми населяющими ее живыми существами следует рассматривать в целом, и я считаю большой глупостью людей то, что они ставят себя выше всех других живых существ. Я полагаю, что самое изящное растение и самый крошечный муравей заслуживают такого же уважения, как самый большой слон или самый святой человек! Это не философия, а чувство, которое выросло внутри меня в течение ряда лет. Конечно, в глазах Бога я не святой: когда я был ребенком, мне нравилось убивать птиц, рыб, насекомых и других животных. Я любил ловить рыбу, и меня совершенно не беспокоило то, что приходилось убивать и потрошить ее. Сегодня мне становится нехорошо, даже если я на машине проезжаю мимо лавки мясника!

В 1977 году в Ирландии произошло событие, которое заставило меня стать вегетарианцем. Мы с друзьями путешествовали по стране и жили в течение недели или двух в палатке на ферме. Фермер одолжил мне свое ружье, и я пошел охотиться на кроликов. Когда я наконец увидел кролика, греющегося на солнце, я прицелился, подавил чувство гуманности, вспыхнувшее на какой-то момент внутри меня, и - бум - передо мной лежал кусок мертвого мяса.

Даже спустя недели меня мучила картина этих розовых кроличьих ушей, которые так замечательно сияли на солнце, пока я не отправил их в мир иной вместе с их владельцем. Я страдал и чувствовал себя нелюдьей в самом истинном значении этого слова.

Моя жестокость настолько наполнила меня ужасом от содеянного, что в день посвящения на вторую ступень Рэйки я вспомнил эту ситуацию и со слезами просил прощения у Создателя за мою жестокую ошибку.

До тех пор пока в январе 1998 года в Германии я не встретил учителя Рэйки Кристель Селигманн, тема посвящения в Рэйки животных все еще была неприемлема для меня, и я не решался говорить об этом публично. Я узнал, что Кристель написала целую книгу о своем опыте с Рэйки и животными, и был очень заинтересован этим. Я могу сердечно рекомендовать ее, особенно для ветеринаров и тех из нас, кто живет за городом или имеет домашних питомцев.

Время испытания В последнее время Рэйки предлагается везде как быстрый курс. Я называю это методом "просто-добавить-воды", который означает создание чудесного меню Рэйки за самое короткое время.

Я могу очень хорошо понять, что мы все всегда торопимся и хотим иметь все как можно быстрее, но я верю, что лучше затратить как можно больше времени на освоение различных ступеней Рэйки. Это количество времени для каждого человека различно. Я не хочу создавать никаких правил по этому поводу, потому что их и так уже достаточно!

Я слышал, что между посвящениями первой ступени должно пройти не больше чем два дня, иначе энергия испарится. Здесь, в Японии, в старые времена люди встречались раз в месяц в течение шести месяцев, чтобы изучить первую ступень. Мы учили это в один или два дня, между которыми могла пройти неделя.

Существуют различные пути обучения второй ступени. Некоторые учителя делают одно посвящение во время второй ступени, другие делают это три раза. Три посвящения могут также быть разделены на три недели, что дает ученику гораздо больше времени испытать силу Рэйки и

узнать по опыту индивидуальные символы или, если было сделано только одно посвящение, просто позволять учить студентов одному символу за неделю.

Наш друг, Сизуко Акимото, прекрасная целительница, которой мы очень благодарны за новую информацию о *Рэйки*, недавно рассказала моей жене по телефону, что каждая ступень *Рэйки* имеет определенную ценность. Если *Рэйки Один* и *Два* изучаются очень быстро друг за другом, значение первой ступени не усваивается должным образом. Но я не верю, что что-то может быть сделано неправильно или разрушено при быстром обучении *Рэйки*.

Иногда может возникнуть необходимость обучить кого-то всей системе *Рэйки* или большей ее части за короткий промежуток времени, особенно если этот человек серьезно болен. Например, лично я получил мое первое посвящение в *Рэйки* через одну неделю и потом на протяжении нескольких месяцев бомбардировал моего учителя по телефону вопросами. Тем временем я изучал различные системы.

Самому *Рэйки*, имея в виду энергию, научиться нельзя. Полностью она раскрывает себя, если мы внимательны. И это внимание есть то, что учитель поощряет в ученике.

Энергия Говорить что-то об энергии и объяснить это тому, кто не чувствует ее, было бы просто смешно. Просто это надо испытать. Некоторые люди говорят, что они недостаточно чувствительны, чтобы ощутить энергию, но это, конечно, не совсем так. Каждый из нас по-своему воспринимает энергию, которая нас окружает. Некоторые чувствуют энергию, другие видят или слышат ее.

Я часто думаю о том, как энергия обнаруживает себя, как она изменяется и движется. В физике говорится, что энергия никогда не исчезает и никогда не может исчезнуть, даже если она меняет свою форму. Вода становится или паром, или льдом, когда ее сильно нагреть или заморозить. Любовь, когда она охладевает, может превратиться в ненависть или безразличие.

Обычно мы чувствуем себя лучше в присутствии энергичного, позитивно мыслящего и чувствующего человека, чем в присутствии кого-то, кто безвольно, как марионетка, висит на веревочках. После общения с такими людьми мы нередко чувствуем себя истощенными, угрюмыми и опустошенными.

Каждое чувство, каждое эмоциональное состояние несет в себе определенную энергию, и мы "чувствуем" эту энергию. Когда мы приходим домой и замечаем, что сегодня наш партнер чувствует себя не очень хорошо, мы ощущаем его энергию. Если мы снова и снова чувствуем себя неловко в определенном кафе, то, вероятно, энергия этого места отталкивает нас. Чем более чувствительными мы являемся в отношении энергии, тем более осторожны мы должны быть в выборе мест, где мы бываем. Развитие не всегда похоже на кусок пирога: мы не только приобретаем новых друзей и понимание, но также теряем старых друзей и привычные реакции.

Существует огромная разница между динамикой энергии и динамикой сберегательного счета. (Здесь я говорю о деньгах не как об энергии, но о динамике сбережений.) Чем дольше мы не трогаем деньги, которые лежат у нас на сберегательном счету, тем больше они приумножаются. Однако энергия увеличивается только тогда, когда мы используем ее, делимся ею с другими и позволяем ей течь свободно. Энергия, которая застаивается, подобна пустому сберегательному счету и выводит из равновесия своего владельца. В результате важно поддерживать энергию в движении, касается ли это деловых отношений или вашего собственного тела.

Энергия *Рэйки* внутри нас может использоваться в обоих случаях. Когда мы лечим себя или других людей, энергия приводится в движение на всех уровнях, и собственная энергия реципиента возвращается в свое естественное состояние равновесия.

Учиться по-своему ощущать энергию, конечно, полезно, но помните, что даже энергия, текущая через нас и вокруг нас является всего лишь объектом восприятия. Я заметил, что в кругах *New Age* уделяют слишком много внимания энергии, текущей как во внутреннем, так и во внешнем мире.

Всегда важно видеть, *кто* ощущает энергию - *кто* чувствует поток энергии, наблюдает за ним, наслаждается или увлекается им? Кто имеет опыт? Индийский святой Рамана Махарши (1879-1950) рекомендовал своим ученикам, чтобы они постоянно в качестве медитации спрашивали себя: "Кто Я?". Кто это, кто слышит, видит, чувствует, вкушает, обоняет, говорит, является здоровым или больным, рождается и умирает? Только тогда, когда мы сфокусируем наше

внимание в этом направлении, работа с *Рэйки* станет работой над самим собой. Только тогда она станет духовным путем.

Заземление Когда вы имеете дело с любым видом работы с энергией, абсолютно необходимо быть прочно укорененным в Земле. И *Рэйки*, конечно, не является здесь исключением. В основном, мужчины находятся в большей опасности, чем женщины: они легче теряются в своих собственных мыслях и идеях, вследствие этого путая воображаемое и действительное. Женщины уже из-за своего природного материнского инстинкта более близко связаны с Землей. Не удивительно, что мы говорим о Матери-Земле. Когда мужчина живет вместе с женщиной, это часто помогает ему стать более заземленным.

Возможно, самый простой способ заземлить себя - это физическая работа, причем не имеет значения, что вы делаете. Убираете ли вы дом, красите ли его, работаете ли в саду или плотничаете, труд приносит сознание, которое с помощью энергетической работы движется по более тонким каналам обратно в тело и, следовательно, в Землю. Если бы для заземления нам не нужны были наши тела, природа не снабдила бы нас ими на нашем пути!

Самое важное для работы внимания - это ощущать каждое движение, каждый жест настолько осознанно, насколько это возможно, ощущать каждый мазок кисти так интенсивно, насколько это возможно. Очень полезны такие виды спорта, как езда на велосипеде, плавание или бег трусцой, которые заставляют сердце работать с полной нагрузкой и способствуют усиленному потоотделению. Конечно, если у вас не очень хорошее здоровье, вам следует заранее посоветоваться с врачом по поводу таких занятий.

Для мужчин, которые живут одни, и для тех, кто предрасположены полагаться на волю случая, я бы рекомендовал ежедневно делать определенные заземляющие упражнения, если они не могут или не хотят заниматься какой-либо физической работой. Найти для себя равновесие между небесами и Землей - это чудесная задача.

Заземление с *Рэйки* Сядьте на стул и поставьте ступни ног параллельно друг другу или, еще лучше, - просто расслабленно стойте на земле. Если возможно, делайте это на улице под открытым небом. Теперь положите ладони обеих рук на место, где находится ваш *тандэн* (энергетическая точка, расположенная на три пальца ниже пупка), и оставьте их там по крайней мере на десять минут, глубоко дыша при этом животом. Почувствуйте связь с вашим внутренним центром и ощутите, как энергия от Земли поднимается внутри вас до тех пор, пока не достигнет вашего *тандэна*.

Заземление может быть сделано и более эффективным способом с помощью символа фокусировки энергии. Нарисуйте первый символ любым способом, каким пожелаете, и пошлите его затем сначала в обе чакры на ступнях, затем - в *тандэн* и, наконец, в обе чакры на ладонях. Если вы хотите заземлить другого человека, прикоснитесь к частям тела, упомянутым выше, и позвольте первому символу сделать это. Для большинства из нас это заземление обычно ощущается как создание магнитного поля, покалывание или приятное чувство тяжести.

Соединение с Землей Вы можете чудесным образом соединить себя с Землей, растянувшись на спине либо на кровати, либо на полу, и представить, как будто из вашего *тандэна* глубоко в Землю прорастают корни. Почувствуйте силу и питающую энергию, поднимающуюся к вам из недр Земли. Или почувствуйте себя деревом и вообразите, как Земля своими силами защищает и питает вас.

Деревья Деревья концентрируют в себе энергию Земли и легко передают ее нам. Вот почему многие из нас любят сидеть под деревьями в саду и - обычно бессознательно - позволяют себе заряжаться их энергией.

Выражение "сидеть под деревом" давно стало восприниматься как относящееся к медитации. Не только мой мастер Ошо и Гаутама Будда, но также и многие другие святые испытали просветление под деревом.

Деревья могут приносить нам пользу, если мы будем сидеть в их тени, прислоняться к их стволам или даже обнимать их. В первый раз, когда вы от всей души обнимете дерево, это может показаться смешным, но, делая это снова и снова, вы перестанете чувствовать себя неловко. Лично я, чтобы усилить поглощение энергии дерева, использую свое дыхание.

Если вы сидите под деревом или обнимаете его, представьте, что с каждым вдохом вы вбираете его энергию в себя. Затем поблагодарите дерево за его щедрость.

Аутогенная тренировка Эффективным методом заземления, который я уже подробно описывал в своей книге "Огонь *Рэйки*"*, является аутогенная тренировка, разработанная берлинским неврологом, профессором Дж. Х. Шульцем. По этой теме имеется много хороших книг в книжных магазинах и богатый выбор курсов.

* "София", Киев, 2001 г.

Лично я всегда предпочитаю узнавать что-то у человека, а не из книги.

Хорошее самочувствие Все мы хотим чувствовать себя хорошо, и огромное количество денег в этом мире тратится в погоне за благополучием. Более престижная машина, новый дом, новое платье и новый партнер - все наши желания в конечном счете направлены на то, чтобы мы могли наслаждаться нашей жизнью и собой. Ничто находящееся вне нас, ничто из того, что может быть найдено в мире, не принесет нам вечного счастья. Счастье не может быть найдено снаружи, и невозможно испытывать счастье всегда. Жизнь - это процесс постоянных изменений, как игра прилива и отлива или смена времен года.

