

Таньшуй

Внутреннее путешествие

Первая книга

MARIBOL SOLE

Книга для самопомощи и общения
о происхождении древнего искусства Таньшуй

Все права защищены

Сегодня

Через два года я вместе с мужем вернулась в Магистрат. Когда мы прибыли в пункт назначения, я заметила, что, казалось, ничего не изменилось: шум, беспорядок и хаос были фоном для лавок, хижин и домов с садами.

Босоногие дети играли посреди улицы и по очереди подтаскивали нас. Эти постоянные маленькие нападки ставили под угрозу наше и без того шаткое равновесие, а перетаскивание чемоданов по тротуару превращалось в настоящий подвиг. В конце концов, все это оживление выражало их жизненную силу, спонтанную радость, редко встречающуюся на Западе.

Прислонившись к прилавку, один мужчина курил, другой жевал табак, который потом сплевывал на пол, к равнодушию прохожих. Пожилая женщина подметала дверной проем, согнувшись вдвое; видя ее согнутую и пыльную спину, я подумал, почему в этом месте не используют метлы. Этому должно было быть объяснение. Возможно, это был неизвестный нам способ умиляться и приносить духовность в повседневные действия или просто местная традиция. Все это завораживало и интриговало меня, но, прежде всего, помогало взглянуть на вещи по-другому. Все более уставшие от путешествия и ошеломленные, мы шли по деревне и наконец добрались до отеля. Как только нам вручили ключи, мы начали искать дорогу, чтобы найти наш номер. Мы были очень рады обнаружить, что она

находится в тихом и независимом месте. Войдя в номер, я бросила рюкзак и обувь на пол и нырнула на красивую кровать, украшенную лепестками цветов. Мое лицо было окутано духами, а сердце разрывалось от счастья. Я дома, подумала я, наконец-то дома!

В то время как мой муж почти сразу же уснул, я встала с неохотой, чтобы принять душ и присоединиться к Мастеру.

Приблизившись к пляжу, я увидел вдалеке силуэт, сливающийся с мерцающим морем. Я ускорил шаг. Дул сильный ветер, и солнечные лучи пробивались сквозь облака, создавая пятна света на воде. На мгновение я был буквально заморожен этим пейзажем, но как только осознал это, тут же попытался восстановить зрительный контакт с Мастером. Я осмотрел его лицо, пытаюсь уловить изменения, оставленные временем, но безмятежность и спокойствие, которые он передавал, оставались неизменными и, более того, после столь долгого времени, возможно, даже превосходили их.

Теперь я был более опытным, и в этом новом осознании я понял бы гораздо больше из его учений (или я надеялся на это).

Я подошел и понял, что Он медитирует. Несмотря на то что я находился всего в двух метрах от Него, Он казался далеким, как Луна. Именно такой эффект Он иногда производил на меня. Однако, протянув руку, я мог прикоснуться к Нему, и при этой мысли мое сердце раскрылось.

Я сидел напротив него, немного сдвинувшись вправо, чтобы не мешать ему. Я также пытался медитировать, но

Мой разум, все еще полный хаоса и усталости, перескакивал с одной мысли на другую, с одного состояния души на другое. Магистр поднял руку и медленно провел ею по воздуху.

В тот же миг я почувствовал, как волна неподвижности окутывает меня, сметая поток мыслей и все мое желание общаться. За долю секунды я смогла примириться с собой, вернуться домой, вернуться внутрь себя.

Через несколько минут над моей головой открылось огромное пространство, и меня охватило удивительное чувство мира, покоя и отрешенности.

"Как так получается, что в Его присутствии все тревоги исчезают?" - подумал я со вздохом. Я на мгновение открыл глаза и уставился на Него: Его сияние заливало пространство, преобразуя все в мир и любовь. Я опустил голову в знак благоговения перед тем, что чувствовал, и постепенно погрузился в медитацию. *"Как бы мне хотелось остаться в таком состоянии навсегда!"* - подумал я.

Кто знает, сколько усилий и сколько испытаний мне пришлось пройти, чтобы стабилизировать себя в этом состоянии.

Внезапно его тихий голос нарушил тишину:

"Дорогая сестра, разве настоящая любовь требует усилий?"

Его глаза наполнились силой, а улыбка озарила его взгляд.

"Как можно принудить естественный процесс? Разве цветок стремится испускать свой аромат? Стремится ли растение к плодоношению?"

На несколько мгновений он закрыл глаза, а когда открыл их снова, выражение его лица изменилось. Казалось, он хочет смотреть не только на мое физическое присутствие, и я почувствовала, что застыла под его взглядом.

"Учитель подобен дереву. Сейчас вы сидите здесь в надежде вкусить плод этого дерева. И это будет усилием? Тогда для вас это будет так! Для других это будет удовольствием, жестом, который придаст смысл их пути. Однажды вам уже будет недостаточно просто сидеть здесь, вы захотите встать, протянуть руку и вкусить нектар счастья. Когда вы попробуете его, вы подниметесь на вершину, потому что этого все равно будет недостаточно. Это тоже будет усилием?"

Он встал, взял свою малу, обулся в тапочки и ушел, а я проследил за ним взглядом, чувствуя, как мое неподвижное тело погружается в песок. Обескураженный, я вернулся в отель, думая, что, возможно, за два года все не так уж сильно изменилось.

Первый шаг

Я вспомнил, как пару лет назад принял решение отправиться в длительный медитативный отпуск.

Однажды утром, проснувшись от повторяющегося сна, сработала пружина: я обнаружил, что плачу, а *в груди у меня дыра, которая никак не закрывается*. Это был последний звонок, подумал я! Если я пойду дальше, если еще раз проигнорирую этот зов, пустота поглотит меня навсегда! Я решила ответить на этот зов с неведомой мне доселе смелостью и решимостью и в тот же день вернулась домой, сжимая в руках бронь билета на самолет.

Сорок лет, крепкое здоровье, отсутствие детей и муж, с которым я делила практически все, как в человеческом, так и в духовном плане. У меня была независимая профессия и хороший английский, к тому же я только что вышла из долгой болезни, которая сильно изменила меня, и, находясь в самом разгаре трансформации, я хотела побаловать свою душу.

Я объяснила мужу, что чувствовала, что близка к настоящему отказу, но что-то мешало мне переступить порог. Это был мой путь, моя собственная жизнь, которая просила меня о передышке. *"Может быть, там я найду недостающий кусочек головоломки. Пусть будет так! Пусть будет так, что я смогу переступить через свои страхи, что я смогу преодолеть этот блок, эту скромность, и что я смогу проявить себя, чтобы наконец стать тем, кто я есть!"* Он понял взглядом, что ничто не заставит меня сдаться, и

смирился с тем, что я переживу этот опыт в одиночку; с чемоданом и огромной решимостью я уехала.

Как только я прибыл в столицу, таксист предупредил меня, что перед отелем недавно взорвалась машина с бомбой. "Хорошее начало", - подумал я. Этот инцидент вызвал беспорядок и хаос, в результате чего я столкнулся с задержками на стойке регистрации при заселении.

Мне также нужно было заказать машину на следующий день и водителя, готового проехать много километров. После долгого ожидания регистрации английской группы я наконец смог забрать ключи и попасть в свой номер.

Я бросился на кровать, но не мог заснуть. Чтобы скоротать время до ужина, я отправился в бассейн. Небо было свинцовым, воздух влажным и тяжелым; я вернулся в свою комнату весь в поту и, приняв освежающий душ, включил телевизор.

"Я смотрю на тебя в последний раз", - подумала я; я все еще не знала, какой будет моя жизнь в течение двух с лишним месяцев без телевизора, книг, музыки и компьютеров. Я подумала о муже и вдруг увидела над собой его зеленые глаза: они были грустными и обеспокоенными.

Я позвонил ему, чтобы сообщить о своем прибытии и успокоить по поводу новостей о бомбежке, которые уже передавали в новостях. Он знал, куда я направляюсь и что это место безопасно, поэтому я его успокоил.

На следующее утро я проснулся рано и рано выехал, чтобы добраться до места назначения. Возле отеля меня ждала устаревшая и очень грязная машина. Водитель произнес всего несколько слов по-английски, но больше всего меня шокировало состояние сиденья, на котором мне предстояло ехать в такую жару: кожа, которая изначально покрывала его, настолько износилась от использования и времени, что на нее было расстелено шерстяное одеяло в крапинку, и это не выглядело хорошим выбором. Деревня была незнакомой, а моя карта, к сожалению, недостаточно подробной, чтобы помочь нам, поэтому мы двигались методом проб и ошибок.

Странный запах, который я чувствовал, преувеличенная жара и пыль, которой я дышал через опущенные окна, были ничто по сравнению с машинами, стоящими не на той стороне дороги, медленным ходом телег, груженных товарами, животными, оставленными посреди дороги, и постоянным спрашиванием дороги не у тех людей.

Наконец, прибыв в деревню, я был высажен в единственном в округе отеле, где мне выделили комнату.

Настоящие приключения начнутся через три дня, прямо в джунглях, где обезьяны перепрыгивают с растения на растение, белки воруют мой завтрак, а игуаны утоляют жажду в бассейне.

Второй шаг

На следующий день, по предложению служащего отеля, я отправился на деревенский базар. Я был полон решимости найти достойное и постоянное жилье.

Сын пожилой женщины эмигрировал в поисках работы в Кувейт. Она оставила свой дом/хижину необитаемой более чем на три месяца, и ее мать, чтобы пополнить свой скудный доход, сдала его мне за разумную цену.

Я вернулся в отель довольный, но в то же время опечаленный мыслью о ванной под открытым небом, которой мне придется пользоваться, когда я поселюсь. Аппетита у меня не было, и в тот вечер после экономного ужина я решил лечь спать пораньше, чтобы восстановить силы после путешествия. Однако, к сожалению, я не рассчитал, какой саундтрек меня ожидает. Между ударами слонов и муссоном я несколько раз вставал, чтобы проверить дверь. Я слышал *стук*, похожий на "*тук-тук*", но когда я открыл дверь, то никого не увидел. Я подумал, что это шутка. На следующее утро я рассказал о случившемся служителю и, к своему удивлению, обнаружил, что это была местная птица, которая любит так развлекаться. Я шел к пляжу, как вдруг услышал сильный шум и увидел, что ко мне бежит лошадь. Рассуждая здраво и стараясь не разволноваться, я заметил целый табун диких лошадей, скачущих прямо в мою сторону.

В панике я бросился бежать, пытаюсь добраться до безопасного места. Задыхаясь, я добрался до небольшой дороги, которая вела к храму. Я прислонился к воротам, чтобы перевести дух. Я остановился на несколько минут, все еще дрожа, и в это время увидел около двадцати детей в форме, идущих в одном строю, вероятно, в школу. На другой стороне несколько женщин оживленно спорили с пожилым мужчиной, который наблюдал за ними. Хотя я был взволнован, при виде этих людей я успокоился. Я открыл рюкзак в поисках бумажного платка, чтобы вытереть лицо, выпил воды и направился вниз по тропинке.

Мои органы чувств, ставшие более бдительными из-за только что произошедших событий, вернулись к очень интенсивным ощущениям.

Я слышал хор мелодичных голосов, ласкавших мой слух, а ноздри возбуждал аромат цветов, из которых девушки, сидевшие на кокосовых циновках, делали гирлянды цветов или *нечисти*; продолжая идти в заданном направлении, я миновал несколько хижин, кучи мусора, еще больше хижин и, наконец, ручей. Я прошел вдоль него около пятидесяти метров, когда растительность стала более редкой и перед моими глазами открылся чудесный пейзаж. Я сразу понял, что это не туристический пляж рядом с деревней. Сам того не осознавая, я направился в противоположную сторону и заблудился. Теперь я стоял перед небольшой бухтой, закрытой слева густой растительностью, а справа - горами, круто спускающимися к морю. Наполовину скрытая кустарником, я увидел хижину, из которой

открывался вид на сельскую жизнь; сзади - аккуратный огород, белье, развешанное между двумя пальмами, и корова, бродящая внутри забора. Внезапно две индейки, которые с виду были хранителями хижины и ее обитателей, угрожающе направились ко мне. Они определенно не вызвали у меня чувства гостеприимства. Я присмотрелся к ним получше: они были очень странными. Я никогда не видел таких уродливых. На самом деле они были настолько смешными, что я не смог удержаться и разразился хохотом. Именно в этот момент, с глазами, полными слез от смеха, я поднял голову и увидел их.

Он стоял перед морем. Ветерок колыхал его белые *доти*, такие же белые, как пена волн, разбивающихся о песок с моря.

Он провел правой рукой по воздуху, медленно и косо поднимая ее ото лба к груди, как будто хотел разделить свое тело на две одинаковые половины. Зачарованная грацией его движений, я стояла и наблюдала за ним, пока не почувствовала желание подойти к нему. Когда я неторопливо продолжил свой путь в его сторону, мой рюкзак соскользнул с плеча и ударился об ограду. Из-за шума, который я произвела, я почувствовала себя нарушительницей, хотя он и не обернулся. Я молча решила уйти, но таинственная сила, не обращая внимания на мое решение, стала подгонять мои шаги. Одна нога за другой буквально несла меня к морю и к Нему. Я даже не поняла, что уже отстала от него, когда он, не оборачиваясь, на хорошем английском языке сказал: "*Наконец-то ты приехала, я ждал тебя*". Мое

сердце забилося так быстро, что казалось, оно вот-вот вырвется из груди.

Он повернулся, и я почувствовала себя маленькой, гораздо меньше своих шести футов. Сначала я подумала, что это ошибочная идентификация. Низким голосом я спросила: *"Простите, мы знакомы?"*. Он разразился раскатистым смехом и ответил: *"Для такого долгого времени у вас нет оправдания за опоздание"*.

Мы сидели на полу лицом друг к другу и долго говорили о вещах, которые я не могу сейчас пересказать. Могу лишь сказать, что случайности не существует, а если бы она существовала, я бы благословлял ее до конца своих дней!