Даже сила *Рэйки* не является здесь исключением. Хотя *Рэйки* течет через нас так же, как и через все в мире, это не магическая пилюля, которую нужно проглотить, чтобы попасть на седьмое небо. Посвящение в *Рэйки* не несет с собой определенного постоянного блаженства, и это даже не выход под рукой на все случаи жизни. Земная жизнь состоит из света и темноты, и главное в том, чтобы научиться наслаждаться и тем, и другим как можно более интенсивно. Если бы мы всегда чувствовали себя хорошо, мы бы, возможно, умерли в спальне или попросили бы у Создателя порцию страданий!

В мое намерение не входит предлагать вам прекратить желать благополучия, поскольку это - самая естественная вещь на свете. Занятия *Рэйки* особенно нравятся нам потому, что они приводят нас в чрезвычайно приятное состояние сознания. В такое же состояние приводят нас многие типы массажа, йога и цигун, так же как и прослушивание музыки, прогулка и секс. Посредством однообразия движений, легкости музыки или приятной теплоты рук и прикосновений к телу внутри нашего мозга образуются так называемые эндогены (природные успокоительные), которые вызывают у нас состояние блаженства, подобное трансу. Естественно, такое состояние не может держаться в течение целого дня, потому что, с одной стороны, мы не смогли бы заниматься чем-то другим, и с другой - сила наших ощущений чрезвычайно ослабла бы. Только представьте себе - слушать какое-то музыкальное произведение, которое вы очень любите, в течение целого дня: после нескольких часов вы были бы готовы или сломать ваш CD-плеер, или полностью вытеснить музыку из вашего сознания и практически уже не слушать ее больше.

Таким образом, прежде всего нам следует научиться чувствовать наше тело с полной интенсивностью, в каком бы состоянии оно ни находилось. Просто закройте глаза и почувствуйте, как ваши руки покоятся на коленях и тепло из рук переходит в ноги. Почувствуйте, как ваша спина касается спинки стула, ваши ноги стоят на полу, почувствуйте ваше дыхание, как вы делаете вдох и выдох. В то же время постарайтесь быть полностью свободным от суждений. Просто ощутите свое тело, как оно себя чувствует в этот момент, и постарайтесь сохранить это ощущение. Если часть вашего тела напряжена, просто почувствуйте это напряжение. Если у вас что-то болит, почувствуйте боль, не оценивая ее. Если вы чувствуете воспаление в какой-то части тела, просто ощутите эту болезненность.

Когда вы попрактикуетесь в этом какое-то время, постарайтесь поступать точно так же со своими мыслями и чувствами. Испытайте их, не стремясь изменить, и вы увидите, что совершенно неожиданно вы станете более независимым.

Вы не есть ваше тело, ваши мысли или ваши чувства.

Вы - свет вечности, дыхание Вселенной.

Вы - сила *Рэйки*!

Глава 6.

Тело и душа Быть здоровым и быть больным Это ни хорошо и ни плохо - быть здоровым или больным. Бытие (сознание), которое испытывает здоровье или болезнь, всегда одно и то же. Оно никогда не меняется, даже если временами принимает ту или иную форму.

Естественно, большинство из нас находит первое состояние более приятным, чем второе. Но так называемая болезнь несет в себе и некоторые положительные аспекты. Таким способом тело сообщает нам, что мы пренебрегаем правильным уходом за ним или что оно нуждается в отдыхе, чтобы восстановить равновесие.

Я не знаю, действительно ли всегда существуют психологические причины, когда человек серьезно заболевает. В кругах *New Age* обычно думают, что любое расстройство здоровья имеет определенное эмоциональное, ментальное или психологическое основание. Я считаю эту теорию верной только частично, и мне хотелось бы взглянуть на это с другой точки зрения. Возможно, это отношение несет в себе рациональный ум, который теряет свое господство над внутренней жизнью людей, и сейчас ему нужно просто найти объяснение. Когда оно будет найдено, мы сможем вздохнуть с облегчением. Ах - еще раз загадка решена, секрет найден!

Но не все можно объяснить логическим путем: попробуйте объяснить марсианину, что такое роза! Это просто невозможно сделать без того, чтобы не испытать это явление посредством зрения, прикосновения и запаха. Поэтому лично я склоняюсь к тому, чтобы рассматривать человека со всеми его слабыми и сильными сторонами, а также Вселенную, которая его окружает, как единое целое.

Интересной книгой на эту тему является "Голографическая Вселенная: мир в новом измерении" Майкла Тальбота (*Harper Perennial Library, ISBN 0060922583*). В этой книге Тальбот приводит пример, ссылаясь на книгу американского физика Давида Бом "Причинность и случайность в современной физике". Бом утверждает, что даже в науке причинность для определенного эффекта объясняется с предубеждением. Он дает следующий пример: "Можем ли мы сказать, что американский президент Линкольн был убит исключительно пулей убийцы? Конечно, нет! Можно составить целый список причин, начиная с физической способности человека держать оружие и до изобретения оружия, и далее - до обстоятельств, при которых убийца научился ненавидеть Авраама Линкольна, и так далее, и тому подобное".

Тело, окружение, в котором оно живет, время, семья, социальные и экономические обстоятельства, генотип, время года - короче, все играет роль в физическом, эмоциональном и психологическом состоянии каждого человека. Никакое исцеление невозможно, если человека делят на определенные части. Исцеление - это всегда процесс обретения человеком целостности.

Утверждение, что у человека болят уши, потому что он не хочет чего-то слышать, вероятно, не совсем соответствует действительности. Существуют вещи, которые каждый из нас не хочет слышать! Но это не значит, что у всех нас болят уши.

Я считаю, что просто жестоко говорить человеку, который умирает от рака, что он сам явился причиной рака, даже если в этом есть доля правды. Если вы когда-либо испытывали, что это значит - держать на руках умирающего от рака друга в его последние часы, - вы, конечно, согласитесь со мной. Как будто болезнь сама по себе не достаточно тяжела, чтобы с ней справиться. Все выглядит по-другому, если больной человек понимает эти таинственные взаимоотношения, которые могут создать благоприятную почву для расцвета болезни.

Безусловно, я бы не стал считать детей, которые родились со СПИДом или другой неизлечимой болезнью, ответственными за это.

Не только обыкновенные земные смертные заболевают и умирают от совсем простых заболеваний: Гаутама Будда умер от пищевого отравления, Рамана Махарши и Рамакришна Парамахамса - от рака. У моего мастера Ошо были астма и диабет, Дж. Кришнамурти в течение всей его жизни мучили ужасные головные боли, Г.И. Гурджиев и Меер Баба (Meher Baba) попадали в серьезные аварии.

Западные и восточные философы говорят, что просветленные люди заболевают, потому что они вбирают в себя страдания человечества. По моему опыту, каждый несет свой крест. Индийский мистик Меер Баба как-то сказал, что не болезнь заставляет человека умирать, а смерть! Это звучит невероятно банально, и я до сих пор точно помню ситуацию, когда я прочитал это: я ужасно над этим смеялся, и только спустя несколько дней осознал всю глубину этого утверждения.

У меня такое чувство, что болезнь и здоровье - это просто обстоятельства, которые сменяют друг друга через определенные интервалы времени, часто без каких-либо причин,

которые мы могли бы разумно объяснить, или из-за огромного их разнообразия. В течение какого-то времени мы здоровы, потом мы заболеваем, а затем мы снова восстанавливаемся. За тысячелетия мы научились классифицировать определенные физические состояния как "хорошие" или "плохие". Именно в этом, по моему мнению, и заключается проблема.

Здоровье и болезнь по своей природе имеют одинаковую ценность; они подобны двум сторонам одной монеты. Однако мы всегда ищем причины только для одной стороны монеты - болезни. Когда мы здоровы, мы не спрашиваем себя, почему это так. Это просто есть. Поэтому мы должны прежде всего научиться принимать обе стороны такими, какие они есть.

Это не означает просто принять свою болезнь, уйти в темную спальню и зачехнуть. Совсем наоборот. Если нравственное отождествление с вредностью болезни разрушено, мы поистине способны сделать что-нибудь для нашего здоровья. И когда тело действительно достигнет конца своего путешествия, тогда можно с благодарностью позволить ему уйти.

В мое намерение не входит провозглашать, что нет физических, эмоциональных, ментальных или психологических причин для определенных болезней. Иногда они настолько очевидны, что их нельзя отрицать. Точно таким же образом причину психологических расстройств иногда можно отыскать на физическом уровне.

Моя теория заключается в том, что тело и душа не могут быть разделены. Они составляют единство, и болезнь случается на всех уровнях в одно и то же время. Поскольку тонкие тела отвечают за наши мысли, чувства и подачу энергии и испытывают постоянный обмен энергией и информацией с материальным телом через чакры, меридианы и *нади**, взаимодействие между телом, чувствами и сознанием очевидно.

* *Нади* - каналы энергетического тела. - *Прим. перев.*

Это состояние одновременности также применимо к тому, что мы называем временем: чувства, мысли и травмы, с которыми мы сталкивались вчера, возможно, все еще мучают нас сегодня. Наша память находится не только в нашем мозгу, но также в каждой отдельной клетке тела. Эти воспоминания, особенно если они носят травматический характер, могут оставаться бодрствующими в памяти клеток в течение целой жизни. Черепно-крестцовая терапия, простой вид работы с телом, особенно хорошо подходит для удаления таких травм из клеток и приведения клеток в гармоничное состояние.

Говорят, что существуют так называемые кармические болезни - болезни, которые исчезают только тогда, когда будут отданы кармические долги. В этом случае, я думаю, было бы лучше полностью оставить без внимания такие теории до тех пор, пока мы не поймем их экзистенциальное значение. Большинство из нас, включая меня, не имеют компетентности для такой оценки.

Также возможно, что исцеление происходит окольным путем, через так называемые исцеляющие кризисы. Исцеляющий кризис - это такое состояние, при котором хроническое заболевание переходит в острую стадию и может наступить временное ухудшение. По причине исцеляющего кризиса часто временно увеличивается количество токсинов в крови или лимфе, с которыми не могут справиться органы выделения кишечника, печень, легкие, почки и поры кожи.

Нет сомнения, что мы можем учиться у наших болезней. Я сам с детства страдал псориазом, который заставил меня взглянуть на определенные вещи внутренним зрением. Во время стресса состояние мое ухудшалось, что показывало мне необходимость расслабиться. В результате мне стало совершенно ясно, насколько я зависим от мнения других. Когда моя кожа краснела, я чувствовал себя в какой-то мере в опасности, уязвимым и боялся, что я могу из-за этого не понравиться другим людям. В течение ряда лет я пробовал все возможное, чтобы избавиться от этого заболевания. Мой путь проходил от ортодоксальной медицины к гипнозу, психотерапии, медитации, аутогенной тренировке, аффирмациям, исцелению верой, ясновидению, гомеопатии, *Рэйки*, цигун, курсам лечения на минеральных водах, лечению голоданием и до самолечения уриной, что приносило очень положительные результаты.

Однако человек должен совсем отчаяться, чтобы начать делать все это!

Чтобы поддерживать тело здоровым, особенно важно обращать внимание на свое питание. Согласно исследователю вопросов питания доктору Бирхер-Беннеру, "питание - не самое главное

в жизни, но оно является животворной основой, на которой это главное может или расцвести, или погибнуть".

Весь животный мир в вопросах питания более разумен, чем люди. В ходе тысячелетий мы потеряли прямую связь с нашим телом и уже не знаем, что хорошо для нас. Невозможно годами злоупотреблять нашими телами, не разрушая их. Самый простой способ выяснить, что является для вас полезным, а что нет, - это особенно внимательно относиться к вашему состоянию после того, как вы поели.

Если вы чувствуете апатию или нервозность или хотите заснуть прямо сейчас, тогда, возможно, еда не пошла вам впрок. Если вы действительно хотите знать, что вам полезно, ведите дневник в течение трех месяцев. Записывайте в мельчайших подробностях, что вы ели за каждым приемом пищи и как вы себя чувствовали после этого. Каждое утро записывайте, как вы спали, как вы себя чувствуете, как выглядит ваша кожа, какое у вас пищеварение и т. д. Если вы хотите получить более подробную информацию по этому вопросу, я рекомендую книгу доктора Гэбриэла Казенса "Духовное питание и радужная диета" (*Cassandra Press, ISBN 069-1587520*).