Через пару часов он попросил меня прервать встречу и вернуться во второй половине дня. Он объяснил, как добраться до деревни от его хижины, но поскольку я боялся заблудиться, я спросил, не могу ли я нарисовать карту с его помощью. Вернувшись в отель, я лежал на кровати, задыхаясь, и не мог перестать думать о той встрече.

Я размышлял над его словами и эмоциями, которые во мне пробудились. Все это было так странно, что казалось галлюцинацией; но пробуждение было близко, и я больше не мог сдерживать свои эмоции, поэтому я заплакал. Я был ошеломлен и растерян, но в то же время счастлив, что начал вспоминать, кто я и зачем здесь нахожусь.

Я заснула, а когда проснулась, с облегчением подумала, что это был сон; все еще сонная, я бросилась в душ и вдруг вспомнила его, его глубокий взгляд и имя, которое он использовал, обращаясь ко мне, и у меня поползли мурашки по коже. Но потом я почувствовала себя дурой, подумала, что он спутал меня с кем-то другим, может быть, с женщиной, которая писала ему и которую он никогда не видел, - должно быть, так оно и было, тайна раскрыта!

"*Пойду туда сегодня и расскажу им*", - подумал я. Я спросил у служителя, кто этот человек. Он посмотрел на меня косо и неохотно ответил, что этот человек - *самгуру*, что он из Кашмира и решил жить в отшельничестве; он также добавил, что не стоит его беспокоить. Ну, слава богу! Я утешил себя мыслью, что он не сумасшедший и не плут. Просветленный Мастер. Мне стало интересно, что просветленный Мастер делает здесь, один в джунглях. Мой ум начал строить догадки: может, он спасается от войны или кого-то? Может, он болен? Что, если он страдает от заразной болезни? Пока мысли накладывались друг на друга, я по рассеянности споткнулся о ветку, скрытую листьями. "Ой!" - воскликнул я. Откуда-то изнутри меня раздался тоненький голосок: "*Понимаешь, думать о плохом - это плохо.*"

И все же я хотела оставаться позитивной, спокойной и сосредоточенной. Я глубоко дышала и шла дальше. К тому времени, когда я снова подошла к нему, солнце уже село. Он сидел на *тахате*, скрестив ноги, сложив руки на коленях и закрыв глаза.

Издаലെка он выглядел как соляная статуя, неподвижная и гордая. Я задумался, сколько ему лет: он был не стар, но и не очень молод. Его кожа была слегка янтарного цвета, черты лица правильные, но больше всего меня поразили его руки: он двигал ими в воздухе, выполняя точные, медленные и тонкие жесты. Я позвал его, но не получил ответа; позже я понял, что он был в глубокой *медитации*. Я решил подождать, пока он вернется к своему осознанию. Энергия была очень сильной. Я почувствовал такую силу, что поначалу мне было трудно сидеть рядом с ним. Мое сердце также учащенно билось. Мой ум был сбит с толку, полон сомнений и вопросов, которые требовали ответов. Он понял мое состояние, поднял руку и сказал: *"Все, что нужно было сказать, уже сказано; не задавайте больше вопросов и продолжайте свой путь"*.

Я был поражен и несколько удивлен, но когда он снова заговорил со мной, его вдохновенные слова неожиданно вернули меня на землю. Он посмотрел мне в глаза и сказал: *"Твоего сердца коснется Благодать, помнишь?"*

По рукам побежали сильные мурашки, а глаза наполнились слезами. Я все еще чувствовал ту же пустоту в центре груди, и чувства, старые как горы и море, вырвались наружу. Боль, радость, эмоции, отчаяние, преданность и бунт. Разум был поглощен затмением, исчезнув, чтобы освободить место сердцу. Именно этими словами закончился мой повторяющийся сон. Я был поражен, изумлен и напуган.

"Кто вы?", - подумал я, - "Откуда вы? Как ваше настоящее имя? Что вы хотите от меня? Или, скорее, что мне нужно от тебя? Почему я нахожусь в этом месте?" Мастер заставил мой разум замолчать, протянув мне красивый камень, на котором была золотая гравировка. Он сказал: *"Послушай."*

"Слушать его?! Как можно слушать камень?!", - подумал я. В этот момент он протянул мне его, попросив положить на него руку. Он был таким блестящим, что мне инстинктивно захотелось до него дотронуться. Я положил на него ладонь левой руки и почувствовал, как по моей руке потек поток энергии. Я также попробовала прикоснуться правой, но ощущения были другими, почти как покалывание. "Дорогая сестра, руки - это продолжение сердца, и в ваших ладонях энергия уже не течет так, как раньше."

Как он мог такое утверждать? Что он знал обо мне? Я вспомнил все курсы, которые я прошел, и вот теперь он пришел сказать мне, что энергия не течет в моих ладонях! Я был немного озадачен, я чувствовал себя как маленькая девочка перед песочным замком, разрываемая между тем, чтобы пнуть его и убежать, или стоять и замороженно любоваться им.

После этого его слова были настолько глубокими и всеобъемлющими, что я вернулся к своему сердцу и полностью осознал их смысл. Мне всегда есть чему учиться, подумал я, и я воспользуюсь этой возможностью, чтобы следовать путем сердца, как он его определяет.

Я отдохну от разума, чтобы следовать мудрости сердца и познать свою истину.

"Именно чувство приведет тебя к прозрению, - сказал он мне, - вскоре ты почувствуешь свою связь и, вернувшись домой, многое поймешь; пока же я прошу тебя оставаться открытым для своего чувства и держаться рядом со мной. Вначале ты не должен ничего делать, слишком много действий и поисков разрушают твоё существо. Прислушайтесь к своей душе и позвольте ей говорить с вами, только тогда вы восстановите равновесие внутри себя. Установите связь между сердцем и разумом через руки, они знают язык сердца и смогут направлять вас".

Поделиться

Положите левую руку на активную подушку (левши - правую). Другую руку положите на бок. Закройте глаза, расслабьтесь и дышите нормально. Отпустите руки и прислушайтесь к тому, что вы слышите, в течение нескольких минут. Эта танки очищает энергетические каналы, которые в китайской медицине называются меридианами, а в индийской философии - нади.

Пользуйтесь им часто, и вы увидите, что он поможет вам стать легче и лучше понимать себя и свою жизнь. **С этого момента записывайте свои чувства в блокнот.**

Также попробуйте, держа руку вытянутой, мысленно или вслух повторять свое намерение, например: я избавляюсь от... тревоги, головной боли, бессонницы, беспокойства, нервного голода, печали и т. д. Начните "чувствовать" вибрации определенных вещей, которые вас беспокоят, и избавляйтесь от них. Повторяйте это

один или несколько раз в день и записывайте свои ощущения в блокнот. **Самонаблюдение очень важно.**

Применяя эту технику присутствия, вы будете удивлены, насколько она эффективна и как улучшает состояние возбуждения и стресса, привлекая больше внимания к вашим истинным потребностям. Распечатайте ее и держите на рабочем столе или прикроватной тумбочке, в кармане, сумочке и пользуйтесь ею время от времени!

Активная площадка



Третий шаг

На следующий день я приехал очень рано. Я поприветствовал его на его языке и назвал "Мастер". Я произнес это слово с большой неохотой: в прошлом у меня был неудачный опыт общения с так называемыми "мастерами", и это все больше убеждало меня в необходимости идти своим путем в одиночку, убегая от всего, что было силой, дисциплиной и регламентом.

Самым важным для меня было найти свое собственное измерение в полной свободе. Конечно, мой образ действий подвергал меня критике и осуждению, но позже я понял, что для меня было необходимо не соответствовать общепринятому поведению и оставаться открытым и восприимчивым к тому, что я получу позже.

Я сразу почувствовал, что нас что-то связывает, ведь он воплощал в себе принцип свободы, которого я так жаждал: свободу быть таким, какой он есть, без условностей и конформизма.

Погрузившись в дикую природу, он мог свободно быть самим собой. У него было море, солнце и природа. У него был небольшой огород, а деревья давали много фруктов.

Хранитель Священного языка, он знал, что пришло время раскрыть его. Это были годы, предназначенные для пробуждения, и через Таншуй можно было оказать огромную помощь.

Несмотря на такой звонок, я долго откладывал эту встречу. Я с удивлением подумал, что мой блок - это я сам. Я, со своими сопротивлениями и страхами, продолжала блокировать себя, свою жизнь и жизни других людей, которые могли бы извлечь из этого пользу. И это при том, что я думал о себе как о человеке, который внутренне свободен и уже некоторое время находится в пути. Я спросил себя, какой критерий мы используем, чтобы чувствовать себя развитым или не развитым? Какая истина является истинной, если она истинна только для нас? Вероятно, истина, помимо того что меняется вместе с нами, всегда имеет два лица, и пока мы не увидим оба, мы не сможем полностью ее понять.

Я спросил его: "Учитель, почему ты называешь меня не по имени?" - *"Потому что это твое имя, твое настоящее имя"*. "А откуда ты это знаешь?" - *"Я просто знаю. Так же, как я знаю, что ты не хочешь иметь Мастера"*, - добавил он, усмехаясь, выщипывая траву в саду.

Я задавался вопросом, как это возможно, что он знает, о чем я думаю, и пока я был поглощен своими обычными мыслями, я начал чувствовать себя странно, моя голова начала кружиться, кружиться и кружиться, я попал в водоворот, пока не почувствовал обморок. Возможно, из-за сильных эмоций тех дней, а возможно, из-за резкого перепада давления, у меня отказали ноги, и я поскользнулся на последней ступеньке деревянной хижины. К счастью, мой лоб пришелся на его сандалии, и я не ушибся. Несколько секунд я пролежал на земле, а когда поднялся, то почувствовал, что мое тело расширяется: я как будто стал таким большим, что

ощущал себя повсюду. Ощущение было такое, будто я нахожусь снаружи и наблюдаю за собой, а все, что снаружи, находится внутри меня. Какое странное, волнующее и новое ощущение: я чувствовал себя легким и огромным, я мог дотянуться куда угодно, я как будто постепенно расширялся.

Я был счастлив, безмерно счастлив, светел и радостен, как никогда в жизни. Я чувствовал, что могу воспринимать и понимать все, и передо мной открылось чистое осознание.

Вся вселенная начала вращаться с такой силой, что я поняла, что шатаюсь, и инстинктивно ухватила за его руку. Он поддержал меня и помог сесть, а я начала смеяться, смеяться, смеяться: я уже не могла остановиться.

Я чувствовал себя опьяненным, сытым и счастливым, мои глаза расширились, когда неудержимая радость заставила меня смеяться без причины. Пораженный, я обнаружил, что смотрю в бесконечность, никуда не глядя. Я растворился, но в то же время чувствовал, что существую везде в этом прекрасном настоящем, и теперь все имело смысл.

Теперь море окончательно превратилось в "маари", солнце - в "суоли", а небо - Боже мой, как прекрасно оно выглядело оттуда. Я видел, что оно стало таким огромным, что я был уверен, что оно сможет вместить все мои молитвы. Я чувствовал себя свободным, по-настоящему и полностью освобожденным: но от чего? Может быть, от своих собственных шаблонов и

установок? От собственных страхов? От бесполезных желаний?

Божественные ласки витали вокруг меня, когда я осознал, что становлюсь все легче и легче и проецируюсь в радугу цветов, звуков и света.

Может быть, я испытывал блаженство?

"Учитель, Учитель, что со мной происходит?" - "Ты положил свой лоб, свою Аджна чакру, на мои сандалии и получил Шактипат".

Энергия пробуждения, по милости Мастера, пришла ко мне таким необычным образом. О Боже!

Я недоумевал, как такое могло произойти, но в тот момент я был не в состоянии рассуждать и принимать слишком рациональные решения. Я был счастлив, ошеломлен, удовлетворен и хотел просто смеяться и ни о чем не думать.

Как бы мне хотелось остановить время в тот миг, чтобы остаться таким навсегда, залитым счастьем, полным блаженства и чистой радости. Я знал, что это возможно, я знал это! Я всегда знал это и даже жаждал этого, наконец-то привлекая это в свою жизнь!

После многих лет медитации я наконец-то оказался в состоянии, когда граница между внутренним и внешним размыта, Благодать вторгается в существо и все, что его окружает. Все было совершенным и ясным, ощущение знания, которое я испытывал, невозможно описать. Я знал все, что хотел знать.

Когда я встал, он понял, что я не в состоянии идти домой, а в темноте это будет трудно, и сказал: "*Ты не можешь вернуться один, ты проведешь ночь здесь, а я буду спать на улице*". Мы съели немного риса, и я сразу же погрузился в глубокий, спокойный сон.

На следующее утро я проснулся с чувством тошноты. Я попытался съесть два печенья и выпить воды, которая была у меня в рюкзаке, но вскоре обнаружил, что мне стало плохо за кустом. От него не осталось и тени. Я подождал его, и позже он появился снова, держа в руках листья, благовония, молоко и мед. Он улыбнулся и спросил, хорошо ли я спал. Я ответил, что меня тошнит.

"Ты просто приводишь себя в порядок", - сказал он.

Он встал перед небольшим столиком и начал медитировать и что-то напевать. Эта мелодия стала колыбельной для моей души, и я позволил себе увлечься звуками его голоса. Слушать его было очень приятно; энергия, которую он излучал, была мощной и приятной.

В конце медитации он протянул мне листок и насыпал на него *прасад*; на вкус он был кокосовый орех, миндальное молоко и мед. Он отвернулся, и я съел его одним куском. Я был голоден и не мог устоять перед видом этой сочной кашицы, которая на голодный желудок стала просто находкой!

Когда она обернулась, то удивилась, что я проглотил все это за несколько секунд, и мне стало очень неловко. Может быть, так не принято, и кто знает, какое

общественное или религиозное правило я нарушил. Я уже собирался приступить к обычной задумчивости, как вдруг сильный порыв ветра сдул разложенные для просушки простыни и кое-что из белья. Я начал бежать под темным небом, затянутым тучами. Влажность повышалась, и я чувствовал, что дождь, принесенный муссоном, уже на подходе.