Придерживаясь психологических терминов, мы отождествляем себя со своим телом настолько сильно, что это ясно видно даже в нашем языке. Мы говорим: "Я болен", а не "Мое тело больно". Достаточно странно, но это отождествление с телом прекращается для большинства из нас, когда устанавливается его оптимальное здоровье.

Если вы когда-нибудь действительно заболите, обращайтесь со своим телом с особенной любовью. Легко ненавидеть свое собственное тело, если оно ведет себя не так, как мы хотим. Но только противоположное отношение полезно и исцеляет. Когда тело ослаблено, оно нуждается даже в большем внимании, чем тогда, когда оно здоровое и сильное. Та часть тела, которая болит, нуждается в энергии любви. Мистик Рудольф Штайнер как-то говорил, что мы должны любить болезнь, если хотим вылечить ее.

С помощью символов *Рэйки* мы можем войти в более глубокий контакт с нашим телом и сознанием.

В книге "От медицины к медитации"* мой мастер Ошо говорит о том, как мы можем связаться с нашим мозгом и попросить его передать определенное послание телу. Он говорит, что важно не связываться напрямую с болезнью, ибо тогда, как он полагает, она даже усилится.

* "София", Киев, 1999 г.

Я предлагаю вам использовать для связи символ дистанционного исцеления, повторить мантру символа три раза и обратиться к мозгу. Затем пошлите символ мысленного исцеления и скрепите его символом фокусировки энергии. Теперь попросите ваш мозг дать команду определенной части вашего тела, чтобы соответствующее заболевание выполнило свое назначение и могло теперь постепенно исчезнуть. Делайте это каждый день в течение недели. В случае хронического заболевания делайте это в течение трех месяцев.

Пробуждение исцеляющей силы вашего тела Болезнь не излечивается целителем или лекарством, которое вы принимаете. С помощью инструментов, описанных выше, тело само себя исцеляет. Более того, исцеляющая сила тела может быть активирована разными способами поддержки.

Самый простой и наиболее важный метод - это прежде всего искренне захотеть стать здоровым. Это может звучать безумно, но мы все связаны каким-то образом нашими жалобами и мнениями на этот счет. Например, если человек верит, что раковая опухоль в его желудке неизлечима, он непременно умрет от этого. У меня есть несколько друзей, которые смогли отделить себя от так называемых неизлечимых болезней, но только благодаря неутомимому усердию и дисциплине.

Важным первоначальным шагом является установление умственной и эмоциональной дистанции между собой и "своей" болезнью - не называть больше ее своей головной болью, своим ревматизмом или своей депрессией. Даже просто сам акт отделения от отождествления с болезнью делает жизнь легче. Тот божественный свет, который сияет внутри каждого из нас, действительно полностью независим от болезни, от добра и зла. Если нам удастся переключить наше внимание с болезни на Божественное, мы сделаем гигантский шаг к тому, чтобы быть здоровыми. Этот тип

духовной уверенности в себе дает нам постоянную большую волну энергии, которую мы можем затем использовать для исцеления наших тел.

"Знания", которые мы приобрели, начиная с детства, часто являются помехой для нашего исцеления. Действительно, и это может быть доказано: многое из того, что преподносилось нам как всеобщее знание, неправильно. Примером тому может служить мнение, что мы простудимся, если выйдем на улицу с мокрыми волосами. Правда заключается в том, что простуда вызывается вирусом, слабой иммунной системой, но не сочетанием мокрых волос и выходом на улицу. Если мы заболеваем, нам следует более внимательно взглянуть на те мнения, которые у нас есть по поводу определенных расстройств со здоровьем и о болезни как таковой.

По существу, для нас нет пределов здесь, на Земле. Мы всегда сами создаем их для себя. К счастью, у нас есть возможность убирать эти ограничения вне зависимости от того, какого они характера: личного, культурного, религиозного, эмоционального или интеллектуального. В этом отношении гипноз может сослужить нам хорошую службу.

Первый шаг к здоровью и к пробуждению исцеляющих сил самого тела - это всегда давать своему телу достаточно отдохнуть, хорошо о нем заботиться и не ждать, когда вы почувствуете перенапряжение, истощение или полностью заболеете.

Маленький совет: вам следует уделять себе больше внимания! Но как весьма кстати утверждает пословица: "Глупость не знает пределов"!

К сожалению, часто мы учимся только тогда, когда чувствуем себя плохо.

Естественно, что со временем тело меняется и уже не может брать на себя так много, как это было в молодые годы. Привычки питания также меняются. Нам требуется вся наша внимательность, чтобы заметить эти незначительные изменения и приспособиться к ним.

В Пуне, где я впервые обедал со своей женой в ашраме, я чуть не выронил вилку, когда увидел, сколько она кладет себе на тарелку, несмотря на ее стройную фигуру: я считал себя обжорой, но по сравнению с ней моя порция выглядела детской. Тогда ей было тридцать лет, и в течение нескольких последующих лет мы оба неожиданно стали съедать вдвое меньше, чем это было раньше. Наш обмен веществ приспособился к 250 граммам макарон на обед вместо 500 граммов. К счастью, мы знали об этой перемене в наших телах и в результате не лопнули по всем швам! Мы всегда должны наблюдать за своим телом со знанием дела и прислушиваться к его желаниям и требованиям перемен. Самый простой метод слушать свое тело - это спрашивать его перед каждой едой, что оно хочет теперь съесть. Хитрость этого метода состоит в том, что не надо думать об этом, а просто обратить внимание на то желание, которое первым придет в голову, даже если это потребует длительного приготовления или похода в магазин.

Но старение имеет также и свои преимущества. Тело и, главным образом, сознание становятся более чуткими и восприимчивыми. Ни в коем случае я не хотел бы вернуться назад в "старые добрые времена"!

Расслабление Если вы хотите (или вам нравится) много работать в силу внешних обстоятельств, важно делать качественные перерывы - расслабиться, помедитировать, сходить в кино или сделать что-то еще, что служит для вас отдыхом от работы. То, что является расслаблением для одного человека, может привести другого в бешенство, вот почему каждому из нас необходимо выяснить, что хорошо работает для него. К счастью, релаксация - это открытая книга для каждого, кто практикует *Рэйки*, если мы сможем всегда помнить, насколько оно важно!

После релаксации следующим шагом является медитация, как в подробностях описывается в разделе "Духовное осознание". Релаксация расслабляет тело и разум, а медитация расслабляет еще и душу. И все хорошее приходит к вам!

Гипноз Как высококачественные инструменты, гипноз и НЛП (нейролингвистическое программирование) появляются там, где включены духовный рост, здоровье и гармония. В моей книге "*Огонь Рэйки*" я уже описывал, как мы можем создавать наши собственные аффирмации и изучать низший уровень аутогенной тренировки. Вы также можете использовать эти техники, чтобы усилить иммунную систему и пробудить собственные исцеляющие силы в теле, будучи либо загипнотизированы квалифицированным терапевтом, либо делая это самостоятельно. Составляя аффирмацию, будьте уверены, что она всегда должна иметь позитивную форму и

делать вас свободным. Аффирмация или постгипнотическое внушение, которые имеют какие-либо ограничения, приведут нас только в другую, по-новому обставленную тюрьму.

Визуализация Поскольку гипноз требует либо терапевта, либо, по крайней мере, хорошей работы над собой, если мы хотим делать это самостоятельно, я предложил бы начать с простых упражнений по визуализации. Если вы (подобно мне) не очень хорошо ориентируетесь визуально, это не так просто, как звучит. Но это интересно - расширять ваши собственные горизонты.

Представьте себе в мельчайших подробностях, как ваша иммунная система взрывается силой и эффективностью, а исцеляющая сила вашего тела наблюдает за вашим здоровьем, подобно доброму духу. Не имеет значения, как и что именно вы визуализируете, пока это дает вам свет, силу и уверенность в себе. Если у вас христианское прошлое, вы можете представить группу ангелов, поддерживающих ваше здоровье. Лично я представляю неиссякаемый источник золотистого света, который течет через меня и обогащает все клетки силой сопротивления болезням.

Большой помощью для нашей визуализации внутренней исцеляющей силы была бы армия миниатюрных первых символов.

Полностью исключайте из визуализации мысль о болезни. "Болезнь" - это эмоционально заряженное слово, и оно может оказывать негативное влияние на ваше здоровье.

Рэйки В результате посвящения в *Рэйки* циркуляция внутренней энергии через тонкие энергетические каналы усиливается. В то же время увеличивается и способность поглощать энергию из Космоса. Поэтому мы можем сказать, что *Рэйки* воздействует на нас со всех сторон, изнутри и снаружи. Таким образом, оно помогает нам еще раз достичь гармоничного, здорового равновесия. Тело становится более стойким, ему доступно больше своей собственной исцеляющей силы.

Часто говорят, что *Рэйки* не нуждается в тренировке, что оно есть всегда. С одной стороны, верно, что сила *Рэйки* находится в наших костях практически с самого рождения. Но, с другой стороны, мы и многие другие учителя *Рэйки* обнаружили, что ученики *Рэйки* часто имеют энергии больше, чем учителя, потому что они дают себе *Рэйки* каждый день!

Таким образом, с практикой поток энергии становится сильнее, поскольку канал *Рэйки* фактически "очищается" в результате частых прохождений через него потоков *Рэйки*.

Работа с телом В дополнение к *Рэйки* существует также много видов работы с телом, которые активируют его собственную исцеляющую силу. Из хорошо известных методов лично я предпочитаю акупунктуру, ребалансинг, цветопунктуру и черепно-крестцовую терапию.

Глава 7.

Мой личный опыт Мой путь *Рэйки* В следующей главе вы найдете отчет о моем личном опыте с *Рэйки*. Поскольку у меня аналитический склад ума, я разделил этот опыт на семь частей. Число здесь не имеет какого-то определенного значения.

Пожалуйста, не ждите, что с вами произойдут те же самые вещи, что и со мной. Было бы ужасно, если бы жизнь была настолько предсказуема. Хотя мы все сделаны из одной и той же субстанции, любви, света, сознания - назовите это как угодно, - наш индивидуальный путь абсолютно уникален. Мы все отличаемся друг от друга таинственным и удивительным образом, и все же мы - одно и то же. В целом мире, в прошлом и будущем, нет другого человека, подобного вам, с вашим прекрасным телом, со всеми вашими способностями, а также и слабостями. Давайте вместе с вами отпразднуем это чудо человеческой души!

Поскольку *Рэйки* так переплетено с медитацией и другими процессами роста в моей жизни, трудно решить, базируется ли определенный опыт на моем посвящении в *Рэйки*. Вероятно, более правильно было бы сказать, что он может относиться целиком к моему личному развитию.

После того как в конце 1992 года в Германии я научился *Рэйки*, чтобы способствовать своему личностному росту, я вернулся в Японию, где, среди прочего, возглавил языковую школу вместе с моей женой Четной.

Хотя у меня был большой опыт в медитации, психотерапии и работе с телом, я мало знал о работе с энергией и об исцелении. У меня было мнение, что работа с энергией предназначена для духовного мастера, который точно знает, к какому физическому и эмоциональному состоянию он хочет привлечь внимание учеников, когда он вмешивается в процесс исцеления, а где позволяет

жизни идти естественным путем. Сегодня я не рассматриваю работу с энергией так узко и просто считаю ее одним из величайших путей делиться с другими людьми собой и энергией, которая течет через нас.

Я думаю, что исцеление - это дар, данный лишь небольшому числу целителей. В определенном смысле, сегодня это до сих пор является моим мнением, хотя каждый человек превращается в "маленького целителя" после посвящения в *Рэйки*. В то время я считал себя нечувствительным в отношении энергии и тонкого мира и с удовольствием смеялся над теми, кто поклонялся кристаллам, передавал информацию по *каналам* и видел духов. Семь из моих двенадцати астрологических знаков - это знаки Земли: я люблю крепко стоять на Земле обоими ногами, копать в саду и рубить дрова. Несмотря на это - или особенно из-за этого, - я решил немного поэкспериментировать и осветить своим сознанием этот прежде темный угол.

Прошлое Четны было совершенно другим. После того как она, подобно мне, стала ученицей индийского мастера медитаций Ошо, она в начале восьмидесятых изучила многие восточные методы исцеления, чтобы избавиться от адского люмбаго. Кроме всего прочего, она изучила шиацу, затем исцеляющий метод Х. Ногучи, называемый *Noguchi Seitai*, и практиковала с целителем и мастером цигун Ишии, который в то время был очень хорошо известен в Японии. К сожалению, он умер несколько лет назад. Господин Ишии посвятил ее в искусство исцеления и, видя ее талант, побудил ее разработать свой собственный целительский метод. Она работала в течение нескольких лет и усовершенствовала этот метод, но не учила ему. В конце 1997 года она наконец была готова и начала обучать своих первых учеников.

Четна часто видела существа из других миров, но, что достаточно странно, эти видения прекратились в тот момент, когда она встретила меня! Я никогда не был уверен, следует мне радоваться или огорчаться этому.

Вскоре после моего возвращения в Японию, в январе 1993 года, я инициировал Четну в *Рэйки*. Хотя в действительности я не планировал учить *Рэйки*, через несколько месяцев мы решили представить все ступени *Рэйки* в Саппоро. Мы быстро обнаружили, в чем заключается, возможно, самое большое преимущество *Рэйки* над другими методами исцеления: практикующий не становится зависимым от терапевта, работает с собой сам и посредством этого дает себе любовь и энергию, что в конечном счете исцеляет его. Таким образом, человек буквально начинает брать ответственность за свое тело и за свое существование в свои собственные руки.

Мы решили, что не хотим делать наших клиентов зависимыми от наших исцеляющих сил, и предпочли учить *Рэйки*. Конечно, мы до настоящего момента продолжаем лечить себя сами. Мы поощряем наших учеников исцелять себя. Так просто - передать ответственность за свое собственное тело врачу или целителю, хотя иногда это действительно необходимо сделать. Еще никому не удалось наслаждаться жизнью, всегда отдавая ответственность за собственную жизнь другому. Только мы сами всегда являемся источником своих несчастий.

Поскольку мы были первыми учителями *Рэйки* западной линии, которые жили и обучали в Японии, нам пришлось подумать, сколько денег мы хотим получать за посвящение в *Рэйки*. Мы решили передать все знания тому, кто этого хотел, чтобы *Рэйки* быстро распространялось в Японии и стало доступно таким образом как можно большему количеству людей. Цены, особенно за учительскую степень в США и частично в Европе, были так постыдно высоки по сравнению с тем, что за них действительно предлагалось! Я не хочу сказать, что некоторые курсы по обучению *Рэйки* не стоят своей цены, но многие из них, включая и дешевые, - к сожалению, нет.

Мы обдумывали этот вопрос в течение нескольких недель и затем решили, учитывая покупательную способность йены и средний доход в Японии, предложить *Рэйки Один, Два, Три* и учительскую степень суммарно за 330 000 йен (около 2500\$). Это включает не только посвящения в *Рэйки*, но также наше время, любовь, опыт, отношение и возможные дальнейшие консультации. Мы хотели сделать *Рэйки* доступным для каждого, но ему не следовало быть слишком дешевым. Мы хотели, чтобы наши ученики честно спросили себя, готовы ли они вложить большую сумму денег, означающую много энергии, в свой собственный рост. Если уж они приняли это решение, они, конечно, будут лечить себя с помощью *Рэйки* и научатся ценить то, чему они научились, до конца своей жизни. Если посмотреть в таком свете, то, сколько бы вы ни заплатили за посвящение в *Рэйки*, это немного. Когда я вспоминаю, сколько денег я истратил на сигареты, пиво и вино...

Эти цены остаются стандартными в Японии, хотя некоторые из наших учеников в Токио снижают свои цены, чтобы победить в "конкуренции".

Первый шаг Первое, что я осознал как недавно посвященный учитель *Рэйки*, - разница во времени между Германией и Японией не является для меня проблемой. Во время полета я обрабатывал себя *Рэйки Два* и *Три*. В Японию я прибыл абсолютно свежим.

Это заставило меня подумать, что я, вероятно, больше никогда не заболею, а потом я незамедлительно подхватил простуду, подобной которой у меня никогда не было: в течение целых трех месяцев мое тело было фактически выведено из строя! Я верю, что эта простуда представляла собой период глубокого очищения и исцеления тела и души. До этого я, главным образом, жил на уровне эмоций и мыслей, а теперь я наконец начал узнавать свое тело. В течение тридцати лет я использовал его как безжизненную машину, не относясь к нему с любовью и уважением. Я считал свое тело само собой разумеющимся и думал, что оно не нуждается в уходе и любви.

Путь к моему телу вел прежде всего обратно в юность. Во время первоначального периода *Рэйки* я работал посредством *Рэйки Два* (символ дистанционного исцеления, кто/где/что, символ мысленного исцеления, символ фокусировки энергии, освобождение потока энергии) с моим детством и проводил бесчисленные ночи на диване в гостиной, обливаясь слезами.

В мое сознание потоком хлынули давно забытые и подавленные воспоминания. Я неожиданно увидел сражения с "друзьями" и "врагами" и все плохие поступки, которые я совершил по отношению к другим детям и животным, так близко и ярко, как будто все это было только вчера. И, как завершающее событие, я был поставлен перед самоубийством одной девочки, за которое я чувствовал себя в определенной мере ответственным. Таким образом, я лежал ночами на диване и позволял всему этому подняться на поверхность.

Исцеление и объединение в одно целое невозможны в темноте подсознания. В моем случае воспоминания, приправленные эмоциями, исчезли только из вида, но они продолжали безмолвно и незаметно оказывать воздействие на подсознание. К сожалению, то, что мы потом называем нашей свободой действий, является на самом деле лишь хаотичным прошлым, которое диктует наш современный образ жизни.

Интересная вещь: в то время я не испытывал никаких страданий и не оценивал то, что происходит, как что-то плохое. Для меня ясно, что объединение в одно целое может быть достигнуто только "с пустыми руками", что означает избавление от всех все еще болезненных остатков прошлого. Кроме того, растущее чувство обретения целостности приносит огромную силу и уверенность в себе.

В свою очередь, с помощью *Рэйки Два* я просил прощения у всех созданий за мои ошибки и все неприятности, которые я им причинил. Рисуя вначале символ дистанционного исцеления, я повторял имя человека, описывал ситуацию и время, просил прощение и посылал символ мысленного исцеления и наконец закрывал всю ситуацию первым символом. Я чувствовал себя освеженным и заново родившимся. Множество камней свалились с моей души, и самым большим из них было подавленное чувство вины.

Безусловно, я мог бы сделать какие-то вещи в своей жизни лучше, но теперь я наконец научился принимать и себя, и свое прошлое такими, как есть, не желая ничего изменить.

Желание что-то изменить часто происходит из-за эгоистичного недовольства тем, что есть здесь и сейчас, хотя на самом деле все в порядке. Мир всегда в порядке здесь и сейчас.

В апреле 1993 года мы провели посвящение первой группы из четырех друзей в первую ступень *Рэйки*. Мы оба были радостно удивлены той энергией, которая освободилась во время посвящения в течение дня. Хотя мы уже давали друг другу энергию *Рэйки*, оказалось, что между партнерами энергия всегда течет настолько интенсивно, что невозможно четко определить границы между двумя людьми и трудно почувствовать энергию "другого". После первого посвящения в течение всего дня улыбки не сходили с наших лиц.

Нас ожидал еще один сюрприз, когда мы в тот вечер пошли с нашими друзьями есть. Они все поглощали еду как полчище голодных каннибалов после поста. Но Четна, которая подавала всю эту восхитительную пищу, с трудом смогла проглотить кусочек.

Я тут же вспомнил ту работу энергии, которую я испытал между 1979 и 1981 годами в Индии. В то время Ошо в своем ашраме в Пуне каждый вечер осуществлял передачу энергии,

давая многим своим ученикам возможность ощутить вкус Божественного. После этого хорошая еда и индийская сигарета всегда опускали меня на Землю.

Как только люди ощутили вкус посвящения, все стало происходить фактически само по себе. Люди жаждали *Рэйки*. Те, кто изучил первые две ступени в другом месте, приезжали со всех уголков Японии к нам в Саппоро. До этого времени другие учителя *Рэйки* предлагали только *Рэйки Один* и *Два*.

Однако мы очень скоро обнаружили, что так называемый духовный мир немного отличается от того, что я рассматривал как некое священное пространство. Казалось, что власть и деньги более важны, чем любовь, мир и благополучие. Я полагаю, что это случается и в лучших семьях.

Однажды я заметил нечто странное: рана, которую я получил во время работы в саду, никак не заживала. Вопреки нашим привычкам, Четна и я в течение двух недель ощущали беспокойство и отсутствие равновесия. Наш бизнес прекратил расти: телефон мертво молчал, и казалось, что никто не проявляет интереса к изучению английского языка или *Рэйки*. До этого момента нам всегда было чем заняться, и неожиданные вынужденные каникулы вызывали у нас беспокойство.

Когда мы взглянули на наше беспокойство внимательнее, мы обнаружили, что оно не имеет с нами ничего общего. Я немедленно позвонил моему учителю в Германию и рассказал ему, как мы себя чувствуем. Не вдаваясь в дальнейшие подробности, он сказал, что кто-то манипулирует нами.

Мысль, что кто-то желает нам зла, глубоко потрясла меня. До этого дня в моей жизни я всегда был убежден, что в каждом человеке есть доброе начало. Я верил, что у каждого в сердце есть добро и в глубине наших душ мы все любим друг друга. Для меня открылось новое видение, и, когда я думаю о том времени, я счастлив, что мой горизонт расширился, даже если поначалу это было болезненно. Мне стало ясно, что я жил в отрыве от реальности, в романтическом сне, который я за эти годы создал для себя и научился любить. Действительность показала мне свое ужасное лицо.

Мой учитель совсем не удивился и сказал мне, что он и некоторые из его учеников имели вначале такой же опыт. Такая ситуация является частью обучения *Рэйки*, и мы должны научиться справляться с этим. Он пообещал мне нейтрализовать эту внешнюю энергию и объяснил, как я могу защитить себя в будущем, если хочу предотвратить такие ситуации. Затем он послал мне энергию по телефону, и я немедленно пришел в себя.

Мы оба почувствовали огромное облегчение, свет и полноту радости. В тот момент, когда я положил телефонную трубку, наш бизнес возродился к жизни. В тот день мы приняли три новых студента на курсы английского, и двое людей зарегистрировались на *Рэйки*. Рана на моем пальце зажила на следующий день!

После этого опыта мы защищаем себя от психических атак. Я знаком с несколькими способами защиты. Они содержат в себе молитву, талисманы и тибетские буддистские техники, подобные следующей, взятой из "Тибетской книги жизни и смерти" Согьяла Ринпоче (*Harper San Francisco, ISBN 0-06-250793-1*): *Тонглен для других* Представьте кого-то из тех, кто вам очень близок, особенно того, кто страдает и кому больно. При вдохе вообразите, что вы с состраданием берете все его страдание и боль, а при выдохе пошлите ему тепло, исцеление, любовь, радость и счастье.

Теперь, в качестве практики любящей доброты, постепенно расширяйте круг вашего сострадания, чтобы охватить сначала тех людей, которые вам также близки, затем тех, кто вам безразличен, затем тех, кто вам не нравится или с которыми вам трудно, затем даже тех, к кому вы чувствуете сильную неприязнь. Позвольте вашему состраданию стать всеобщим и охватите все чувствующие существа - фактически, все существование без исключения, ведь чувствующие существа так же беспредельны, как и весь Космос. Пусть все они смогут легко осознать природу своего сознания, и пусть каждое существо из всех шести сфер, те, кто были в той или иной жизни моим отцом или матерью, смогут достичь области изначального совершенства.

Существует также чудесный метод *Рэйки*, которому меня научил мой друг Уолтер Любек. Используя символ дистанционного исцеления, соедините себя с вашей чакрой в районе пупка и с

вашим внутренним ребенком. Попросите вашего внутреннего ребенка превратить негативную энергию, которую он получает, в позитивную, пошлите ему символ ментального исцеления и затем завершите весь процесс первым символом.

Второй шаг Около года мы с весьма незначительными результатами искали источник *Рэйки* и проводили тщательные поиски следов доктора Усуи. Теперь мы наконец добились успеха. Хотя в 1993 году мы нашли прямую родственницу доктора Усуи, жену его внука, к сожалению, она мало что могла сказать о бабушке своего мужа. Это звучало так, как будто доктор Усуи поспорил со своей семьей или по крайней мере с частью ее.

Один из наших учеников, который жил в Токио, нашел по нашей просьбе могилу доктора Усуи в храме Сайходзи. Несколькими днями позже мы услышали, что одна женщина, живущая в Токио, предположительно практикует *Рэйки* с юного возраста. В то время нам еще не было ясно, что это была законная наследница доктора Усуи, госпожа Кояма.