Муссоны сделали атмосферу тяжелой, и временами казалось, что на землю хочет опуститься тьма.

Этот сценарий для такого маленького городка, как я, казался пугающим, почти апокалиптическим. Животные стали беспокойными, издавали странные звуки, а ветер бушевал, и казалось, что они хотят убежать от надвигающейся опасности.

Вместо этого Он тихо сел в хижине в раздумье и попросил меня сесть перед Ним. Необъяснимо, но теперь, хотя я и был немного взволнован тем, что происходило снаружи, мне стало намного лучше. Я чувствовал себя таким легким и "очищенным", что спонтанно погрузился в медитацию.

Не знаю, как долго я оставался в этом состоянии абсолютной неподвижности и потерял счет времени. К реальности меня вернул щелчок поцелуя, который кто-то опустил мне на голову. Я отвернулся, гадая, кто же это позволил себе такую вольность. Время от времени какой-нибудь ребенок проказничал, заходилась от смеха и убегал, или безнаказанно испражнялся на пляже, и он ничего не говорил. Я обернулся, но никого не увидел.

Раздосадованная тем, что меня прервали, я встала и пошла к ручью, чтобы намочить лоб. Влажность была настолько сильной, что моя кожа была странно увлажнена, особенно по утрам. Проснувшись, я мог бы лопаточкой подцепить маслянистую субстанцию, образовавшуюся за ночь на самой коже. Вместо этого дома, между смогом и отоплением, я с трудом открывал глаза по утрам, потому что они были сухими, как и моя кожа.

Еще одним приятным ощущением, совершенно новым для меня, была возможность дышать обеими ноздрями. Аллергия, преследовавшая меня в течение многих лет, исчезла, я почувствовал, что мои легкие открыты и свободны; вероятно, отсутствие моей любимой кошки, на шерсть которой у меня была аллергия, также способствовало улучшению моего положения. Я радовался, потому что, к счастью, климат, который мало кто любил, оказался подходящим для меня и облегчил мои недуги.

Когда я вернулся к Мастеру, он отругал меня: *"Почему ты перестал медитировать? Тебе всегда приходится ждать, пока я выйду из медитации первым; научись быть более терпеливым и не двигаться. Постарайся быть более спокойным и начни слушать"*.

Я вернулся в деревню немного деморализованным и, чтобы отвлечься, начал раскрашивать *мандалу, которую скопировал в его хижине. Треугольник и 15 сфер.*

Когда я спросил его, для чего он нужен, он заставил меня посмотреть на него сначала одним глазом, потом

другим и, наконец, обоими. Ощущения, которые я испытывал, были разными и очень необычными.

"Вот как вы должны научиться смотреть", - сказал он, - "слышать то, что вы видите, и слушать то, что вы слышите". В то время я не мог понять истинного смысла его слов и считал их, возможно, немного странными и экстравагантными, но потом опыт научил меня ценить эти очень практичные учения, которые помогли мне развить наблюдательность и проницательность.

Поделиться

Мандала помогает развить спокойствие и терпение. Возьмите цветные карандаши, сядьте, медленно дышите и слушайте расслабляющую музыку. Тишина также идеально подходит.

ТЕПЕРЬ РАСКРАСЬТЕ МАНДАЛУ, ВЫБИРАЯ ЦВЕТА ИНСТИНКТИВНО. После раскрашивания наблюдайте за *мандалой*, прикрыв один глаз рукой. Впитывайте ее энергию около минуты и записывайте в блокнот то, что чувствуете. Прделайте то же самое с другим глазом и, наконец, созерцайте ее обоими глазами. Некоторое время держите мандалу рядом с собой.

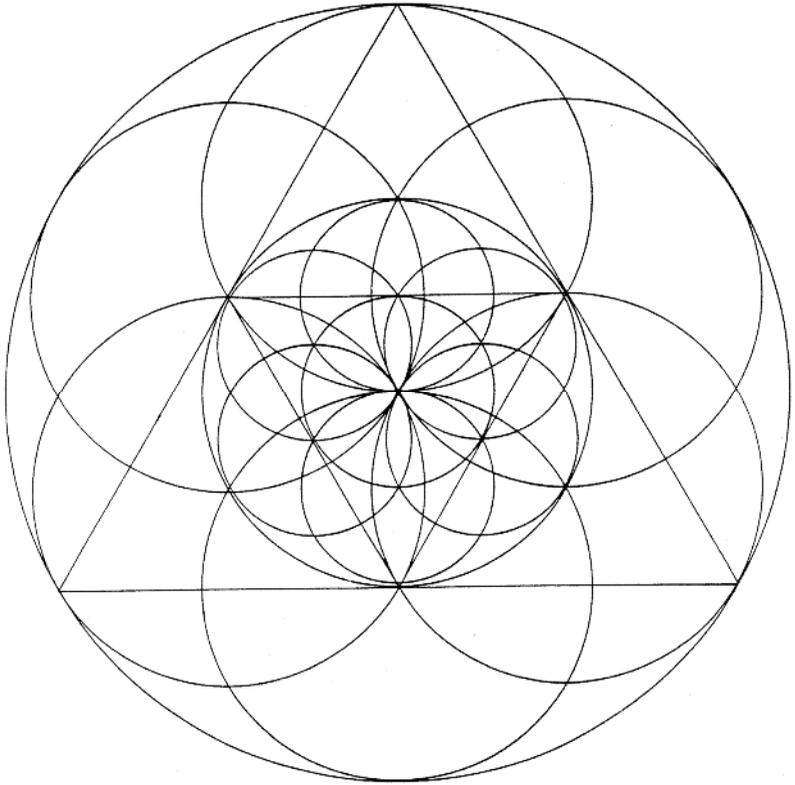
Когда вам нужно восстановить равновесие, подумайте о нем или положите на него руку и "прислушайтесь к тому, что вы слышите".

Научитесь прислушиваться к своим внутренним ощущениям и жить более осознанно в настоящем.

Тренируйте свои руки, чтобы чувствовать, и вы поймете, каким огромным потенциалом вы обладаете, который еще не исследовали и не развили.

Узнав себя лучше и пробудив свои таланты, вы повысите творческий потенциал, самооценку и уверенность в себе.

Эти качества помогут вам прожить более счастливую и насыщенную жизнь.



Четвертый шаг

Мастер чередовал дни, когда он долго говорил со мной, с днями бесконечно долгого молчания. К этому времени я научился принимать и слушать и их.

Его сердце переполняли мир и радость, огромная радость, которую невозможно не испытывать! Но иногда его глаза были грустными и покрытыми пеленой ностальгии. Время от времени он повторял: *"Я показываю вам путь. Если бы только ты мог больше верить в жизнь и меньше сопротивляться"*. На самом деле в тот момент я еще не смирился с хижинкой, в которой жил. Я спал на кровати из твердых, как камень, веревок, на матрасе из сырой соломы, у меня была очень расслабляющая ванна под открытым небом, а еще я немного нервничал, потому что соседи пригласили меня на ужин, а я, не зная местных обычаев, боялся произвести плохое впечатление.

Однажды днем, когда мы пили чай с соседкой, ее муж проезжал мимо на велосипеде и бросил большую рыбу почти к нашим ногам. Он велел ей приготовить ее на ужин, крикнув, что я тоже должен быть там. У них было двое детей, мальчик и девочка, которые спрашивали меня по меньшей мере дюжину раз: "Как тебя зовут? Откуда ты?". Наконец наступило время ужина, и мы сели на пол. В качестве скатерти - газета, а посередине - единственный стакан с напитком, в котором в тот же вечер, к полному безразличию моих сотрапезников, решила утопиться муха. Рыба, прежде чем попасть на мою тарелку, была осмотрена, кусочек за кусочком,

опытными руками хозяйки, которая проследила, чтобы она попала на мою тарелку без костей. Она и ее дети уже поужинали и, улыбаясь, наблюдали за моей трапезой. Я смешал рыбу с рисом и овощами, а затем, подражая ее мужу, зачихнул все в рот рукой. В конце трапезы он достал из кармана маленькую пачку, из которой вылетела самая короткая сигарета, которую я когда-либо видел в своей жизни. Я подумала: "Как мило!", но когда он зажег ее, я тут же изменила свое мнение. Это был самый вонючий запах, который когда-либо проникал в мои ноздри. К счастью, пытка была недолгой. Я начал довольно демонстративно кашлять, чтобы дать ему понять, что мне не хватает кислорода, и наконец он вышел, но только для того, чтобы потушить сигарету, так как он уже докурил ее. Я вернулся домой, принял привычный холодный душ и, надев чистую футболку, уснул.

Кажется, мне приснилась муха, утонувшая в стакане, который я ловко умудрился не проглотить за весь ужин, так как на следующее утро пил прямо из бутылки! Непрестанно идущий дождь сделал землю склизкой и грязной, и я, вынужденный ходить по грязи, пачкал себя повсюду. Тапочки, которые пришлось выбросить, грязная одежда, зонтик, потрескавшийся от ветра, растрепанные волосы - к этому времени я выглядел как бездомный. Не заботясь о своем внешнем виде, я положил в рюкзак ручку и бумагу, потому что так попросил меня Мастер, и отправился в путь. По пути мне попало несколько обезьян. Не подумав, я сунул руку в карман, и ой, вот одна из них несется быстрее

света и отнимает у меня единственную ложку! Я закричал: "Нет, иди сюда и отдай ее сейчас же!", но она, видимо, разозлившись, что обнаружила, что она несъедобна, с криком стукнула ложкой об пол и ужасно затряслась. Я пытался убедить ее вернуть ложку, говоря с ней мягко и убедительным тоном, но ничего не мог поделать. Я обнаружил, что окружен ее друзьями, которые пришли помочь ей, и в этот момент мне показалось уместным быстро отойти от этой маленькой группы.

Каждый день - испытание. Я вспомнил о семействе гекконов, живших среди моих книг, о гигантском летающем таракане, наблюдавшем за мной по ночам со стены своими длинными усиками, или об игуане, которая, решив бросить мне вызов, однажды подрезала меня и, поднявшись на хвосте, вдруг стала такой же высокой, как я.

Я чувствовал, что мне придется привыкнуть к этому, я знал, что я защищен и что все эти испытания помогут мне увеличить мою силу, терпение и мужество, и, возможно, именно поэтому я не сдавался.

В тот день я пришел к Мастеру промокшим, холодным и довольно грязным, надеясь, что мы останемся в хижине. Теперь же, когда я подошел к Нему, все волоски на моем теле встали дыбом, и я почувствовал приятную прохладу, от которой мне стало хорошо. Я поприветствовал Его, как обычно, приложив руки ко лбу. Он пристально посмотрел на меня и начал со странного вопроса: "*Дорогая сестра, ты сегодня освободилась?*"

В тот момент я ничего не поняла и замешкалась, пытаюсь отвлечься. Он опередил меня и спросил: *"Как ваш кишечник?"* "А, это! К сожалению, не очень хорошо". У меня была фобия туалета, и вот уже два дня, как я был "свободен". Черный паук прыгнул мне на спину, и я никак не могла расслабиться. *"Сегодня вы научитесь этому дыхательному упражнению, и очень важно, чтобы ваш желудок и кишечник были чистыми. Когда ешь, жуй долго, так ты заставишь свой желудок делать половину работы; этот совет был бесценен для меня в юности, и я надеюсь, что он пригодится и тебе"*.

"Если употребление слишком большого количества риса заставляет вас сдерживаться, ешьте больше фруктов по утрам, а после завтрака помассируйте живот. Начните с левого бока, направьте руку вниз с легким нажимом на ладонь, помогая себе, если нужно, другой рукой". Он показал мне, как это делается: диагональные движения, каждый раз начиная с верхней части бедра.

"Ганшуй" - живой и действует мгновенно. Он передается от сердца к сердцу, нет необходимости использовать много слов. Откройте себя для своей мудрости, для чувства своего сердца, откажитесь от страха: страх - это уловка эго". "Сядьте с уважением и преданностью и поблагодарите, соединив руки. Ваши вибрации радости и любви взлетят высоко. В то время как вибрации гнева, ненависти или обиды растворятся. Чистая любовь - это самый яркий свет из всех существующих, это магнетизм, который удерживает Вселенную вместе, и когда вы ощутите его в своих глубинах, вы искорените тьму. Любовь передается из сердца. Научитесь генерировать любовь и благодарность. Живите с благодатью, и вы будете жить в любви.

Другого пути к вершине нет. Когда вы научитесь генерировать любовь внутри себя, вы поймете, что можете передавать ее разными способами: через глаза, руки, нежные манеры, мысли и слова, и она будет струиться из каждой частички вас. Чистая любовь - это состояние сознания, это воссоединение с Ки, это источник всего блаженства, это не кашеобразное чувство; оно сильное и жизненное, а на земле - это вызов, который нужно преодолевать с каждым вдохом, сохраняя центрированность и привязанность к настоящему. Держите свое сердце открытым и живым, и если вы почувствуете боль или печаль, они уйдут. Над сердцем есть точка, из которой изгоняется боль, и если вы поймете, как отпустить ее и не привязываться к определенным эго-настроениям, вы облегчите себе это очищение.

Я почувствовал, что дыхание - полезный и эффективный ресурс, позволяющий успокоиться, разблокировать диафрагму, очистить энергетические каналы и насытить мозг кислородом.

Поделиться

Это дыхание очищает главный энергетический канал, проходящий по позвоночнику, и восстанавливает энергию всего тела. Сядьте в позу лотоса, полулотоса или на стул, голова уравновешена, лицо и плечи расслаблены, позвоночник прямой, но не жесткий, стопы твердо стоят на полу, приступайте к *пранаяме* Ом-Ки, разделенной на три времени: **вдох - задержка дыхания - выдох**. В течение нескольких минут оставайтесь в положении сидя, положив руки на колени ладонями вверх или положив их на колени, чтобы одна

инстинктивно приветствовала другую, а большие пальцы соприкасались.



Вдохните, мысленно повторяя звук **ОМ**, и представьте, как из седьмой (головной) чакры вниз по позвоночнику к пупку спускается луч света. Задержите выдыхаемый воздух в пупке примерно на 3 секунды. Медленно выдохните, мысленно повторяя звук **КЛ**, перемещая энергию вниз, как бы вытесняя ее через первую чакру (промежность).