Я почти отказался от дальнейших поисков и почти усомнился в исторической фигуре Микао Усуи. Действительно ли он существовал, или, возможно, он жил и работал под другим именем? Истории, написанные в книгах, и то, что рассказывали о нем западные учителя *Рэйки*, были просто невероятны, часто даже выглядели смешными для такого человека, как я, который мыслит несколько упрощенно. Я также не мог поверить, что в Японии, стране происхождения *Рэйки*, не было людей, которые практиковали *Рэйки*.

Я, как ударом молнии, был практически сражен известием о госпоже Кояма. Четна поговорила с ней по телефону, и впервые за нашу карьеру учителей *Рэйки* мы узнали правду о докторе Усуи.

Открылось новое видение вещей, но, чтобы полностью не испугать нас, жизнь всегда предлагает именно столько новых открытий, сколько мы способны переварить в этот момент.

До сих пор мне не была ясна важность слова "сэнсэй" в Японии. Оно означает "учитель" и свидетельствует об уважении к кому-нибудь, кто вводит других в свое искусство. Это может быть умение столяра-краснодеревщика, медицина, искусство - одним словом, любая мыслимая область. Четну и меня всегда смущало, когда к нам обращались с этим титулом, вот почему мы просили всех наших учеников, даже самых младших, называть нас по именам. Для нас было очевидно, что этот титул создает пропасть между двумя или большим количеством людей, которую почти невозможно преодолеть, которая не позволяет возникнуть близкой связи. С точки зрения культуры, это японское слово может выполнить свое назначение в авторитарном обществе, но сегодня мы считаем его устаревшим и неуместным.

В так называемом "духовном мире" титул "сэнсэй" кажется даже более чем желательным. В течение нашего первого года с *Рэйки* к нам приходило множество людей, интересовавшихся, главным образом, титулом, властью и доходом, которые они получают в результате, но вовсе не их собственным развитием.

Титул мастера *Рэйки*, хотя сейчас это может себе позволить каждый, рассматривался как духовное достижение, и некоторые из вновь испеченных учителей *Рэйки* пронесли со своими нимбами в небесах над всеми остальными смертными. Из-за этого мы часто хотели бросить *Рэйки* раз и навсегда и повернуться спиной к миру *New Age*.

Хотя деловой мир частично базируется на жадности к деньгам, власти и неистощимой гонке за своей собственной выгодой, но существует и другая линия. Люди, в основном, следуют правилам, и много деловых людей по-человечески помогают друг другу вместо того, чтобы бороться друг с другом, как это делают учителя *Рэйки*.

В качестве кульминации этой главы и процесса изучения человеческой души приведу следующий случай. Жизнь еще раз преподнесла мне сюрприз весной 1994 года, когда несколько новых учеников *Рэйки* доставили нам в Саппоро письмо, написанное одним из наших бывших учеников в Токио. В этом письме он провозглашал себя единственным истинным учителем *Рэйки* в Японии и обвинял конкретно нас, его учителей, в шарлатанстве.

В течение следующих полутора лет одно лишь упоминание его имени превращало мои глаза в огненные шары и заставляло мои уши дымиться. Это был шок в моей жизни: я видел в нем своего друга, был энергетически связан с ним во время его ученичества, посвящений и

упражнений, ощущал его в своем сердце, а он оклеветал меня перед людьми, которых ни он, ни я не знали.

Он написал мне письмо, в котором говорилось, что, пока мы практиковались в посвящениях, он взглянул на мою ладонь и прочитал там линии. В моей руке он увидел, какой плохой я был по сравнению с ним и что мой разум был не в состоянии понять его. Это было впервые в моей взрослой жизни, когда кто-то хотел умышленно обидеть меня. Я провел так много лет в ашраме Ошо, что и представить не мог чего-то подобного. То, что нападавший являлся также одним из учеников Ошо, было действительно последней соломинкой.

Сегодня, спустя три года, я могу искренне смеяться над всей этой историей. Но в то время я отнюдь не находил это смешным. Я чувствовал себя раненым в самую душу и был разочарован неблагодарностью человечества. К счастью, жизнь была достаточно добра ко мне и дала мне в то время множество прекрасных друзей, без чьей любви и привязанности я, конечно, оставил бы мою работу в качестве учителя *Рэйки*.

Результатом этого "негативного" опыта явилось то, что передо мной было поставлено зеркало самосозерцания, и я увидел меры к улучшению состояния в кристально-чистом и ясном свете. Я жил в нетронутом царстве грез благородных рыцарей и добрых волшебниц! У меня практически была закрыта сердечная чакра, и я не видел жизнь во всей ее полноте. Сильная христианская мораль о Добре в противовес злу оставила во мне такой след, что я не понимал гармонии между *Инь* и *Ян*, солнцем и луной, женским и мужским. Я верил, что противоположности исключают друг друга. Сейчас я знаю, что противоположности не нейтрализуют, но взаимно усиливают и выделяют друг друга. Чтобы существовать свету, действительно нужна темнота.

На протяжении моей жизни я помещал своих друзей на пьедестал, идеализировал их и не хотел видеть их ошибок и слабостей. Четна часто дразнила меня по поводу того, что, рассказывая о друзьях, я говорил: "Но он (она) такой хороший человек".

Даже в раннем возрасте у меня был жизнерадостный характер. Воспитатели в детском саду говорили, что я был самым счастливым ребенком, какого они встречали за всю свою карьеру. С другой стороны, быть счастливым было также уловкой, которой я, будучи ребенком, научился, чтобы привлекать внимание взрослых и других детей. Я просто не хотел знать о негативных аспектах жизни, не говоря уже о том, чтобы видеть их. В конце концов этот опыт дал мне возможность проанализировать себя и пересмотреть заново свою жесткую философию жизни с заготовленным заранее нравственным отношением к добру и злу. Я научился видеть других людей более ясно, такими, какие они действительно есть, не перенося на них свои проекции.

В конце сентября 1994 года я прилетел в Токио, чтобы лично посетить могилу доктора Усуи на кладбище в храме Сайходзи и воздать ему дань уважения. *Рэйки* изменило мою жизнь, и я просто хотел поблагодарить его за это. До этого дня мое отношение к доктору Усуи было безличным, оно всегда шло через посредника. Когда я стоял с двумя японскими друзьями у могилы доктора Усуи и через меня прошел свет *Рэйки*, все изменилось. После того как мое волнение несколько улеглось, я простодушно попросил моих друзей перевести надпись на мемориальном камне на могиле Усуи. "Буквы есть буквы", - подумал я.

К сожалению, это было не так: даже объединив свои усилия, эти двое смогли расшифровать только фрагмент эпитафии, поскольку она была написана на древнем японском языке. Я был ужасно разочарован, потому что у меня есть склонность хотеть все немедленно. К счастью, у меня были с собой моя видеокамера и еще два фотоаппарата. Я снял фильм и сделал детальные снимки всей эпитафии и на следующий день проявил их в Саппоро.

Четне в переводе эпитафии повезло не больше, чем нашим друзьям, и тогда мы попросили ее мать перевести текст, который проиллюстрирован в моей первой книге "Огонь *Рэйки*". Недавно я слышал заявление одного учителя *Рэйки* из Дании (который совершенно не говорит по-японски!), что мы не перевели и не напечатали весь текст, но это абсолютно неверно. Я не могу лишь понять, как кто-нибудь мог передавать дальше такую легко опровержимую нелепость.

Перевод занял несколько недель, и я все больше волновался. В конце концов в докторе Усуи было что-то окончательное, бесповоротное, как и в том, что было написано в феврале 1927 года прямым наследником доктора Усуи господином Усида! Я был ошеломлен. Мемориальный

камень, который был поставлен там в первую годовщину смерти доктора Усуи его организацией, которая до сих пор заботится о нем, рассеял множество сказок о *Рэйки*. Внутри меня росли сомнения по поводу наследства доктора Усуи, но мне на время пришлось набраться терпения.

Со временем я стал вообще очень чувствительным в отношении энергии. Однажды по пути на работу я неожиданно почувствовал сильную покалывающую пульсацию в обеих чакрах рук. Сегодня я все еще могу видеть себя там, в своей машине, пристально глядящего на свои руки в ожидании разрешающего сигнала светофора. У меня было такое чувство, что в любой момент ладони рук могут загореться. Вначале я подумал, что этот феномен объясняется физической энергией, которая хочет мне что-то сказать. Однако когда я приехал в офис и прослушал наш автоответчик, меня ждал сюрприз: кто-то, кто хотел обучаться *Рэйки*, звонил как раз в то самое время, когда я находился в машине и испытывал покалывание в своих ладонях.

Когда такие случаи стали повторяться неоднократно, я стал подозрительным. Каждый раз, когда мои руки начинало покалывать, я слушал автоответчик в нашей школе, используя дистанционное управление, - и каждый раз кто-то регистрировался на *Рэйки*. Спустя какое-то время я потерял интерес к этой игре и уже не обращал на это внимания. Сейчас мои чакры на ладонях "активны" в течение целого дня, даже если делать нечего!

Зимой 1994 года я начал чувствовать энергию, которая текла по меридианам моих рук и ног. Я попросил моих родителей прислать мне книгу по акупунктуре и обнаружил, что мои ощущения соответствуют аналогичным ощущениям, описанным в этом древнем китайском искусстве исцеления. Ощущение потоков энергии, очевидно, имеет отношение главным образом к внимательности, с которой человек относится к своему телу и тонким энергиям. Однако по моему мнению, феномен энергии - это не самое главное. Эти энергии могут научить нас лучше понимать человеческое тело и, возможно, позволить ему получать энергию, когда оно становится неуравновешенным. Чем человек более чувствителен, тем более прекрасным и интенсивным становится каждый момент жизни. Но мы не должны забывать, что человек, который ощущает этот феномен, более важен, чем само ощущение!

Некоторые из чакр, которые я раньше не ощущал или чувствовал с трудом, стали теперь заметными для меня. Кроме всего прочего, во время посвящений в *Рэйки*, моих ежедневных медитаций и в случаях, когда я использовал мастерский символ, я чувствовал теменную чакру.

Я начал все больше и больше ощущать себя энергетическим каналом. С этим ощущением в моей жизни появилась черта скромности. Эта энергия явно не была "моей", и это означает, что в результате для эго нет причины хотеть отличить себя.

По этому поводу мне бы хотелось заметить, что это не имеет значения, замечаете вы или нет определенные чакры. Я часто слышал, как мой мастер Ошо говорил, что мы только тогда чувствуем свои энергетические центры, когда мы напряжены. В расслабленном чистом канале энергия течет беспрепятственно.

Я часто слышал от людей, интересующихся духовностью, что та или иная чакра "открыта" или "закрыта". Но все это не так просто: говорят, что каждая чакра в любом из семи тел может быть открыта или закрыта. Это дает нам 49 различных возможностей!

Однажды, на вопрос ученика о чакре *третьего глаза* Ошо ответил, что тот, у кого она полностью открыта, является святым. Он живет между добром и злом, имеет трансцендентальный секс и постоянно погружен в неэгоистическую божественность. Кто может сказать о себе такое? - я, конечно же, не могу! Для такого человека мечта и реальность будут одним и тем же, и все, что он вообразит, будет немедленно проявляться.

Большинство из моих внутренних изменений произошли очень мирным путем и без какой-либо активности с моей стороны. Я часто с трудом замечал их до тех пор, пока они не происходили. Опыт "ага" приходил с возрастающей частотой. *Рэйки* - очень мягкий метод личного развития и поэтому полностью безопасен и безвреден для любого, кто без посторонней помощи идет по пути. Другими путями, подобными йоге или определенным видам медитации, следует идти только под руководством компетентного учителя или, что еще лучше, освещенным светом духовного мастера.

За ряд лет я стал чувствительным к энергии людей, животных, растений, мест, вещей и машин. Теперь, когда я забираю свою машину с заправки, я всегда чувствую ее увеличившуюся

энергию. Чем больше энергии вы вложите в машину, человека, отношения, место или вещь, тем более высокими и утонченными станут вибрации. А высокие вибрации взаимно привлекают друг друга. Немецкий мистик Рудольф Штайнер сказал как-то, что мысли, которые мы думаем, в результате часто начинают жить своей собственной жизнью.