Я рекомендую выполнять не менее двенадцати повторений и продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете приятное ощущение спокойствия и расслабления. Практикуйте дисциплинированно и осознанно каждый день: перед медитацией, в начале дня или перед сном, чтобы прогнать тревогу, бессонницу, тяжесть и беспокойство; вы получите глубокие преимущества.

Пятый шаг

"Когда вы сидите в медитации, обратите свой взгляд внутрь. Сидите так, как удобно вашему телу, не заставляйте его принимать позы, которые не принадлежат вам или не являются частью вашей культуры. Не подражайте мне. Всегда будьте собой, даже если это означает противоречить мне. Не стремитесь угодить мне или другим, но если вы действительно не можете помочь, отдайте свою преданность Богу.

Я уже много лет сидел на земле, скрестив ноги, иногда по несколько часов подряд, и приобрел эту привычку. К тому же в хижине не было стульев, а стол был настолько низким, что у меня не было другого выхода.

Он начал практику со скандирования "Ом", затем выполнил *пранаяму* и медленно поднял руки вверх, завершив ее *мудрой* (положением рук) перед грудью. *"Это помогает освободить пространство, - сказал он мне, - освободить сердце, породить мир и гармонию. Отныне перед медитацией практикуйте эту мудру в течение нескольких минут. Войдите в пространство сердца и отдайтесь ему. Иногда не хватает целой жизни, чтобы завершить расцвет всех чакр; только через открытие сердца вы добьетесь успеха"*.

В то утро Мастер приготовил для меня типичный завтрак. Пока мы вместе пили чай, он говорил со мной о древе жизни и о том, как в его философии важны "корни", и в связи с этим передал мне некоторые учения, которые можно найти в практике медитации: "Успокой свой ум".

Поделиться

Мудра сердца: большой и указательный пальцы одной руки образуют кольцо, сделайте то же самое с другой рукой, перекрестите два кольца и соедините кончики оставшихся трех пальцев, направленных вверх. Закройте глаза, расслабьте лицо и плечи. Выполните не менее пяти вдохов.



Терра Мудра: Оставаясь с закрытыми глазами, поверните мудру вниз. Пальцы рук расслаблены. Также расслабьте лицо и шею и опустите плечи. Выполните не менее 5 вдохов. Дышите спонтанно.



Шестой шаг

Мастер сообщил мне, что на следующий день мы не увидимся, и я решил отправиться в ближайший город.

Полчаса, проведенные на *туктуке*, заставили мои волосы встать дыбом от страха: примерно три четверти пути мой водитель решил ехать не в ту сторону!

Я молился, чтобы не было дождя, и воспользовался возможностью зайти в *точку доступа в Интернет*. Мышь была настолько грязной, что на нее невозможно было положить руку; запах, обычный запах, который, как я теперь понял, стал необходимой частью моего процесса принятия, проникал в мои ноздри с такой назойливостью, что не оставлял мне иного выбора, кроме как смириться. Я сломался, читая свое письмо. Меня переполняло желание поделиться пережитым и пересказать наиболее значимые моменты, но об этом знал только мой муж, и только он, мудрый и понимающий, осознавал истинную причину моего путешествия. Несмотря на ностальгию и пустоту, порожденные моим отсутствием, он понимал, что мне необходимо пройти через что-то необычное и непривычное, чтобы обрести равновесие, и, несмотря на себя, принимал, что это происходит. Я вернулась домой немного меланхоличной и поняла, что не могу находиться с головой в двух разных местах одновременно: это порождало во мне конфликт и смятение.

Поэтому я решил вернуть свое внимание к настоящему и месту, где я остановился, посвятив себя практическим задачам по уборке и наведению порядка вокруг себя. Ночь прошла в довольно возбужденном состоянии, я несколько раз просыпался. Наутро, добравшись до Мастера, я увидел, что он держит на коленях котенка. Он был черным, с белым пятнышком на лбу.

Я подошел поближе, чтобы получше рассмотреть его: у него была искалечена лапа. Глубокая печаль мгновенно охватила меня, и пока Мастер лечил его, дикий котенок стонал, неохотно принимая его заботу. *"Это для его же блага, - сказал он, - но он не понимает этого и бунтует. Иногда нужно быть сильнее чужого сопротивления"*.

Котенок пытался вырваться, а меня в конце концов затошнило от вида живой плоти. Мастер объяснил мне, что мазь, которой он смазывал рану, - это травяная мазь, обладающая дезинфицирующими свойствами и используемая для заживления ран.

"Но что с ним случилось?" - обеспокоенно спросила я. *"Судя по виду раны, я бы сказал, что его укусила мышь или другой грызун"*, - ответил он.

Когда перевязка была закончена, котенок соскользнул на землю и захромал прочь, став свободным. Мастер проследил за ним взглядом, и я почувствовал, что его сердце сопровождает бедного зверька.

На мгновение я ясно ощутила его любовь, нечто безмерно великое и таинственное, но это было похоже на нарушение заповедного пространства, на лишение его того, что мне не принадлежит, что не предназначено для меня. Я ждала, пока его сердце вернется, прежде чем задать вопрос: "Поправится ли он?", *"Это ваше желание, но, возможно, у Бога есть другие планы на него; один из них, несомненно, заключался в том, чтобы открыть наши сердца для безусловной любви"*. *С человеческими существами вы будете играть определенную роль, это жизнь навязывает ее вам; такова игра Сознания. С животными у вас будет свобода быть тем, кто вы есть. Именно неприятие делает нас счастливыми"*.

Ее слова заставили меня задуматься о себе: как же она была права. Обмен любовью с животными был прекрасен, я стала похожа на ребенка и была так тронута просмотром некоторых документальных фильмов, что мой муж был вынужден переключить канал. Я вспомнила, как однажды вечером за несколько лет до этого, когда я мирно готовила ужин, я увидела репортаж о медведях. Этих бедных животных годами держали в клетках, в их желчные пузыри были воткнуты трубки, из которых желчь капала в контейнер. Раны оставались открытыми и заражались годами. Они жили в заточении в пространстве размером с их тело. Внезапно я увидел их глаза, смотрящие на меня с экрана. Глаза, измученные болью и страданием: боль, которая, словно волна, захлестнула меня. Когда они прибавили звук и я смог услышать их крики страдания, я был потрясен и рухнул на пол.

Я помню, что все еще держала в руках деревянную ложку, когда упала на колени на пол, разрыдавшись. Я продолжала плакать почти час, пока не почувствовала боль, разрывающую грудь. Когда вернулся мой муж и увидел меня в таком состоянии, он подумал, что случилось что-то ужасное.

Как только я пришел в себя, я сказал ему: *"Я должен поехать в Китай"*.

Я рассказал ему эту историю, и он попытался убедить меня, что я не переживу этот травматический опыт, потому что животные - моя ахиллесова пята и что я буду слишком сильно страдать. Я определенно была предназначена для чего-то другого. Я поняла смысл его речи, но в течение многих дней и ночей я думала только об этих образах боли и душераздирающих криках; позже я была счастлива узнать, что что-то движется, чтобы противостоять этой ужасной практике.

Поэтому я с большим сожалением отказался от борьбы, которую, несомненно, начали бы другие люди, чувствительные к этой проблеме; и решил, что, помогая людям "чувствовать" их энергию и качество их действий, хороших или плохих, они также осознают, насколько развиты животные и что их нужно уважать. Животные призваны помогать нам и планете развиваться. Их души и сердца чище наших. И вы понимаете это, когда смотрите в глаза человеку и собаке: у кого из них более любящий взгляд? Ответ вы найдете сами.

Мастер позволил мне совершить путешествие в прошлое и понял по моему выражению лица, что это не

"счастливым праздником"; он подождал несколько минут, а затем решил, что мы будем медитировать на безусловную любовь и осознание Сердца.

Постепенно я вошел в состояние особой неподвижности и понял, что Его присутствие помогает мне оставаться в нем. Я также научился слушать Его молчание, погружаться в глубокую мудрость Его слов, воспринимать даже с закрытыми глазами, когда Его руки двигались в воздухе, рисуя Таншуй и порождая состояния глубокого внутреннего спокойствия.

Я научился улавливать меняющиеся выражения Его лица. Иногда я читал в нем намек на неодобрение моей стремительности, иногда - поощрение продолжать задавать вопросы, иногда - прекратить их задавать. Постепенно я начал ощущать изменения в потоках энергии и воспринимать истину, которая, подобно чистой воде, текла через Него, и я был безмерно благодарен и счастлив утолить свою жажду. Когда я спрашивал Его: "*Учитель, что мне делать?*", Он отвечал: "*Слушай свою истинную природу, продолжай практиковать и будь рядом со мной*". Мне было так хорошо в Его энергии, что оставаться рядом с Ним не было жертвой, но поскольку я не мог забрать Его с собой, я пытался понять, как получить доступ к этому состоянию (ведь оно должно было быть нашим естественным состоянием) и как поделиться этим благополучием с другими.

Иногда, закрыв глаза, я ощущал жужжание - звук, свидетельствующий об интенсивности энергии, которая

текла в этот момент; иногда мне казалось, что грудная клетка раскрывается, а сердце бьется так быстро, что я думал: "О Боже, сейчас я умру! Он улыбался, зная, что все это необходимые шаги в процессе очищения, через который я проходил. Формы Таншуй облегчают подобные страдания и, вернувшись домой, окажут мне огромную помощь.

Однажды он взял веточку, принесенную из моря, и нарисовал на песке *танки*. Он попросил меня внимательно наблюдать за ним и запомнить. Затем он коснулся центра моей ладони и нарисовал нечто, чего я, очевидно, не могла видеть, но что воспринимала на внутреннем уровне. Он сказал: "Дорогая сестра, теперь ты готова сделать свой первый шаг. Нарисуй этот *танки*". Я послушалась и сделала то, что видела, как Он делал бесчисленное количество раз до этого. Постепенно я почувствовала расширение, открытость и покой. Это была невероятная волна любви.

Все, что мне нужно было сделать, - это нарисовать на левой ладони *tanki* и позволить ему работать между моими сцепленными руками, чтобы привести меня в состояние удовлетворенности и полноты. Я могу сказать, что это лучше, чем бокал вина, шопинг и многое другое ;-)

"Было время, когда доступ к Таншуй имели только избранные, поэтому я рекомендую вам использовать его с уважением и преданностью. Я буду давать вам его понемногу, хотя и чувствую ваше нетерпение, но вы не будете поглощать его, как прасад. Вы будете принимать его понемногу, потому что он

произведет в вас множество преобразований. Вы хотели бы получить все и сразу, таков западный менталитет, но, проглотив пищу всей жизни за несколько дней, вы только заболите. Делайте шаг за шагом, как написано, учитесь делать это, впитывайте и интегрируйте все, что вы получаете от меня, чтобы я мог продолжать давать в полном спокойствии, зная, что ваша вера и доверие тоже растут, а не только ваши знания. Откройте свое сердце, откройте его еще больше и покажите мне, что вы действительно хотите совершенствоваться, что вы хотите выйти за пределы ваших повторяющихся мыслей, ваших суждений, ваших ментальных ограничений и ваших страхов".

"Дорогая сестра, иди вглубь себя, расширяй свои чувства, и позже ты начнешь видеть, что ты есть на самом деле. Это требует готовности и решимости, а также отпущения того, что вызывает в вас боль и страдания".

Я прошу вас, как просили меня, отбросить свои предубеждения, оставаться настолько, насколько это возможно, в своем сердце и оставаться открытыми к себе и тому, что вы чувствуете. Я делюсь этим даром с любовью, уважением и благодарностью с теми, кто ищет спокойствия, мира и безмятежности, и принимаю сопротивление и осуждение всех остальных; в конце концов, мы сопротивлялись и осуждали всегда, в этом не будет ничего нового!

Танки или пиктограмму можно сравнить с рисунком сердца, она общепризнанна, даже если в каждой стране она будет иметь свое название, для всех она останется сердцем.

Его смысл связан с его формой, а не с названием, которое мы ему дали, но прежде всего с тем, что мы "чувствуем", своего рода внутренней расшифровкой, которая будет принадлежать только нам, уникальной и неповторимой, но самое интересное, что она будет меняться вместе с нами каждый день☺.

Если мы более спокойны, то можем быстрее активировать все внутренние процессы самовосстановления и исцеления, а значит, и чувствовать себя лучше. Все, что существует во Вселенной, излучает волны, энергию и вибрации; частоты вибраций выражаются математически и геометрически. Каждое число или форма представляет собой принцип Вселенского закона. Если бы пятьдесят лет назад кто-нибудь сказал нам, что мы сможем разговаривать по телефону в движущемся поезде, мы бы рассмеялись. Телефон был прикреплен к проводу или стене. Однако сегодня, когда появились мобильные телефоны, это стало нормой.

Прежде чем выносить приговор, нужно хорошо подумать, иногда это лишь вопрос времени.

Поделиться

Несколько мгновений наблюдайте за *танки* и прислушайтесь к своим ощущениям. Сонастройтесь с ним, представьте, что это ключ, который открывает дверь в центре вашей груди. Дышите медленно и ощущайте всю любовь внутри. Проведите его по левой ладони, не касаясь ее, а затем сведите ладони вместе.

Используйте всю руку, как если бы она была кистью, а воздух - холстом, двигаясь слева направо и сверху вниз. Закройте глаза и отдайтесь энергии!

ЛЮБОВЬ



Зачем использовать любовь?
Потому что многие из нас не знают.
Чистая любовь, даже если это
к которому мы стремимся всю жизнь.
Это ключ к реализации
и полной самореализации.
Любовь помогает нам пережить это
и почувствовать это. Иногда
мгновенно.

Седьмой шаг

Теперь, когда я сидел в медитации, я чувствовал, как открывается пространство в груди и энергия течет обильно, но я не чувствовал энергию от пупка вниз и в ногах с той же интенсивностью. Я не понимал, почему не могу полностью отрешиться от себя. На несколько дней эта проблема стала меня беспокоить. Мастер сказал мне, что думать о том, чтобы что-то сделать, - это не то же самое, что делать это на самом деле.

Возможно, по этой причине однажды утром он неожиданно взял мою левую ногу и начал массировать ее. Его нежность удивила меня. Она сделала то же самое с другой ногой, а затем предложила мне пойти к одной женщине в деревне, которая была очень искусна в масляном массаже. Она могла бы помочь мне отпустить контроль над своим телом и наладить более тесный контакт со своей телесностью. Она также подарила мне коврик с новым *танки* (это был настоящий активатор), чтобы помочь мне улучшить заземление, качество медитации и развить творческие способности и концентрацию.

Этот новый изобретательный способ позволил мне сохранить энергию Священного языка, даже когда я вернулся домой. Я научился рисовать то, что называл "дзен-мат". Кроме того, я всегда хранил при себе оригинальные *танки* Мастера, думая, что однажды, возможно, поделюсь ими с другими людьми.

Я понял, что пути, которыми я шел в предыдущие годы, подготовили меня и к этому, и что я должен

поделиться тем, чему научился благодаря новому способу быть здоровым.

Восьмой шаг

Эта ночь также прошла очень насыщенно. Мне снились напряженные сны. В частности, я очень четко, как наяву, помню сцены ужасного кошмара. Я видела множество людей на пляже, а затем женщину с тремя мужчинами, которые гнались за мной. Им удалось поймать меня и привязать к стулу; я видел, как женщина заливает мне в горло кипящее масло, я хотел закричать, но не смог. Я помню, как внезапно проснулась от испуга и почувствовала отчетливое ощущение, что не могу дышать. Когда я успокоилась, то очень рационально решила, что это был всего лишь сон и что я должна отпустить его. Но, признаюсь, это было нелегко.

Утром я рассказал Мастеру о том, что произошло. Он сказал мне, что за ночь мы освобождаем часть своей кармы и других ментальных процессов.

Иногда мы просыпаемся недовольными, потому что у нас ничего не получилось, а иногда мы переживаем это в реальности, потому что чувствуем, что это полезный урок для нас.

Если, проснувшись, мы чувствуем страдание, горечь или печаль, возможно, нам удалось освободиться от гнетущей нас боли, или же мы не смогли этого сделать (кто знает?). Я знаю только, что если бы я проснулся более отдохнувшим, то, вероятно, был бы более собранным и сосредоточенным, мое кровяное давление

было бы немного выше, и, несмотря на сильную жару, я бы чувствовал себя более жизнеспособным. Мы занимались дыхательными и физическими упражнениями около часа; не имея часов, я никогда не замечал реального времени. Иногда оно увеличивалось, а иногда казалось, что пролетает мгновенно.

"Мастер, вы часто говорите со мной о ступенях, но что именно вы подразумеваете под этим термином?" - спросил я.

"Это то, что вы иногда делаете, а иногда нет"; я посмотрел на него с загадочной гримасой, но он продолжал: *"Каждый из нас должен сделать шаги, которые будут добавлены к тем, что были сделаны в предыдущих воплощениях. Вот что вы на Западе имеете в виду, когда говорите, что душа вечна, на самом же деле путь очень долгий".*

"Нет ничего абстрактного, все гораздо реальнее и точнее, чем вы думаете". Не имея ссылки, я не мог выразить несогласие.

Затем, приняв серьезное выражение лица, он добавил: *"Только неосведомленные убеждены, что у них нет задачи или шагов на пути"*. В моей голове царил большая путаница.

Вникать в его учение было утомительно; не знаю, где я нашел смелость спросить его: *"Можно ли узнать, где я нахожусь на своем пути?"* Он ответил: *"В свое время вы узнаете. А сейчас работайте над своими частотами, поднимайте их вверх, чтобы высшее могло войти в вас, чтобы дать вам здоровье, любовь и радость"*.

Вскоре он налил воды из стеклянной кружки, стоявшей на стволе дерева, служившего небольшим столиком, предложил ее мне и осторожно поставил кружку на место. Я не задавал вопросов, но должен признать, что столь точный жест меня очень заинтриговал.

После медитации он попросил меня сходить к фонтану, чтобы наполнить кружку водой.

Когда я поднял ее, то заметил, что на стволе, где она покоилась, было вырезано украшение. Вернувшись, я поставил воду на прежнее место. Он объяснил мне, как важна вода, что наше тело в значительной степени состоит из воды и как Таншуй может помочь нам с помощью этого специфического средства.

Поделиться

Чтобы повысить уровень энергии, необходимо отпустить все, что нас тяготит.

Здесь я хотел бы сделать одно замечание, а именно: сегодняшняя вода - это та же вода, что и в доисторические времена. Много информации, такой как страх, тревога, волнение, пришло из прошлого, особенно из того мрачного периода, который мы называем Средними веками.

Если правда, что вода обладает памятью, это значит, что мы ежедневно вводим эти следы информации в свое тело, что снижает наши частоты и осознанность вместе с хлором.

Конечно, наш организм способен преобразовать все, что угодно, но почему бы не помочь ему в этом с помощью ежедневного жеста, который ничего не стоит? Что-то, что имеет преимущество быть бесплатным и очищающим?

Чем больше мы повышаем свои частоты, в том числе с помощью положительных эмоций и мыслей, тем лучше мы воспринимаем энергию людей, мест, растений и природы; мы развиваем проницательность, которая не имеет ничего общего с ментальными суждениями.

Различение - это фонарь, освещающий наш путь. Если проницательности мало или нет совсем, мы словно идем в темноте, а если фонарь погашен, нам постоянно приходится спрашивать у других, продвигаясь вперед очень медленно и постоянно боясь ошибиться. Наблюдательность и нейтральность по отношению к событиям позволяют нам оставаться в центре внимания и сохранять ясную голову в любой ситуации.

Инструкции

Поставьте на *танки* стакан с плоским дном, стеклянную или пластиковую бутылку с водой (даже закрытую) и оставьте на двадцать минут, если это стакан, и не менее чем на шесть часов или целую ночь, если бутылка. Этот *танки* имеет очень высокую вибрационную частоту (проверено другом), поддерживает нас в эволюционном процессе и может

использоваться всеми: детьми, животными и растениями. *Танки* нейтрализует старую информацию и возвращает воду в вибрацию с ее первоначальной энергией. Хранится в холодильнике, срок годности - около 25 дней! Храните его вдали от источников тепла и прямого света.

Дозировка: от трех стаканов до одной бутылки в день.

Сделайте фотокопию *танки*, поместите ее в пластиковую папку, чтобы не испортить ее брызгами при подкладывании под стакан или бутылку.

Используйте его дома или в офисе и описывайте в блокноте те эффекты, которые вы заметили на себе

Высокочастотная вода



Девятый шаг

На закате солнце вымазало горизонт клубничным вареньем и медом, и я, все больше изголодавшись по этой фантастической пище для души, стоял неподвижно и заворуженно смотрел в бесконечность. Свет вошел в меня, и я отдался этим новым отношениям с днем.

Наконец-то я почувствовала себя покинутой.

Я чувствовал, как постепенно нарастают мир, спокойствие и благодарность. Я погрузился в спонтанную медитацию, и время, казалось, остановилось; оно пронеслось надо мной, как дыхание ветра, ласкающего мои волосы, а море продолжало свое вечное движение, не переставая ходить туда-сюда, туда-сюда, туда-сюда.

Я задохнулся от голоса Мастера, который резко вернул меня к реальности: *"Медитировать - значит лечить и исцелять душу!"* - сказал он, и я подумал: *"Со всеми теми ударами, которые мы ей наносим, она действительно заслуживает покоя"*. Он сел рядом со мной и задал обычный вопрос с подвохом: *"Знаете ли вы, что является главным занятием человека?"* Я ответил невпопад: *"Беспокоиться?"*, *"Нет, убежать от собственной души! Это и есть главная причина того, что вы называете стрессом. Эта деятельность очень стрессовая для человека"*, *"а знаете, почему вы убегаете?"*. Когда он начал это делать, это напомнило мне о вопросах, к которым я не подготовился. Я хватался за соломинку, чтобы дать правильные ответы, надеясь на то, что мне дадут тему по выбору. Я пытался оглядеться по сторонам,

но поскольку подсказывать мне было некому, я мог бы просто замолчать и слушать. *"Отдать свою душу - значит начать путь осознания, называемый пробуждением. Этот путь, постоянно бросая нам вызов, выявляет наше поведение, показывая, как мы реагируем на события. Постоянный мониторинг и наблюдение за нашими "плохими наклонностями" приведут нас к переоценке одних установок и обесцениванию других".*

"Все это служит для того, чтобы напомнить нам о нашей задаче и о том, кто мы есть на самом деле. Медитация поможет нам в этом процессе, открыв, откуда на самом деле берутся наши мысли. Она станет ключом к проникновению внутрь себя, позволит нам войти в контакт с нашим внутренним "я", и при постоянной практике мы будем прогрессировать".

"Когда вы говорите, что я устал, что мне грустно, вы отождествляете себя с этой мыслью и становитесь усталым и грустным: но кто думает об этом? Кто думает о вас?" Я почувствовал себя сбитым с толку и, словно боясь, что в любой момент упаду, начал искать опору, за которую можно было бы ухватиться. Несколько дней я работал над тем, чтобы отпустить стресс и все то, что больше не служило мне, и в то же время позволить своей душе появиться, чтобы указать мне правильное направление. В этом, по словам Мастера, заключался один из главных конфликтов человека - выбирать между "сердцем, говорящим "да" душе", и "следованием за страхом и отказом от истинного пути".

Возможно, отпустив себя, я смогу услышать голос своей души и преобразить свою жизнь, приведя в равновесие тело, разум и дух, а значит, построив более

здоровую личность. Погруженная в свои мысли, я не заметила, что Мастер сидит перед большим *рисунком*, *который* он тем временем начертил на песке. Я взял блокнот и скопировал его. Он велел мне посмотреть на него, а затем закрыть глаза и предаться медитации. Чистая энергия Таншуй была с восторгом принята моей душой, которая наконец-то почувствовала, как ликует и расширяется! В этом таинственном общении содержался секрет постепенного достижения спокойствия и блаженства, и я всем своим существом жаждал испытать его снова и сохранить его в себе, поэтому я с уверенностью отдался этому опыту.

Поделиться

Соблюдайте это *танки*. Держите плечи, лицо и шею расслабленными. Если вы взволнованы, мысленно повторите про себя несколько раз на выдохе: "Расслабься". Вы можете распечатать танки и положить на него руку, чтобы отпустить, или разместить его там, где у вас есть напряжение. Расслабление поможет вам достичь состояния большего благополучия и сдачи. Сдача - это необходимый шаг для избавления от тревоги и восстановления себя.

Расслабьтесь



Медитация была очень приятной, и я почувствовал, что Релаксация мне очень поможет. Часто Мастер объяснял мне, что все, что нам нужно для счастья, существует внутри нас, но оно было погребено горой страхов, шаблонов и обусловленности. Он как будто говорил мне: *"Возьми эту лопату и разгреби завал, который тебя душит, а затем сотри пыль и отполируй то, что найдешь"*.

Я почувствовал, что с появлением Релакса мыслительный процесс не прекратился полностью, но я больше не был поглощен им.

Я больше не обращал внимания на свой разум, потому что сенсорное благополучие, которое я ощущал, удерживало меня в теле и в настоящем, я чувствовал себя погруженным в безмятежность и приятность, настолько сильную, что не хотел упустить ни капли. Я понял, что,

скорее всего, этот новый уровень моей осознанности мешает мне генерировать ненужные мысли.

Мастер улыбнулся мне и спросил: "*Как все прошло?*"

"Учитель, мне было так хорошо, что мои функции были парализованы, чтобы я мог слушать".

"Хорошо! Именно так вы и должны оставаться некоторое время: стабилизированными и неподвижными внутри себя. Вы прекратите этот непрерывный поток вопросов и начнете искать ответы, пока сами не станете ОТВЕТОМ. Приходите ко мне завтра на закате, после того как вы долгое время будете практиковать медитацию.

Десятый шаг

Я вернулась домой и, сделав несколько дел по дому, привела в порядок свои записи. Мне полагалось перевести их с английского на итальянский и расположить в хронологическом порядке, но я, как обычно, сопротивлялась и нашла тысячу способов избежать этой утомительной задачи.

Я обратился к Вселенной и попросил: "Помоги мне войти в частоту покоя, того самого покоя, который я ощущал сегодня! Я закрыл глаза, и мои руки приняли спонтанную мудру.

Я оставался неподвижным и ничего не ожидал, как при смене радиостанции, когда мы переключаемся с одного канала на другой. Если музыка нам нравится, мы слушаем ее и позволяем себе увлечься, в противном

случае мы переключаем канал. Таким же образом я искал нужную станцию внутри себя и через несколько минут почувствовал, что меня толкают вверх. Это было похоже на то, как если бы у меня над головой работал пылесос. Какое прекрасное чувство!

И подумать только, что, возможно, из-за того, что раньше мне не очень везло, я всегда отвергал идею иметь Мастера. Два негативных опыта в прошлом сделали меня недоверчивым и привили мне чувство неприятия так называемых мастеров или гуру.

Моя мятежная душа сторонилась любых навязываний, догм и правил, и, почуввав запах культа, подчинения или принуждения, я бежала в горы. Благодаря своей интуиции я мог улавливать намерения, которые двигали людьми, мог читать в них, теперь же мне приходилось читать в себе, и, кто знает почему, у меня это плохо получалось.

На закате я снова отправился к Мастеру, который встретил меня с широкой улыбкой и *малой* в руках.

"*Это тебе!*" - сказал он, поднеся его ко лбу, а затем к сердцу. Он протянул его мне так, как ребенок протягивает вам свою самую красивую игрушку. Я поняла, что мои руки дрожат, как у человека, который знает, что с этого момента его жизнь изменится.