Чувствительность - это не духовное, оккультное или сверхъестественное достижение, а просто природа и право в силу рождения каждого человека. То же самое применимо и к *Рэйки*: это может практиковать любой, не важно кто, где и чем он занимается.

В Японии существует широко распространенный обычай, который предписывает делать подарки коллегам по работе на Рождество и летом. Поскольку мы контактируем с достаточно широким кругом людей из-за нашего бизнеса, мы получаем дважды в год кучу подарков. Энергия, которая передается с этими вещами, очень сильно отличается. Вещи, которые были выбраны и подарены с любовью, наполнены любовью и светом. Подарки, которые были куплены из чувства долга, ощущаются как мертвые предметы и нуждаются в обогащении с помощью *Рэйки* перед тем, как использовать их.

Тот же самый подход следует также использовать для пищи, которая приготавливается без любви. В Индии есть обычай, что брахманам следует есть еду, приготовленную только брахманами. Насколько я понимаю, это - плохой "перевод" старого и чудесного обычая. Как это случилось с мировыми религиями, истинная причина обогащения любого рода пищи - физическая ли она, эмоциональная или мысленная - любовью была утеряна за это тысячелетие. Осталась только внешняя форма, как сброшенная кожа змеи. Еда, которая готовится с любовью, питает не только наше физическое тело, но также и Божественное внутри нас.

Когда я иду в книжный магазин, чтобы поискать литературу на определенную тему, я сначала беру каждую книгу в руки и чувствую ее энергию. Если она мне не нравится, то я ставлю книгу обратно на полку.

Несколько лет назад я уже начал настраиваться и беседовать с нашими посаженными в горшки растениями. Результаты были очевидны. Каждый, кто попадал в нашу школу или дом впервые, приходил в восторг от жизненной силы наших растений. Дом и офис выглядели как тропический сад. Достичь этого состояния стало даже проще с помощью *Рэйки*: используя символ дистанционного исцеления, мы связывались с растением, посылали ему символ мысленного исцеления и скрепляли все это первым символом. Теперь, оставаясь открытыми, мы спрашивали у растения, как у него дела, нравится ли ему место, где оно стоит, достаточно ли ему солнца и света и т. д. Это может показаться глупым - разговаривать с растениями, но, если вы не будете воспринимать это слишком серьезно, это просто обыкновенная забава. Это всегда переносит меня в состояние беззаботного детства, которое я очень ценю.

Если я нахожу время, то теплыми летними месяцами перед тем, как отправиться спать, я люблю сидеть в парке перед нашим домом под определенным деревом. Многие деревья имеют удивительно успокаивающую энергию. Жизненная сила, которая мягко льется на меня с дерева, настолько меня переполняет, что слезы благодарности текут по моим щекам.

Не только живые существа могут быть заряжены явно осязаемой энергией, способной увеличивать или уменьшать наше благополучие. Когда я был ребенком, меня очень волновали доисторические памятники. Мои родители показывали моему брату и мне много кельтских обрядов и стоянок кочевников в Германии, таких как *Extern Stones* в окрестностях Детмолда. Среди прочего мы также путешествовали в Стоунхендж в Англии и в Карнак во Франции.

В то время я неосознанно чувствовал энергию этих мест. Они звали к моему детскому духу приключений и стимулировали мое воображение. Поэтому я был радостно удивлен, когда мы обнаружили несколько лет назад несколько прекрасных кругов из камней недалеко от Саппоро. Японцы не особенно интересуются доисторической культурой, возможно из-за того, что она напоминает им черную главу в истории Хоккайдо. Острова были заселены *айну*, племенем не-японского происхождения, которое практически было очень жестоко истреблено за последние 200 лет. Сегодня этот факт замалчивают.

Эти доисторические обрядовые стоянки совершенно неизвестны и поэтому часто пустынные. Как только мы чувствуем себя особенно усталыми и истощенными, мы садимся в машину и едем в одно из этих таинственных мест силы, чтобы помедитировать там. В нескольких

случаях я использовал вторую ступень (символ дистанционного исцеления, название места, символ мысленного исцеления, символ фокусировки энергии), чтобы связаться с таким местом и попросить совета. Мы также проводили там посвящения в *Рэйки*.

С течением лет я научился уважать свое тело и прислушиваться к нему. Наши тела имеют свою собственную присущую им мудрость, и с ней стоит общаться. В качестве эксперимента используйте символ дистанционного исцеления, чтобы связаться с внутренней мудростью вашего тела, пошлите ей символ мысленного исцеления как подарок и скрепите все это первым символом. Спросите свое тело о том, что вы хотите знать, и слушайте его в благоговейном молчании. В самом начале может быть трудно различить внутренний голос и воображение. У меня это до сих пор не получается. Возможно, это легче для женщин, чем для мужчин, но интуиция присуща не только женщинам. Она есть внутри каждого из нас.

После того как вы поговорили со своим телом, поблагодарите его за совет. Как правило, вам не следует связываться и говорить с болезнью, поскольку это даст ей еще больше энергии, чем она уже потребовала для себя.

До того как я изучил *Рэйки*, я ел чрезмерное количество пищи. Хотя у меня в жизни никогда не было избыточного веса и с 1979 года я был вегетарианцем, я не задумывался о том, "что" и, главным образом, "как" я ем. В первые годы после того, как мы открыли нашу школу, мы часто ели не дома. Для меня это с самого детства было всегда чем-то особенным, так как ассоциировалось с особыми праздниками или каникулами в других странах.

Чем больше я входил в контакт с *Рэйки*, тем труднее мне становилось есть в ресторанах. Я часто чувствовал себя плохо после еды, которая готовилась без любви. Именно ее энергия была неподходящей. В последние три года мы стараемся большей частью есть дома или идем в ресторан, где мы лично знаем повара.

Третий шаг Все больше и больше учителей *Рэйки* (почти все они обучались у нас или у наших учеников) начали предлагать свои услуги через эзотерические журналы или журналы *New Age*. В то время мы вполне сознательно создали "конкуренцию" самим себе, потому что не хотели построить подобную секте замкнутую организацию во главе с нами двумя в качестве гуру. Я считаю, что особенно в такой области, как *Рэйки*, которая вовлекает религиозные чувства людей, создавать жесткую организацию очень опасно и совсем не отвечает целям течения.

Когда я увидел, что уже больше не являюсь "единственным" учителем *Рэйки* в Японии, я неожиданно почувствовал себя неуверенно и подавленно. Мне пришлось научиться освобождаться от того положения, которое я себе создал. Для Четны этой проблемы не существовало...

Для меня, как мужчины с желанием и волей к власти, это было интересное время. Впоследствии мы были вдвойне счастливы, что мы не построили в то время организацию *Рэйки*, даже несмотря на то, что в Японии это было бы, безусловно, хорошо принято. Очень легко привести японцев в организацию для групповой динамики или для родственного "растворения в толпе". Обычно индивидуальность не выдвигается. В Японии существует одна старая поговорка: "Торчащий гвоздь будет забит".

Моими лучшими учителями были бывшие ученики, которые поддерживали с нами контакт и делились опытом после того, как сами стали обучать других. Я искренне благодарен им за это. Постепенно была создана отличная взаимосвязь со всеми учителями *Рэйки* в Японии, Америке, Австралии, Европе, Канаде и Индии.

Хотя мы решили обучать степени учителя *Рэйки* любого, кто захочет этому научиться, когда появились первые безответственные учителя *Рэйки*, во мне поднялось желание контроля. Один из этих учителей заявлял в своей рекламе, что людям, посвященным в *Рэйки*, никогда в жизни не придется обращаться к врачам. Другие хвастались, что они могут излечить рак, СПИД, депрессию и другие серьезные заболевания. Это, естественно, полный вздор, который не следует принимать серьезно. Другие учителя *Рэйки* вообще изменили или полностью прекратили посвящения, в результате чего некоторые из их учеников не ощущали потока энергии и им пришлось проходить последующие посвящения.

Мой старый друг и писатель Кирти Петер Мичел недавно в разговоре объяснил мне свою точку зрения на цель посвящения: направить наше внимание в определенном направлении - направлении духовного осознания.

По его мнению, это концентрирует энергию и переводит ее в форму, годную к употреблению. Это также является объяснением разнообразия ритуалов в разных школах *Рэйки*. Возможны различные пути: я сам успешно прошел пять различных ритуалов. Но это должен быть хорошо проверенный и хорошо работающий ритуал! Однако наиболее важным аспектом инициации является учитель.

Четвертый шаг В августе 1995 года наш друг Сизуко Акимото, которая научилась *Рэйки* от Четны и с которой мы тесно сотрудничали, встретила с господином Цутомо Оиси, который обучался *Рэйки* более 30 лет назад. Господин Оиси пришел к Сизуко, прекрасной целительнице, на сеанс исцеления. Он неожиданно начал говорить о *Рэйки*, не зная того, что Сизуко сама является учителем *Рэйки*. Господин Оиси представил Сизуко господина Фумио Огава, чей приемный отец был близким коллегой доктора Усуи и председателем общества *Рэйки* в Сизуока. В результате каждую неделю стало появляться все больше и больше информации. На одном дыхании подозрение, которое грызло меня с момента "повторного открытия" могилы доктора Усуи год назад, стало очевидным: Господин Чудзиро Хаяси никогда не назначался наследником Усуи! Действительным наследником был господин Усида. В этот момент мой мир *Рэйки* рухнул. Хотя я подозревал это, все равно я был в шоке: учитель моего первого учителя *Рэйки* также вышел из *Рэйки-Альянса*, и теперь у меня была проблема! Я чувствовал себя обманутым и объявленным вне закона. Я боялся, что научился "неправильному" *Рэйки*. После того как Сизуко провела с господином Оиси лечебный сеанс *Рэйки*, который ему очень понравился, я вновь почувствовал себя в безопасности. Энергетически не было никакой разницы между одним *Рэйки* и другим.

Для меня ясно, что многие учителя *Рэйки* очень критически отнесутся к этой новой информации. Я думаю, что мы не должны верить всему, что мы читаем или слышим до тех пор, пока это не может быть доказано. Безусловно, здоровая доля скептицизма полезна. Но в этом случае правда может быть неприятна для некоторых из нас, но от этого она не делается менее верной. Я ни мгновения не сомневался, что мы все заслуживаем того, чтобы услышать правду и ничего кроме правды.

Я знаю, что я не являюсь первым лицом, чтобы проверять историю *Рэйки* с тех пор, как госпожа Кояма и господин Огава, принимая во внимание их знания, уже отвечали на вопросы в моем присутствии (еще в 1985 году!) другим учителям Западного *Рэйки*, или учителям *Рэйки*, которые жили на Западе. Я не могу понять или принять, почему правда не была сообщена западному миру *Рэйки*.

Пятый шаг Весной 1996 года меня завалили письмами, звонками и приглашениями от немецких учителей *Рэйки*, которые хотели больше знать о японской истории *Рэйки*.

Самое странное письмо пришло от немецкого учителя *Рэйки*, который хотел защитить на законных основаниях (запатентовать) слово "*Рэйки*" и сообщал мне, что он не будет считать меня учителем *Рэйки*, если я не смогу доказать свое происхождение в *Рэйки* до госпожи Таката. Я не мог поверить своим глазам. Фраза "поддержание чистоты *Рэйки*" и стиль письма напоминали мне Третий Рейх. Я не хочу быть арийцем-*Рэйки*!

Поскольку я уже знал, что господин Чудзиро Хаяси и госпожа Таката, которая следовала за ним, не были Гранд-Мастерами *Рэйки*, наследниками Усуи - или как бы мы ни хотели это еще сформулировать, - я не боялся не быть принятым в качестве учителя *Рэйки* кем-то в Германии. Я только надеялся, что весь этот разговор об истинной линии *Рэйки* и вообще о линиях *Рэйки* в конце концов прекратится.

Я сам могу проследить членов моей семьи приблизительно на восемьсот лет назад. Это не приносит мне ни удовлетворения, ни способностей, ни счастья в жизни, ни жизни более высокого качества. Некоторые из моих предков определенно имели неприятный характер. Точно так же обстоят дела и в случае с *Рэйки* и нашими предками в *Рэйки*. Родословное дерево *Рэйки* значит для меня не слишком много. Самое важное - это дух *Рэйки*, благодарность по отношению к своему собственному учителю и, кроме всего прочего, та сила, с которой мы открываем себя жизненной энергии во всех ее аспектах.