"*Сестра, что с вами?*" Я ответила, что очень удивлена, что оценила его жест и поблагодарила за него. "*Я выбрал его специально для вас, так что, пожалуйста, примите его!*"

Мое сердце наполнилось радостью, глаза наполнились слезами, я поклонился, сцепив руки на лбу в знак уважения и благодарности. Он поднял мою голову и объявил, что настало время дать мне мантру и мой личный *танки*.

"Дорогая сестра, сегодняшний день станет для тебя особенным; ты надолго сохранишь память об этом моменте в своем сердце. Передача мантры от учителя к ученику - важный шаг на пути обоих. Сегодня мы будем медитировать, а после этого ты будешь готова".

При этих словах мое сердце взлетело вверх, а вместе с ним и мой взгляд устремился в голубое небо. Вдруг я увидел ослепительный свет! Огромный луч белого света преломлялся на воде, как молния.

Меня охватила волна неподдельного счастья. "Это моя мантра! - подумала я, - Это луч, посланный из Великого Света, это канал связи, я чувствую его. Я получил послание, я готов! Я позволю этому случиться, для меня и через меня". Тем временем Мастер встал на колени, чтобы помолиться перед своим алтарем, а затем привлек меня ближе. Он что-то запел и, после краткого момента воспоминаний, подошел ближе, отвел мои волосы с лица и трижды прошептал что-то на ухо. Это было трогательно и очень эмоционально.

Я чувствовал, что этот звук окутывает меня, как невидимые объятия, обнимает и защищает отцовской любовью, которая вселяет в меня уверенность и поддержку. Я мог бы оставаться в таком состоянии гораздо дольше. Когда Мастер ушел, у меня было такое

же чувство пустоты, как если бы человек внезапно упал с кровати! Волны мурашек пробежали по моей коже, когда меня окутал интенсивный аромат сандала и розы. Я думал о том, как смогу однажды рассказать или объяснить все это, но, что еще важнее, как смогу разделить чудо нескольких мгновений.

Мантра - это сочетание священных слогов, образующих ядро энергии; корень "ман" означает "думать", суффикс "тра" - "защищать" или "освобождать".

Мой *танки* был написан на свернутой карточке, которую, вернувшись домой, я вытатуировал на правой руке, чтобы она всегда была со мной. Это была помощь и поддержка в темные времена, подарок, который я всегда буду хранить в своем сердце.

Я подумал, что мы не всегда способны принять дары Вселенной, потому что страхи, проекции или старые травмы запускают механизмы самосаботажа. Многие люди говорят, что хотят быть здоровыми, но постоянно говорят о болезни и боли, тем самым продолжая подпитывать недомогание. Поэтому необходимо отвлечься и провести ментальную чистку, наблюдать и отбирать мысли, заменять негативные на позитивные и привносить в себя больше оптимизма. Длительное пребывание в негативном состоянии неизбежно приведет к тому, что мы будем отягощать свою жизнь и попадем в замкнутый круг, из которого потом будет сложно выбраться.

Мы должны научиться проветривать свои внутренние комнаты и циркулировать в них больше позитивной энергии, например, иметь хобби, спорт или цель, которая заставляет нас чувствовать себя хорошо.

Одиннадцатый шаг

Уже несколько дней, несмотря на все мои старания, я получал обратный эффект.

Например, однажды вечером Мастер попросил меня сходить на рынок и купить несколько вещей с заумными названиями. Намереваясь произвести хорошее впечатление, я решительно отправился к прилавкам, но заблудился в хаосе покупателей, духов, цветов и самых разных предметов и, несколько растерявшись, вернулся к Маэстро с одними заказанными им товарами и совсем другими.

Его реакция несколько удивила меня, потому что он набросился на меня, говоря, что я не слушаю, что я не центрирован: *"Ты никогда не остаешься на месте!"*

Он добавил, что я думаю только о себе, и закончил выражением, которое меня очень задело: по-итальянски оно звучит как *"куриные мозги!"*

В порыве бунта я бросил на землю упаковку с покупками и убежал, рыдая и крича: *"Хватит!"*

Придя домой, я начала энергично ходить взад-вперед, чтобы снять напряжение. Меня злило, раздражало, выводило из себя его отношение, и я совсем не нравилась себе в этом состоянии. Мне казалось, что я

вернулась на начальную стадию и что все шаги, которые я делала до этого момента, были отменены. И все же я знала, что была предана делу, что я только и делала, что слушала и делала то, о чем меня просили; почему же тогда он так со мной обращался? Я действительно этого не заслуживал! Я легла в постель и задумалась о случившемся. Я пропустила ужин и начала писать, а фоновая музыка составляла мне компанию.

Погруженный в свои мысли, я не заметил, что музыка, доносящаяся снаружи, не принадлежит радио. Лишь спустя некоторое время я понял, что этот мелодичный голос принадлежит уличному певцу.

Заинтересованный и заинтригованный, я решил выйти и посмотреть, кому принадлежит этот мягкий голос. Подойдя к толпе людей, образовавшейся перед музыкантами, я почувствовал сильное волнение. В этой музыке и в этом голосе было что-то священное.

Я понял, что по моему лицу текут слезы. Буквально замороженный этой вдохновенной песней, я стоял в стороне, наполовину скрытый деревом, и, прислушиваясь к своим эмоциям, чувствовал, как вибрация этого звука входит в меня. Она распространилась по самым сокровенным складкам меня самого и стала питать мою душу. Эта песня выходила за рамки всех жестов и слов, превращаясь в симфонию, в которой мои клетки начинали двигаться и танцевать, когда боль уходила. Когда я вытирала лицо рукавом своего *панджаби*, ко мне подошел мужчина и обратился. "*Мадам?*" Я инстинктивно отпрянула, но затем ответила:

"Да, пожалуйста". Он рассказал мне, что группа музыкантов - это слепые люди и что они собирают деньги на интервенцию. Все еще немного ошеломленная, я подошла, чтобы убедиться, что действительно поняла его слова. Оказавшись перед группой, я понял по выражению их лиц, что их души, похоже, находятся где-то в другом месте, далеко и буквально погружены в мир звука. Без промедления я сунул руки в карманы, достал все содержимое и высыпал его в корзину. Мой инстинктивный жест, однако, привлек внимание присутствующих, поэтому с большим сожалением мне пришлось уйти через несколько минут. Я отправился домой, надеясь выспаться и убедиться, что меня ждет день лучше, чем тот, который только что прошел.

На следующее утро я набрался смелости и решил пойти и попросить у Мастера разъяснений по поводу некоторых его поступков по отношению ко мне. Я шла вперед, шаг за шагом, думая о том, что должна же я хоть раз заявить о себе.

Когда я подошел, перед ним стоял мужчина без рубашки с кирпичом в руке. Я держался на расстоянии, чтобы не быть замеченным, но достаточно близко, чтобы наблюдать за происходящим. Он выглядел задумчивым или, возможно, сожалеющим, а мужчина плакал и отчаивался. Мастер взял кирпич в руки, поднес его ко лбу и поцеловал, а затем передал обратно. Мужчина коснулся его ног и пошел прочь, придерживая одной рукой *дохоти*.

Я тихо подошел к нему, и не успел я и рта раскрыть, как он сказал: *"Я дал обещание этому человеку. Они собираются жить на севере, но их единственный сын, скорее всего, никогда не увидит свой новый дом. Он очень болен, - повторила она низким голосом, - очень, очень болен"*.

Я понял, что дрова неизвестно какого дерева, которые я не купил, должны были пойти не на приготовление ужина, а на какую-то службу для сына этого человека; из-за моей беспечности он не смог выполнить свое обязательство, и это заставило меня почувствовать огромную вину. Мое сердце сжималось, когда он уходил, сцепив руки за спиной. По его движениям я чувствовал его печаль и понимал, что каждый из нас придает разное значение вещам в зависимости от ситуации, в которой мы находимся.

Когда я подошел, он заговорил со мной, не оборачиваясь: *"Много раз я был унижен моими учителями, моими спутниками и последним нищим, который, пьяный, стучался в дверь монастыря. Сначала человек плачет, отчаивается, задается вопросом, правильно ли это. Затем эго расслабляется, и человек учится принимать события такими, какими они приходят: хорошими и плохими, без лишних перепадов настроения. Мы утверждаемся в истине благодаря осознанному принятию и понимаем, что этот опыт укрепляет наш характер. Когда эго трудно прогнать, смягчить его можно только сильными действиями. Если я отругаю вас сейчас, вы уже не будете реагировать так, как вчера. Именно так я сделаю вас невосприимчивыми к нападениям, которые вы будете получать. Теперь поймите, что постепенно ваша душа становится сильнее вашего эго, и радуйтесь сделанным шагам! Когда вы усвоите этот*

урок, никто не сможет причинить вам боль, потому что сила, которую вы выработаете, отстранит вас от любых провокаций. С открытым сердцем вы сможете нейтрализовать и ниспровергнуть все формы агрессии. Помните, дорогая сестра, что, несмотря на обиды и осуждения, вам не придется опускаться себя. Более того, вам больше не придется отвечать мне подобным образом. "В каком смысле?" - спросил я, немного озадаченный. "Ты выкрикнул в мой адрес слово "ублюдок!" - ответил он.

"Мастро, я сказал достаточно, это итальянское слово, означающее "прекратите", это не оскорбление!"

Казалось, он понял "недоразумение" и принял мои извинения. Затем, как бы желая добиться большего понимания, я спросил: "Мастер, у меня получится?", "У тебя получится, ты должен получиться", "На Западе люди более закрыты и много судят, здесь же все не так".

Неосознанный будет судить, потому что это его урок, а вы будете судить, потому что это ваш урок". Если вы сможете сохранить связь с высшим разумом, вы сможете доказать, что радость существует и вибрирует в каждой клетке. Помните, что "все кажется, но не является"; это игра Сознания, которая проверяет вас. Пока вы не поймете, что слишком сильная привязанность - это источник страданий, и не будете жить с чистым сердцем ребенка, вы будете находиться под постоянным давлением. Однажды вы примете свою задачу и отпустите слишком много контроля. Он набрал воды из миски, налил немного в руку, намочил голову и, передав ее мне, сделал то же самое. С помощью моего карандаша он нарисовал на листе бумаги танки и написал под ним слова "нет

страха". Это *танки* служило для того, чтобы избавиться от страха и обрести больше спокойствия. Мы вместе медитировали, и новая энергия подняла мое настроение.

Двенадцатый шаг

Вернувшись домой, я съел немного риса с овощами, купленными по дороге, и сел под манговым деревом, чтобы поразмыслить о случившемся. Не имея ни книг, ни музыки, я не знал, как справиться с охватившим меня унынием, поэтому взял телефонную трубку и позвонил домой.

Голос мужа все усложнял, потому что я также поняла, как сильно по нему скучаю. Я слышала его голос, повторяющий: *"Любимая, что случилось? Почему ты молчишь?"* Я не могла ничего сказать, поэтому несколько секунд молчала. Его тон стал обеспокоенным: *"Что случилось, тебе плохо?"*, *"Да, мне плохо, я скучаю по тебе и хочу домой! Поменяй мне билет на самолет, я хочу дождаться обратного рейса"*.

Он, хотя и был встревожен, понял, что мой приступ был приступом паники и уныния и что, возможно, перетерпев его, я смогу пройти этот этап без драмы: *"Но до вашего возвращения осталось всего двенадцать дней, поменять билет - то же самое, что купить новый"*, *"Это неважно, я хочу домой; пожалуйста, позвольте мне вернуться"*. После этой вспышки мы вместе решили, что на следующий день, когда у меня будет больше ясности, я решу, что делать. Эта поездка была моим самым большим желанием с тех пор, как мне исполнилось двадцать три года, и теперь,

когда я ее осуществил, я просто хотел вернуться и сбежать из этого места, из этого фильма и от самого себя. Не говоря уже о том, что после десяти лет прекрасного брака и совместного проживания мне было очень трудно отделить себя, пусть даже на короткое время, от мужа и кошки. И все же до этого момента я никогда не чувствовала себя одинокой; я была счастлива от этого опыта, конечно, трудного, но в то же время значимого, захватывающего и насыщенного. Моя душа и я ушли вместе, соединившись, как сестры-близнецы, всегда идущие рука об руку. Она вела меня, потому что знала, в каком направлении идти, а я ей позволила. Я была в долгу перед ней, я чувствовала, что это правильно. Так почему же мне было так плохо? Не в силах сдержать слез, чтобы не показать прохожим свою слабость, я вернулась в дом.

Я сел на кровати и почувствовал сильное давление в центре тела; колющая боль, сопровождаемая чувством недоумения и потери. Я попытался отреагировать, хотел пошевелиться, но не смог. Меня охватили страх и паника. Я попытался встать с кровати, но ничего не получилось: меня полностью парализовало! Мои руки были прижаты и лежали за спиной. Сидя на кровати в полной неподвижности, устремив взгляд в стену, я не мог пошевелить ни единым мускулом. Я чувствовала себя в своем теле так, как мумия может быть заключена в свои бинты, и могла только плакать. Тем временем мой мозг возвращал мне ясные и непримиримые мысли. Я поискал свой мобильный телефон и, к счастью, увидел его на кровати, совсем близко от моей руки. С огромным

трудом мне удалось набрать последний номер. Муж ответил, и я смогла только сказать низким голосом: "Помогите, помогите мне, не отпускайте меня! Он очень испугался, так как не мог понять смысл моих слов. Телефон упал на пол, и с этого момента я больше не могла общаться с внешним миром. Я боролся за жизнь изо всех сил. Затем, обессиленный, я смирился со своей жалкой участью, согласился умереть здесь, в этом месте, в этот момент и в одиночестве. Я закрыл глаза и наконец подумал: "Я готов, да будет воля Твоя!". Мое тело внезапно расслабилось, я закрыл глаза и отпустил себя. Лежа, я почувствовал, как жизнь выходит из центра живота, или мне так показалось. Это было своего рода освобождение. Я лежала неподвижно, не зная, чего ожидать.

Вскоре после этого меня охватило прекрасное и неожиданное чувство легкости, сопровождаемое глубоким ощущением благополучия и расширения. Я начал расширяться и раскрываться; я чувствовал себя сияющим и счастливым. Я почти оторвался от земли. Я чувствовал, как свобода проникает во все мое существо, и это было похоже на возможность прикоснуться к ней, насладиться ею, попробовать ее на вкус. Я был погружен в полную свободу и целостность, но прежде всего я все еще был ЖИВ! Я был так жив, как никогда раньше. Как я мог за несколько часов перейти от такого драматического переживания к полной радости? Я поднял себя на ноги. Теперь я могла двигаться и дышать! Я позвонила мужу, чтобы рассказать ему о пережитом и успокоить его. Сразу же после этого я побежала к

Мастеру. Он приветствовал меня и сказал: "*Сестра, дорогая сестра, наконец-то ты попала туда, куда должна была попасть. Не плачь, это было страшно, я знаю, но я не мог подготовить тебя к такому опыту, ты бы никогда не пережила его как реальный и не прошла бы это испытание. Ты преодолел самый большой страх человека. Страх смерти. Немногие принимают это испытание, но у вас оно было вписано в ваш путь, и теперь оно пройдено, будьте уверены. Вы здоровы, и я поздравляю вас! Однако помните, что вы никогда не должны плакать дольше нескольких минут. Если вы это сделаете, то возникшую печаль будет слишком трудно преодолеть. Пейте воду, которую я вам дал, поддерживайте в себе бодрость духа, так вы станете сильнее и будете радовать себя и окружающих. Только теперь, когда ты свободен, ты понимаешь, что это рай для твоей души и что ты должен стараться, чтобы так было всегда"*.

Тринадцатый шаг

"Учитель, почему здесь так много божеств?". Он ответил: "Я слышал, что у вас есть святой на каждый день года, это правда?". "Да, это так", "Это Высшая энергия, которая выражает себя через различные формы, которым мы, между историей и легендой, присвоили имя и физиономию. Это помогает простым людям лучше относиться к божественному проявлению, хотя пришло время признать энергию Источника внутри каждого из нас".

Мы думали, что просим заступничества какого-то святого, ангела или архангела, и при этом продолжали поносить других.

Я снова сосредоточился на Нем и увидел, как Его рука, нарисовав что-то в пространстве, медленно опустилась на мое колено; вокруг Него энергия стала чрезвычайно сильной. Магнетизм внезапно вспыхнул, как раздуваемое ветром пламя, напряжение, злость и печаль растворились в нем.

Мое сердце раскрылось, и я вошла в состояние естественной сдачи, которого никогда не достигала сама. Я почувствовал себя восковой свечой, распластавшейся на полу, вытянутой и расслабленной. Мы, западные люди, считаем, что медитация (или просто отпусkanie себя), даже в течение всего десяти минут в день, - это пустая трата времени. Поэтому мы постоянно напрягаем свой ум и тело, доходя до болезни. Мы игнорируем способность нашего тела к самовосстановлению, недооценивая его врожденный интеллект. Мы заряжаем

мобильный телефон, заправляем холодильник и бак автомобиля, но забываем о себе. Почему?

"Вам придется научиться отдавать себя за несколько минут; только так ваше тело избавится от стресса, и в вас произойдет великое очищение. Вы обновитесь и станете счастливее и ярче. Позвольте Свету войти в вас.

Он усадил меня под деревом и посоветовал упражнения, которые нужно выполнять утром и вечером. *Путь сердца*, как он его называл, должен был дойти до самой сути нашей истинной сущности. Поскольку осознанное движение тела увеличивает выработку эндорфинов и серотонина, ощущения ощущаются на всех уровнях (физическом, ментальном и эмоциональном), и по этой причине я понял, что тело имеет огромное значение для развития зрелого и сбалансированного сознания.

Цель - руководствоваться своей истинной сущностью, подстраиваясь под природу, дыхание, сердцебиение и постоянное сжатие и расширение, которые характеризуют ритм жизни. Опираясь на свое "Я" не означает быть слабым или глупым. Разве можно назвать атом, клетку и природу глупыми, потому что они полагаются на высший разум? Потому что они следуют невидимым диктатам и работают на общее благо? Мы все верим в природу и называем ее совершенной, но что такое природа? Задумывались ли вы когда-нибудь?

Дерево не решает, когда ему произвести лист или плод; оно полностью полагается на Природу: именно

она регулирует жизненные процессы на Земле, следуя сверхразумной и уже установленной программе.

Мать-природа знает, что делать, она не нуждается в нашем вмешательстве, чтобы выполнять свою огромную и непрерывную работу. Однако мы считаем себя мудрее ее и постоянно саботируем ее чудесную работу, самонадеянно подменяя ее собой и разрушая ее труд. Давайте же, подобно дереву, доверимся ее невидимой, любящей заботе, и многие наши проблемы будут решены.

Мы ошибаемся, если считаем, что вера в жизнь - это неправильно и пассивно: напротив, она требует железной воли, мужества льва, бдительности канатоходца и великодушия любящей матери.

Верить - значит доверять себе и следовать своей внутренней программе.

Это основные принципы, которым я научился у Мастера и которые я постоянно культивирую в своем внутреннем саду.

"Дорогая сестра, для кого-то небольшой огород будет очень утомительным занятием, для кого-то - прекрасным времяпрепровождением, для кого-то - поводом для жизни. Для матери это будет пища для детей, и видеть, как они растут, будет ее самой большой радостью. Мы сами решаем, как нам жить и что делать с нашим садом. Каждый день у нас есть возможность изменить свое отношение к жизни. Когда мы поймем секрет радости, возможно, мы превратим огород в сад, и его аромат будет привлекать и вдохновлять других. Найдите

огород и посвятите ему себя, не теряя связи с реальностью. Вы увидите, что постепенно, отвлекаясь от своих мыслей и погружаясь в себя, вы поймете, откуда вы пришли и куда направляетесь. Вы поймете, что уже выполняете свою задачу с первого вдоха на земле.

Стоя позади меня, он заставил меня поставить ноги на циновку с двойным *танки*, и через несколько минут я почувствовал жжение под подошвами ног и легкость до самой головы.

Как чудесно, подумал я! Когда я вернулся домой, я назвал этот коврик: "Крылья к ногам".

Я часто задавался вопросом, как могло случиться, что древний язык был утерян, если он был настолько полезен и эффективен. Возможность услышать его и интерпретировать через свои ощущения взволновала и тронула меня одновременно.

А другие? Могли ли другие услышать то же самое? Через несколько лет я получил сотни ответов, и у меня больше не было сомнений!

Четырнадцатый шаг

После муссонного дождя засушливая красная земля превратилась в зыбучий песок: мои ноги погружались в него все глубже и глубже. Когда я шел по улице, мои шлепанцы всплывали из грязи, они разлетались во все стороны, пачкая всю одежду. В итоге я снимал их и шел босиком, надеясь не нарваться на неприятные сюрпризы. Иногда кактусы и кучи грязи, замаскированные болотом, смешивались с землей, бросая вызов моему здравому смыслу. К счастью или необъяснимому счастью, я никогда не получал травм. Когда приближался муссон, животные инстинктивно искали укрытие, и я обнаружил, что живу с семьей гекконов и двумя белками, которые разрывали дом в поисках пищи. Поэтому я нашел хорошую систему, чтобы сделать открытые пакеты с едой недоступными. Я повесил пакеты на бельевую веревку с помощью прищепок для одежды. Было весело оставаться начеку и защищать еду.

В шесть часов вечера появлялось семейство гекконов. Они проникали в дом через щели на кухне и выстраивались в ряд на потолке над моей кроватью. Они лежали неподвижно, и мы несколько минут изучали друг друга: я - лежа на кровати, они - сверху. При виде первого насекомого они срывались и пожирали его. Бедные несчастные жили недолго.

Шли дни, а я продолжал ходить к Мастеру утром и на закате. Для лучшей концентрации я также стал

больше контролировать свой аппетит, который часто имел нервное происхождение, и начал практиковать пост и молчание. К этому времени я уже не задавал вопросов и принимал то, что было предназначено для моего обучения и очищения. Но к чему я готовился! Этого я еще не мог знать! "Не сейчас!" - повторял он мне.

Время от времени он усаживал меня перед едой и спрашивал: "Почему ты ешь?". Я подносил еду ко рту, и следовал обычный вопрос: "Почему ты ешь?".

Я обнаружил, что часто ем не от настоящего голода, иногда кусочек фрукта мог насытить меня на несколько часов. Я думаю, это хороший способ похудеть естественно и осознанно; определить источник голода, чтобы понять, какая эмоция, ситуация или дискомфорт требуют от нас еды.

Я понял это, когда проводил много времени с Мастером. В те моменты ни голод, ни жажда не стучались в мою дверь.

Временами я был настолько полон, что не мог ввести в себя ни крошки еды. Благодать и энергия наполняли воздух, которым я дышала, и всю мою сущность, никакой нужды, никакой необходимости, теперь я больше не контролировала свои эмоции.

Пятнадцатый шаг

Мастер подозвал меня к себе, развернул древний пергамент и сказал: *"Истина ощущается в каждом существе, в каждой одушевленной и неодушевленной вещи. Истина приспособливается к эволюции народов, которые продолжают манипулировать ею во имя нее. Истина содержится даже в мельчайших аспектах жизни и вибрирует в каждом атоме. Наши отцы познали ее через Ганшуй"*.

При этих словах я почувствовал, что меня проецирует сначала в космос, а затем вниз, к центру Земли. Это переживание особенно тронуло меня, и я почувствовал такое волнение, что мое настроение резко поднялось. По дороге домой я остановился, чтобы взглянуть на сад возле школы; он был на мгновение опустошен. Четыре простейшие игрушки стояли там, брошенные.

Горка настолько выцветла, что первоначальный ярко-красный цвет лучших дней уступил место бледно-розовому, как зеленая краска карусели, что намекало на ржавчину времени.

Три качели, сделанные из дерева, были новыми; одна из них казалась более прочной, чем остальные. Две большие веревки поддерживали доску, служившую сиденьем.

Я почувствовал непреодолимое желание войти и сесть на него.

Я подходил медленно и осторожно, но потом подумал: *"Почему я должен чувствовать себя неловко? Здесь же не написано, что запрещено взрослым!"*.

Проезжавший мимо мужчина на велосипеде повернулся и улыбнулся мне. Я кивнул ему в ответ и, преодолев первоначальное смущение, положил рюкзак и сел на качели. Я начал раскачиваться вперед-назад, медленно и умеренно; затем, когда я убедился, что качели выдерживают мой вес, я подтянул ноги и с силой и бодростью начал подниматься все выше и выше.

Я поднимался и опускался все быстрее и быстрее, пока не увидел, что мои ноги касаются неба, а затем вернулся назад, почти касаясь головой ветвей деревьев.

Я невольно издавал маленькие крики радости, которые вырывались наружу без всякого контроля, инстинктивные, невинные и немного детские звуки, которые заставляли меня чувствовать себя свободным и радостным ребенком, тем ребенком, который, возможно, все еще был внутри меня!

Сдерживающие тормоза взрослых, контроль, который взрослые всегда должны осуществлять над собой, исчезли. Я снова стал тем, кем был, и это заняло меньше пяти минут!

Ветер, дувший мне в лицо и волосы, заставил меня закрыть глаза, и я смог еще лучше насладиться этим моментом чистого и интенсивного наслаждения в компании самого себя.

Постепенно я остановился, и у меня возникло ощущение, что я, как и утром, попал в другое место. Однако на этот раз переживания были более полными, потому что они были прожиты всем моим существом, и я знал, что теперь это прекрасное воспоминание навсегда останется запечатленным в моих клетках.

Я подумал о том, что небольшие проступки могут сделать все более захватывающим. Знание того, что "это не делается", что "это не нормально" или другие клише и условности, только добавляли больше вкуса к опыту, по крайней мере для меня, который считал себя настоящим бунтарем. Я удивлялся, почему здесь нет игровых площадок и для взрослых: десять минут беззаботности принесли бы больше радости и равновесия на весах жизни.

На чашу весов жизни почти всегда ложатся негативные мысли. Как в такой ситуации мы можем претендовать на то, чтобы быть по-настоящему счастливыми и здоровыми? Только добавив позитивные мысли, мы достигнем истинного равновесия и нейтрального ума. Мы являемся результатом того, что мы думаем и чувствуем.

Теперь попробуйте почувствовать себя лучше, чем вы есть, почувствовать себя здоровым, молодым, богатым, реализованным, счастливым.

Наслаждайтесь этим чувством, и оно постепенно материализуется в вашей внешней реальности. Это и есть та позитивная сила, которая делает разницу между хорошим и плохим.

Поделиться

Сядьте и мягко покачивайтесь на иши в течение нескольких минут. Отпустите себя и прислушайтесь к своему телу и своим ощущениям. Приведите свое тело и разум в равновесие.

Избавьтесь от эмоций, послушайте музыку или спойте что-нибудь, мелодию или песню, которая вам нравится, избавьтесь от невысказанных слов и узла в горле.

Вам не нужно быть в тонусе, это не прослушивание, просто позвольте себе расслабиться на три минуты в день, и вы увидите, что ваша щитовидная железа тоже скажет вам спасибо.

Шестнадцатый шаг

Однажды на мой вопрос Мастер ответил: "На ваш вопрос нет единого ответа. Видите ли вы один и тот же закат два дня подряд? Так и вы, подобно закату, каждый день будете разными, и ответы, которые вы получите, будут разными. Пробуждение означает осознание того, что вы действительно ничего не знаете о том, что вам предстоит открыть. Это и есть истинное знание: глубокая конфронтация, сдача правды, потому что на каждом шагу вас ждет не один, а множество уровней истины. Интересуйтесь тем, как, а не постоянно спрашивайте, почему. Ответы на эти вопросы появятся только после того, как вы поймете "как". Жизнь - истинный учитель, наблюдайте за ней, переживайте ее, учитесь и применяйте на практике то, чему вы научились".