Однажды мне позвонил Уолтер Любек, один из самых известных немецких учителей *Рэйки* и писателей. Мой секретарь попросил его перезвонить, поскольку в тот момент я проводил занятия. Его ответ был: "Нет, я не буду перезванивать. Я звоню из Германии". Как хороший японец, мой секретарь не мог противостоять такому ответу и соединил его со мной. Когда я подошел к телефону, мне понравился его ответ, и я посмеялся по этому поводу, что явилось хорошим началом нашего разговора. Какое-то время мы поговорили о *Рэйки* в целом, а потом перешли на мои исследования здесь, в Японии. Я немедленно почувствовал связь с ним. Это выглядело так, как будто мы были знакомы очень давно и только на какое-то время потеряли друг друга из виду.

В 1995 году я почти закончил писать свою книгу "Огонь *Рэйки*", но не мог найти в Японии подходящего издателя. Вначале через одного ученика меня попросил написать книгу о *Рэйки* один японский издатель, так как в то время на рынке не было книг по *Рэйки*.

Однако меня оттолкнуло то, как издательская компания обращалась с рукописью. Мои слова искажались до неузнаваемости, поскольку они хотели, чтобы я им помог воспользоваться быстрым ростом цигун в Японии. Но меня это не интересовало.

Я порвал отношения с этой компанией и немедленно получил еще один негативный опыт с другим издателем до того, как полностью сдался. Теперь же Уолтер сказал мне, что издательство *Виндпферд Паблшинг* в Германии заинтересовано в совместном со мной проекте. У меня не было намерения опубликовать эту книгу в Германии, потому что я думал, что там уже достаточно книг по *Рэйки*. Но жизнь иногда распоряжается по-своему.

Уолтер организовал разговор с *Виндпферд*, и в течение нескольких месяцев я подписал контракт. Сначала я был несколько недоверчив, особенно после того, как прочитал американскую книгу "how-to", содержащую практические советы и инструкции по публикации собственных работ. Она настойчиво предупреждала, что авторы везде подвергаются обману. Но это, вероятно, имело отношение скорее к автору книги "how-to", чем к реальности.

Огромный камень свалился с моих плеч, когда я подписал контракт. Годами я носил эту книгу внутри себя, а теперь наконец-то освободился от нее.

Я немедленно погрузился в новое приключение и написал вдобавок к стихам, которые пишу с детства, еще одну книгу об альтернативном образовании, которая еще не опубликована. Она называется "Будь собой".

Когда мы гостили в Германии летом 1996 года, мы также посетили Уолтера и его семью, чтобы углубить нашу телефонную дружбу.

Без него "Огонь *Рэйки*" никогда бы не загорелся, и я хотел лично поблагодарить его за это. Мы решили продолжить работать вместе и затем неохотно расстались. Нам нужно было так много обсудить друг с другом!

Кроме Уолтера, мы также встретились с музыкантом Вилфридом М. Заппом, который записывал и распространял чудесные компакт-диски с музыкой *Рэйки*. Этот визит также был теплым и искренним, и я был счастлив, что мы все трое, кто получали информацию из различных источников семьи *Рэйки*, смогли стать друзьями. Все мы, идя своим собственным путем, работали над большей ясностью и качеством жизни лично для себя и для других. Было бы странно, если бы мы не могли делать это вместе. В этом году к нам впервые пришел изучать *Рэйки* первый человек, который не был японцем. Это постепенно охватывает весь мир.

В середине апреля 1997 года "Огонь *Рэйки*" был наконец опубликован *Виндпферд* в Германии. В течение недели последовала очень неприятная реакция от должностных лиц одной большой организации *Рэйки*. Но в остальном обратная связь была положительной. Уолтер Любек уже заранее предупреждал меня, что книга вызовет некоторые волны. Он боялся, что книга вначале разведет позиции разных линий *Рэйки* еще дальше, прежде чем люди смогут найти совместный путь.

Но реальность всегда оказывается более впечатляющей, чем мы можем представить: из Америки и Голландии пришли обвинения, что я нарушил "тайные японские обычаи" (которых просто не существует), и издательской компании угрожал суд, если она не изымет книгу из продажи. Я "осквернил" могилу доктора Усуи своей публикацией, и так далее, и тому подобное. Однако в Японии никто не был обижен моей публикацией. В конце концов, на могиле доктора

Усуи был установлен мемориальный камень, чтобы проинформировать публику о его жизни и работе!

Я был потрясен этими действиями, поскольку причиной моих исследований явилось желание наконец-то осветить правду об истории *Рэйки*.

Теперь-то я понимаю, что определенные учителя *Рэйки* были совсем не заинтересованы в настоящей правде, а только хотели защитить свои собственные интересы. У них было другое на уме, и они предпочитали придерживаться старых сказок о *Рэйки*. Как еще могло такое быть возможным?

К счастью, многие учителя *Рэйки* присылали мне полные энтузиазма письма и благодарили меня за мою работу, в то время как несколько важных персон в *Рэйки* готовы были меня съесть. Очевидно, я атаковал своей книгой силовые структуры, и теперь эти люди отчаянно пытались защитить себя. Опять я был готов бросить *Рэйки* и посвятить себя чему-нибудь другому, но тем временем наши исследования шли полным ходом, и на свет появлялось все больше и больше информации.

Шестой шаг В конце 1997 года я встретил традиционного учителя *Рэйки*, который обучался *Рэйки* около 25 лет назад у Луизо Кобаяси. Подобно многим другим японским учителям *Рэйки*, он не хотел никоим образом быть вовлеченным в силовую борьбу в *Рэйки* и поэтому просил меня не упоминать его имени.

С другой стороны, с меня уже было достаточно войны в *Рэйки*, которая тем временем вспыхнула открыто. Я хотел положить этому конец поскорее, прежде чем *Рэйки* публично смеяют с грязью. То, что происходило во всем мире с именем *Рэйки*, не имело никакого отношения к *Рэйки*.

Я попросил многих моих друзей в *Рэйки* присылать мне все свои вопросы по *Рэйки*, оставшиеся без ответа, чтобы я смог в Токио дать ответы на них и удовлетворить не только мой собственный голод к знаниям. В результате я узнал некоторые вещи о традиционном японском *Рэйки*, о которых говорится в разделе "Традиционные уровни *Рэйки*".

Учитель показал мне методы, которые употреблялись в Японии раньше и используются до сих пор, и я также получил посвящение. После того как мы несколько часов говорили обо всем на свете, совершенно неожиданно он начал петь. Я буквально опьянел от этого. Я закрыл глаза и наполнился энергией. Час спустя, когда я сидел в метро, у меня было такое ощущение, что кто-то вырезал мне отверстие на макушке головы и энергия пульсирует как сумасшедшая у меня во лбу. Для меня начиналось новое приключение в *Рэйки*.

Вначале я поехал в ашрам Ошо в Пуне, чтобы побыть вдалеке от мира. Как всегда, прибытие в Мамбей было шокирующим: это было 15 августа 1997 года, пятнадцатая годовщина независимости Индии.

Таксисты бастовали, и никто не знал, как поймать хоть одну машину. Полицейский лишь сказал: "Нет проблем", и мне пришлось продолжать идти прямо. Все, кого бы я ни спрашивал, посылали меня прямо, жара была изнуряющей, и в воздухе пахло ладаном и фекалиями.

Мне попалась на глаза женщина, которую я уже видел в самолете. Оказалось, что она также держит свой путь в коммуну Ошо, и мы решили взять вместе такси до Пуны. Стоило нам оказаться в такси, как выяснилось, что она имеет две первые ступени *Рэйки* и нам есть что сказать друг другу: ее учитель *Рэйки* был учителем того, кто был учителем моего первого учителя. Дождь безжалостно барабанил по крыше и окнам такси, и я был слишком взволнован, чтобы заснуть, несмотря на долгий путь.

Большую часть времени в Индии я провел в медитации. Спустя две недели я возвратился в Японию, где встретился с хорошо известным американским учителем *Рэйки* Уильямом Рендом. Я заехал за ним в международный аэропорт в Токио, и на следующий день вместе с нашей подругой Сизуко Акимото мы посетили могилу доктора Усуи. Погода была не слишком хорошей, дождь лил как из ведра. Днем мы хотели сесть на поезд до Киото. Мы немного выбились из расписания на могиле доктора Усуи и могли опоздать на наш поезд. Сизуко, которая была настолько любезна, что провожала нас на вокзал, немного нервничала. К тому моменту, когда мы подъехали на метро к главному вокзалу в Токио, оставалось пять минут до отхода нашего экспресса, отправляющегося с дальней платформы.

Когда мы, смеясь, сели в поезд, то выяснилось, что мы оба использовали один и тот же метод *Рэйки*, чтобы успеть на поезд. Мы использовали символ дистанционного исцеления и соединили себя со следующей ситуацией: мы оба сидим, полностью расслабившись, на зарезервированных местах в нашем экспрессе. Таким образом, нам пришлось бежать, как сумасшедшим, со всем нашим багажом по бесконечным коридорам с толпами людей, подниматься и спускаться по лестницам и вскочить в последнюю секунду в наш поезд.

Во время разговоров с Уильямом я наслаждался тем, что он использовал слово *Рэйки* как глагол. Это работает очень хорошо в английском языке: "Давайте рэйканем это" ("*Let's Reiki it*"). *Рэйки* действительно имеет качества глагола, поскольку подразумевает течение энергии, изменение, трансформацию, выздоровление и исцеление на всех уровнях. У меня было также сильное чувство, что Уильям работает в направлении объединения всех, кто практикует *Рэйки*, и мне бы хотелось искренне поблагодарить его за это еще раз. В то время как в мире *Рэйки* создается много искусственных границ, особенно важно объединиться и работать вместе. Я также надеюсь, что мои книги внесут вклад в то, чтобы мы помнили: у нас есть много общего, и хорошо бы нам научиться избавляться от будничного эгоцентризма.

На следующий день мы встретились еще с двумя друзьями, Лаурой Гиффорд и Фридерманом Грэйлихом, другом Лауры, который по странному совпадению жил со мной по соседству.

Мы обменялись опытом и посвящениями на горе Курама, на том самом месте, где предположительно шесть миллионов лет назад пришел на Землю Курамы бог Маосон. Было ли это из-за божества или божественности вообще - это было великое место.

Здесь можно забыть о времени, и, даже если территория храма будет затоплена, вас никто не побеспокоит.

Во время моего первого посещения горы Курама я был введен в заблуждение своими высокими ожиданиями. Хотя в то время я этого не осознавал, возможно, я ожидал мистического опыта на Кураме и не мог воспринимать вещи такими, какими они были в действительности. В этот раз все было совершенно по-другому. К чудесной атмосфере добавилась прекрасная погода, великолепный запах гигантского кедра в смеси с запахом ладана и сознание того, что ты полностью защищен, покоясь в колыбели *Рэйки* как дитя.

Однажды, когда я снова был в Саппоро, который расположен в 1500 километрах к северу от Киото, я обнаружил полтонны ожидающей меня почты. В США "Огонь *Рэйки*" медленно входил в моду. Поскольку мы поместили наш адрес в книге, неожиданно я оказался заваленным письмами, факсами и электронной почтой. Но следующий большой сюрприз был уже наготове. Летом Сизуко Акимото отдала нам старую рукопись доктора Усуи с заголовком "*Усуи Рэйки Риохо*", которую она получила от господина Оиси. Поскольку я не мог ее прочитать, Четна перевела ее за время моего отсутствия. *Рэйки* не было только устной традицией - было что-то лично от доктора Усуи!

Эта рукопись намного превысила мои ожидания, и я решил написать вторую книгу про *Рэйки*. Я действительно написал роман, от которого получил большое удовольствие. Но теперь стало ясно, что этими новостями необходимо поделиться со всеми вами!

Седьмой шаг Я провел осень 1997 года, отвечая на письма. Книга произвела сенсацию, и я слышал много о нас и нашем исследовании от людей, которые либо не знали нас, либо не были информированы о наших исследованиях и источниках.

Один американский учитель *Рэйки* заявил, что мы получили нашу информацию от отколовшейся группы, - я задавал себе вопрос, что это за "отколовшаяся группа", разглядывая родословное дерево *Рэйки*.

Учитель *Рэйки* из Канады утверждал, что рисунок в "Огне *Рэйки*" является цифровой картинкой, сделанной на компьютере, что мемориальный камень на могиле доктора Усуи был установлен только в восьмидесятых годах и что один из моих первых учеников, Госитака Мочизуки (продлавший большую работу по исследованию себя и тоже написавший книгу о *Рэйки* под названием "Ияси Но Тэ"), забавлялся глупостью моей книги.

Тоситака, написавший мне незадолго до этого о том, как ему понравилась моя книга, был потрясен, услышав это, и одновременно счастлив, что год назад уже порвал отношения с этим канадцем.

В этот раз я не мог воспринимать эти атаки серьезно и вспомнил китайское классическое произведение, в котором ложные слухи предлагалось рассматривать как очень успешное средство стратегии. Однако под этими ложными слухами не следует подписываться человеку, распускающему их...

В конце декабря 1997 года я снова вернулся в Германию. Я хотел навестить моих родителей, сотрудников издательства, некоторых учителей *Рэйки* и друзей. В течение нескольких недель я чувствовал довольно сильное волнение после того, как увидел картину индийской святой Ма Анандамайи Ма, которая сильно потрясла меня. Я много плакал без всякой причины. Это было подобно переполненному сосуду, переливающемуся через край, дождевому облаку, которое проливается дождем на склоне горы, или реке, которая вливается в море.

По этому поводу я бы хотел процитировать несколько слов этой святой, которая, к сожалению, совсем неизвестна на Западе: "Святой подобен дереву. Он не зовет никого к себе и не отсылает никого прочь. Он предлагает защитить каждого, кто хочет прийти к нему, будь это мужчина, женщина, ребенок или животное. Когда вы сидите под деревом, оно защитит вас от изменчивости погоды, от жара солнца и от проливающегося дождя и одарит вас цветами и фруктами.

Для дерева не важно, человек ли получает удовольствие от его вида или птица кормится от него. Его дары - для каждого, кто придет и возьмет их. И оно в конечном счете отдает себя. Как это происходит? Плод содержит семена, из которых вырастут точно такие же деревья. Таким образом, когда вы сидите под деревом, то получаете защиту, тень, цветы и плоды и в подходящее время узнаете самого себя".

Я не могу предвидеть, куда мой путь в жизни может привести меня, и если честно, для меня это не имеет никакого значения. Я помню слова, написанные Ошо, которыми я хочу закончить эту главу: "Путь сам по себе и есть цель".

Упражнения В следующей главе я опишу несколько упражнений, которые кажутся мне полезными. Они как будто не имеют прямого отношения к *Рэйки*, но они были ценной помощью для меня и других друзей *Рэйки*.

УПРАЖНЕНИЕ 1 Сядьте в тихом месте и спросите себя: "Кто я?" Теперь попытайтесь отвечать на этот вопрос в течение получаса. Возможно, сначала вы назовете свое собственное имя и удивитесь, какое оно имеет отношение к вам. Если его удалить из вашего сознания, вы все равно остались бы собой, поэтому продолжайте упражнение. Дайте волю вашему воображению. Очевидно, оно будет предлагать бесконечное количество решений установления личности; однако после свободных размышлений они опять и опять окажутся неверными.

Вы не есть ваше имя, ваше тело, ваши эмоции, ваши воспоминания, ваши мечты и желания, а также не ваше имущество, ваши друзья, ваши мысли или ваше будущее. Все это в конце концов окажется неподходящим, и вы останетесь тем, чем вы действительно являетесь: чистым сознанием без имен, свойств, оценок и пола.

Вы свободны!

УПРАЖНЕНИЕ 2 Возьмите лист бумаги и запишите на нем все, что вы когда-либо слышали о магической силе *Рэйки*, но сами не испытывали.

Теперь попытайтесь прояснить себе, что на ваш взгляд значит "отдавать", не задавая даже вопросов. Я не хочу здесь возбудить ваше недоверие, но вдохновить вас выбрать свой собственный путь. Скептицизм и недоверие не всегда идентичны. Здоровая доля скептицизма делает жизнь более легкой, если вы одновременно открыты для всех возможностей, которые вам предлагает жизнь.

Почти каждый день я также отделяю себя от предубеждений и знаний других людей, которые я принял как мою собственную правду. Возможно, тщательная генеральная уборка *Рэйки* полезна для многих из нас.

УПРАЖНЕНИЕ 3 Подумайте о том, что вы хотите изменить в своей жизни и что вам не нравится в ней. Теперь спросите себя, почему это не нравится вам и что бы вы хотели иметь

вместо этого. Если причина кажется вам правдоподобной, примите ее и поблагодарите свое подсознание за это.

Теперь представьте, как это будет, если нежеланное отделить от того, чего вы желаете.

Затем возьмите лист бумаги и просто начните писать, как эта ситуация могла бы измениться. Не думайте, что то или иное может быть нереальным, и на время не обращайтесь внимания на ваше рациональное суждение.

Когда вам больше ничего не приходит в голову, взгляните на список и выберите стратегию для трансформации, которая вас больше всего привлекает.

По крайней мере три месяца следуйте этим путем, не идя на компромиссы.

УПРАЖНЕНИЕ 4 Представьте, что вы открыты и свободны, как ребенок. Постарайтесь вспомнить свое детство и то, как вы себя чувствовали, когда были ребенком. Если у вас до сих пор есть детские фотографии, они могут помочь вам. Посмотрите на одну из этих фотографий и попытайтесь вспомнить ситуацию, в которой она была сделана. Снова поместите себя в эту ситуацию и почувствуйте то, что вы чувствовали в детстве. Если у вас еще сохранились ваши детские игрушки, используйте их для той же самой цели. Часто вам может чудесным образом помочь медвежонок.

Как только вы ясно вспомните то, что вы чувствовали в детстве, выберите день, когда вы были только с вашим партнером или близким другом, и откройте свое сердце. Не сдерживайте своих чувств. Плачьте, если вам хочется. И смейтесь, если вам хочется смеяться.

Я не рекомендую делать это упражнение на работе, поскольку вы будете более уязвимы и ваши эмоции могут вызвать раздражение у ваших коллег!

УПРАЖНЕНИЕ 5 - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Если вы думаете, что недостаточно чувствительны, чтобы почувствовать энергию, не беспокойтесь. Ощущение энергетического потока подобно мышце, которую каждый из нас может тренировать, если мы только хотим этого. В первую очередь нам не нужно быть личностью, которая "великолепно" развивается, когда это касается духовности. Каждый из нас может овладеть энергией, имея немного практики.

Вот это упражнение: Поднимите руки вверх ладонями друг к другу на расстоянии около одного метра.

Вы чувствуете что-нибудь?

Если да, то отметьте это, не теряя этого ощущения. Если нет, пусть это не приводит вас в замешательство.

Позвольте энергии течь между вашими руками в течение нескольких минут. Теперь медленно приближайте ладони друг к другу и остановитесь, как только почувствуете изменение. Если нет, подержите их несколько минут на расстоянии в пятьдесят сантиметров.

Почувствуйте поток энергии.

Теперь снова сдвиньте ладони еще ближе друг к другу, в этот раз на расстояние около двадцати сантиметров. Каждый раз, когда вы чувствуете изменение, останавливайте руки и осознавайте то, что вы ощущаете.

Наконец, сдвиньте ладони еще ближе и держите их на расстоянии 3-5 сантиметров друг от друга. Теперь вы, возможно, почувствуете не только "покалывание" и вибрации энергии, но и тепло.

Если вы совсем ничего не чувствуете, не беспокойтесь по этому поводу и попробуйте снова сделать это упражнение в другой день.

По моему опыту, даже посвящение на первую ступень *Рэйки* вносит большое изменение в поток энергии по сравнению с тем, кто не был инициирован в *Рэйки*.

Упражнение может также выполняться двумя людьми.

В том случае, если вы прошли вторую или третью ступень *Рэйки*, вы также можете позволить различным символам *Рэйки* течь из ваших рук.

После того как вы ясно ощутили энергию между ваших рук, сделайте еще один шаг и подержите одну из ваших рук над какой-либо частью вашего тела. Продолжайте, как описано выше.

УПРАЖНЕНИЕ 6 Приветствуйте все и каждого как своего учителя. В жизни не существует ничего такого, из чего мы не могли бы извлечь урок. Здоровье ли, болезнь, природа, человек или животное - каждый и все может стать нашим учителем, когда мы открыты и хотим научиться от жизни и всех возможных (а иногда невозможных) ситуаций.

УПРАЖНЕНИЕ 7 Под душем смывайте грязь не только с вашего тела, но также с вашей души. Вообразите, как вода забирает все ваши беспокойства и негативные мысли и уносит с собой в водосток. Пока вы стоите под душем и моетесь, касайтесь своего тела с любовью. Нет никакой причины не любить свое собственное тело, дом вашей души. Если вы обучились второй или третьей ступени *Рэйки*, перенесите мысленно на струи воды символ мысленного исцеления или мастерский символ и зарядитесь энергией.

УПРАЖНЕНИЕ 8 Ошо говорил по какому-то поводу, что традиционные мастера и духовные пути требуют от своих последователей, чтобы они расстались со своими друзьями. Воздержание от секса, алкоголя, сигарет, кофе и чая - широко распространенные методы для направления энергии студента внутрь. Однако согласно Ошо, есть другая возможность: он просто просит нас отпустить свои страдания! Это может звучать соблазнительно, но не все так просто. Я знаю по своему собственному опыту, как мы отчаянно цепляемся за то, что делает нас больными, погружает в состояние депрессии и не дает нам стать частью света - сколь бы странным это ни казалось.

УПРАЖНЕНИЕ 9 За последние годы во всем мире тщательно исследуется терапевтический эффект смеха, плача и занятий медитацией. Психотерапевты на Востоке и Западе знают, что тот, кто живет в сбалансированном, расслабленном и медитативном состоянии, физически более здоров и устанавливает более гармоничные взаимоотношения с другими людьми, а также является более творческой натурой и работает более эффективно.

Когда я весной 1988 года приехал в ашрам Ошо в Индии, он как раз разработал новую медитацию "Медитация мистической розы", объединяющую терапию и медитацию. Она состоит из трех частей, каждая из которых продолжается одну неделю. В первую неделю участники должны смеяться по три часа каждый день без всякой на то причины. По крайней мере в течение первых пяти дней эта часть была совсем легкой для меня. Я никогда не забуду картину, как около семидесяти взрослых людей катаются по полу от смеха!

Во вторую неделю участники должны были беспричинно плакать. Сначала у меня были трудности с этим. С самого раннего детства я не плакал публично и не сдерживаясь.

На третью неделю мы в течение трех часов в день медитировали с закрытыми глазами, наблюдая за своим дыханием. После двух предыдущих недель с их ежедневными эмоциональными взрывами тишина была невероятно глубокой.

Результаты этого метода удивительны, и я могу с самой большой теплотой рекомендовать его каждому, кто интересуется духовным ростом. Почти каждый, с кем я обсуждал этот метод, говорил, что в результате медитации его жизнь коренным образом изменилась.

К сожалению, эту медитацию нельзя выполнять одному. Ее следует делать с квалифицированным терапевтом и, если это возможно, в отделении терапевтического центра или в ашраме.

За более подробной информацией обращайтесь, пожалуйста, по адресу: Osho Commune International,

17 Koregaon Park, 411001 Poona Ms. India.

Fax: 91-212-624181

Email: cc.osho@oci.sprintrpg.ems.vsnl.net.in Послесловие Теперь, когда мы в конце концов нашли корни *Рэйки*, для нас настало время вместе протянуть наши руки к свету.

Одиноким воинам намного труднее добиться прогресса в нашем внутреннем путешествии. Рост происходит не только на индивидуальной, но также и на коллективной основе. Мы очень ясно можем это видеть в близких взаимоотношениях или в кругу духовных искателей. Возможна более интенсивная скорость роста внутри группы, которая имеет одинаковые духовные цели, а именно - духовную самореализацию.

Я не предлагаю основать здесь новую секту *Рэйки*, но хочу, чтобы мы перестали усложнять жизнь друг другу, бороться друг с другом, не принимать друг друга и видеть только свое "собственное" *Рэйки* в единственно правильной форме.

Разница между различными течениями *Рэйки* не должна привести нас к чему-то вроде священной войны, но к празднованию возросших возможностей нашего коллективного сознания.

Как группа, мы способны делать гигантские шаги в развитии, когда мы начнем главным образом испытывать дух, который живет внутри всех нас, и оставим позади незначительность разногласий.

Я уверен, что огромная часть человечества достаточно подготовлена к тому, чтобы гармонично двигаться в XXI век. От всего сердца и от всей души желаю всем вам, дорогие партнеры, чтобы Существование продолжало осыпать вас всеми своими дарами, любовью и светом.