Я, конечно, понимал, что, если я буду действовать с позиции силы, я не получу того, чего хочу; поэтому я убедил себя научиться быть более терпеливым и терпимым и больше наблюдать за собой и ситуацией.

Мастеру достаточно было закрыть глаза, чтобы войти в состояние блаженства; я бы хотел, чтобы меня взяли туда, потащили, даже заставили, но вместо этого мне пришлось довольствоваться тем, что я просто смотрел и был тронут, как будто это была сцена из фильма, но все это было реально и разворачивалось передо мной. Я ощутил мир и гармонию, за которыми последовала радость существования; столько радости, что я был тронут. Глубокое спокойствие "здесь и сейчас", настоящего момента, подавляло все. Я

чувствовал все, но мне не хватало знаний о том, как получить к этому доступ. Это было похоже на то, как если бы я стоял там, в фартуке и со школьной сумкой, и ждал перед закрытыми воротами школы. Я видел, как она стоит передо мной с закрытыми воротами. Было два варианта: либо я пришел раньше, либо опоздал. Я рылся в глубинах своего разума, надеясь получить просветляющий ответ, почему одним дарована привилегия просветления, а другим нет. В одиноком бреду я увидел тысячи душ, протестующих против этой несправедливости! Плакаты с надписями: "Блаженство существует! Блаженство - это право, которое принадлежит каждому! Верните нам то, что вы у нас украли! Кто из вас не хочет видеть нас счастливыми?"

Я вздохнул: нет, я не собираюсь довольствоваться несколькими крохами, несколькими мгновениями тщетного и поверхностного счастья, я стремлюсь жить на вершине, чувствовать себя хорошо глубоко, полностью и постоянно.

Я хотел снова испытать это состояние и максимально интегрировать его в свою повседневную жизнь. Я был настолько ожесточен, что, как добрый чешуйчатый человек, борющийся с несправедливостью, решил вступить за всех тех, кто слышал истории о "просветлении" и не верил, что туда можно попасть; они следили за ними, как за высадкой на Луну: с большим интересом, конечно, но и с отстранением, сопровождаемым убеждением, что они не могут быть следующими счастливыми. Или как за теми, кто выигрывает в лотерею: "О, это здорово, это удача, я никогда

не получу ее!". Восстание началось с пальцев ног и закончилось кончиками волос. Я начинал нервничать при мысли о том, что никто (или очень немногие) не может чувствовать то, что чувствую я! Я думал, что поиск этого благополучия является источником желания пить, принимать наркотики и других зависимостей.

Когда Мастер увидел меня, он начал смеяться, и я подумал, почему он смеется надо мной? Он заставил меня почувствовать себя такой дурой! Его поведение еще больше разозлило меня, и я решил, что больше не смогу терпеть его хихиканье! Он попросил у меня воды. Я взял ведро и, бормоча, направился к ручью. Потянувшись к воде, я заметил в ней свое отражение. Боже мой! Я отшатнулся в страхе.

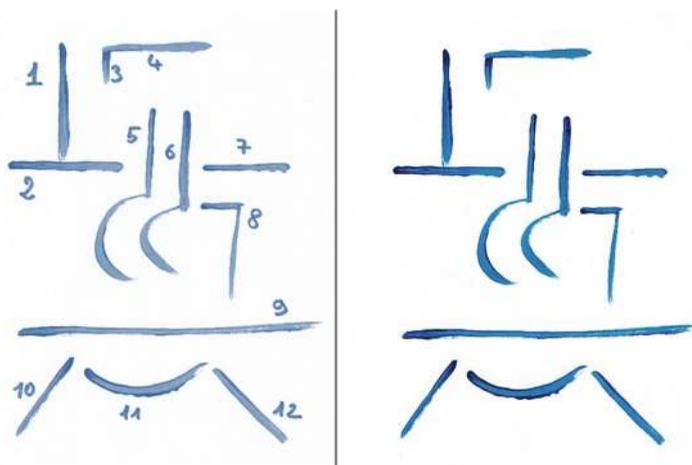
Я была уродлива: вода создала мне образ расстроенной, горькой и злой женщины. Я выглядела на десять лет старше, мои глаза были круглыми и темными, как гроза. Я умыла лицо и, закатав юбку, окунула ноги в воду. Я обратилась к воде с мыслью: *"Очисти меня, сделай меня снова спокойной"*. Я почувствовала сильные боли в нижней части живота и сильную тошноту. Я также услышал внутри себя голос: *"Ты хочешь добавить еще одну битву к тем, что уже существуют? Разве тебе недостаточно всех нынешних войн? Сколько еще крови придется пролить?"* Я посмотрел вниз и увидел кровь, окрасившую воду. Я сразу же подумал о мистическом событии и сказал себе: *"Да, больше никаких войн, никакой крови, настало время мира, время развивать внутренний мир"*. *Сообщение получено"*. Я снова открыл глаза и присмотрелся. Я увидел еще одну каплю, плывущую по воде. Присмотревшись, я понял,

что это не чудо! Этому удивительному событию есть объяснение. Пришли месячные! И все напряжение и недовольство, которые предшествовали им! Я поискала в сумке салфетки и, смущаясь, вернулась на пляж. На мне была оранжевая юбка, и я чувствовала себя совершенно спокойно, несмотря на очевидное пятно. Я понимала причину своего гнева, темных кругов под глазами и ее смеха, но неужели она не могла сообщить мне об этом раньше? Это была обычная ежемесячная встреча в соответствии с луной и приливом. Для него это проявление было частью женской природы, совершенно очевидным и естественным процессом, но для меня это по-прежнему было источником волнения, нервозности и удивления. Я часто не могла сосредоточиться и переходила от гнева и агрессии к меланхолии или плачу без причины. Для того чтобы женщина была счастлива, она должна любить себя и принимать свои недостатки, но она также должна примириться с телом, которое каждый месяц является источником беспокойства и страданий и которое, несмотря на себя, определяет ее жизнь. Человеку не приходится примиряться с этим каждый месяц, и у нас, без сомнения, больше обязательств по достижению знаменитой "нирваны". Так вот, именно в тот день, между приступом бунтарства и плохим настроением, я получил очень ценное *танки* центрирования. Это *танки* позволило мне за тридцать секунд привести себя в порядок, и после многих лет медитации это стало для меня настоящим откровением, настолько, что я назвал его экстренным средством Таншуй, настоящим лекарством для лечения души.

Поделиться

Нарисуйте центральный *танки* на левой *ладони*, но не касаясь ее. Используйте правую руку так, как если бы она была кистью, а пространство над ладонью - холстом. Действуйте, следуя указанным цифрам. Поместите левую руку в центр груди и наложите ее на правую. Закройте глаза и придите в себя. Повторяйте 4 качества Сердца: "Мир, Любовь, Спокойствие и Радость" и позвольте им работать. Центрируйте себя в начале нового дня, когда вы особенно взволнованы или сомневаетесь в выборе, на работе, перед встречей, медитацией или лечением, занятиями йогой, перед сном и когда вы не хотите поглощать слишком много от других или тяжелых, негативных состояний.

Центрирование



Вы также можете сделать фотокопию *танки* и использовать его прямо на груди. Чем больше мы практикуем центрирование, тем больше присутствия, спокойствия и меньше эмоций. Я заправляю его в бюстгальтер, а когда не заправляю, то замечаю разницу.

(Очень высокая вибрация центрирования может поначалу вызвать волнение, но этот эффект пройдет, и наступит прямо противоположный эффект: невероятное умиротворение).

Семнадцатый шаг

Когда я пришел, то увидел Мастера, лежащего на *тахате*. Его глаза смотрели в пустоту, и я сразу понял, что он далеко. Он не мог видеть меня, потому что глубокая связь со Светом внезапно проявилась. Перед воротами появилась женщина и с шумом открыла их. Я попытался остановить ее у ворот, и она начала жаловаться, повышая голос; я не понимал ни слова из того, что она говорила.

Обращаясь к ней по-английски, я вежливо попросил ее уйти и прийти позже, но, видимо, она не знала ничего, кроме своего родного языка. Подумав, что я не понимаю ее, потому что она говорит недостаточно громко, она закричала и в раздражении бросила на землю металлическую миску, которую держала в руках. Я поднял ее, и она ушла, продолжая скулить.

Решив проблему, я поспешил к Мастеру. Приблизившись к нему, я в панике понял, что его глаза закрыты и он больше не дышит. Внезапно он поднял правую руку, жестом показывая, что держит меня на расстоянии.

Энергия, обрушившаяся на меня, была настолько сильной, что я отпрыгнул назад почти на два метра. Мое сердце широко раскрылось, и я почувствовал легкую тахикардию. Меня захлестнули потоки энергии, которые шли равномерными волнами, подобно морским волнам.

В течение следующих нескольких дней эти проявления повторялись несколько раз, но у меня так и

не хватило смелости рассказать о них Мастеру. Я никак не мог привыкнуть к глубине его связи и каждый раз беспокоился за его безопасность, пока однажды не отпустил его и вместо того, чтобы наблюдать за его судорогами, закрыл глаза и постепенно попытался расслабиться в глубокой медитации.

В этом состоянии я начал видеть образы очень четко и резко. Передо мной появилась лестница света, состоящая из десяти ступеней. Я решил подняться на самый верх, считая их одну за другой. Я оказался перед закрытой дверью, красивой, абсолютно белой, из которой проникал такой сильный свет, что я не мог разглядеть здание.

Кто знает, что скрывалось за этой дверью. Любопытство заставило меня медленно открыть ее, и на меня обрушился ослепительный свет. Он был настолько ослепительным, что стер границы комнаты.

Красивая фигура стояла спиной ко мне. На нем было голубое платье длиной до пят, а каштановые волосы лежали на плечах. Непреодолимая сила влекла меня к нему: я приблизилась, он повернулся и, обняв меня, что-то прошептал на ухо.

Я не понял его слов, и в тот момент, когда я силился понять, видение исчезло. Когда я снова открыл глаза, Мастер жестом руки пригласил меня подойти ближе. Я сел рядом с ним, и он, взяв мои руки в свои, сказал: *"Сейчас я подниму тебя очень высоко, ты готов?"*

Заинтригованная и немного напуганная, я ответила неуверенным "да". Я закрыла глаза и доверилась. Я почувствовал, как тонкая энергия пронизывает мое тело. Я стал легким, все более легким, бесплотным, как будто материя, из которой мы состоим, постепенно исчезала.

Я почувствовал, что поднимаюсь все выше и выше, погружаясь в глубочайшее блаженство, которое когда-либо испытывал; я ощутил всеобъемлющее тепло, мои щеки вспотели, у меня началось спонтанное апноэ, и я напрягся, чтобы не потерять сознание. Это было слишком для меня, и я отпустила его. Я отказалась от его рук, потому что боялась потерять себя и пойти дальше.

Мастер, слегка изогнув брови, несколько минут оставался со странной улыбкой, запечатлевшей на его лице блаженное, почти ошарашенное выражение.

Воспользовавшись его "отсутствием", я расчесала ему лицо, наблюдая за белым пространством, которое просачивалось сквозь полужакрытые веки; он сделал 12 глубоких вдохов, вздувая живот (я могла бы считать их каждый день), и снова открыл глаза.

"Господин, где вы были?" - спросил я его.

"Я был в Свете, - ответил он.

"Я боялся, что вы умерли, вы больше не дышите".

"Я дышал, дышал".

Он улыбнулся мне, как тот, кто скрывает секрет, который не может раскрыть. Он осторожно встал и подошел к ручью. Он снял рубашку и начал омовение.

Он попросил меня вернуться в шесть часов вечера, что я и сделал. Когда я пришел, то заметил молодую женщину с длинными черными волосами, которая показывала ему бирюзовый *панджаби*, который он внимательно рассматривал.

Когда я подошла, он пригласил меня в хижину и, оставив одну, попросил надеть его. Платье сильно обтягивало верхнюю часть тела, но брюки были удобными, идеально подходящими для сидения со скрещенными ногами. Я вышла из хижины, и Мастер произнес: "*Сегодня вечером ты пойдешь на церемонию в храм*". Прежде чем доверить меня женщине, которая будет меня сопровождать, он попросил меня распуścić волосы и протянул мне большой лист, на котором были разложены два порошка: белый и красный. Они будут использоваться для изготовления *бинду* между бровями.

Поэтому я отправилась на церемонию и, придя в храм, поняла, что там были только женщины. Единственный присутствующий мужчина, *санньяси*, был с голой грудью и подносом в руках, на котором среди различных латунных предметов стояла своего рода лампа Аладдина, из которой исходил ароматный серый дым.

Я вздрогнул от внезапного звука огромного колокола, установленного на высоте моей ушной раковины; одни женщины трижды повернулись на себя, другие руками имитировали вращение на голове. Затем, все одновременно, они опустили на колени и

поклонились. Я внимательно следил за этой сценой, но не мог понять, кому адресовано столько преданности.

В этот момент один из них открыл двери большой скинии в конце комнаты, и оттуда появилась женщина-божество.

Она была статуей в натуральную величину, похожей на настоящую женщину. Ее воинственный вид с широко распахнутыми глазами почти внушал благоговение: когда мои глаза встретились с ее, я вздрогнул. Во время песнопений я почувствовал рассеянное тепло на спине, а затем сильный прилив, который поднялся от основания моей колонны, в считанные секунды доведя энергию до макушки, где открылось пространство, похожее на фонтан.

Переживание было коротким, но сильным. Я чувствовала себя в очень красивом, особенном и неописуемом словами состоянии. Я следила за посвятельными песнями, не имея возможности участвовать в них из-за этого. Я присутствовала, но в то же время была отстранена. Одна женщина взяла кувшин с водой и налила немного в ладонь, смочив голову, и мы все тоже. Мужчина, напротив, бродил вокруг с подносом и курительной лампой, из которой женщины вытягивали дым, чтобы очиститься. Постепенно разбавляемый песнопениями, этот опыт угасал, и я начала отпускать себя, все больше погружаясь в себя и в это пространство вневременной женственности вне реальности.

Поделиться

Визуализируйте позвоночник, как будто это термометр и ртуть энергии.

Медленно вдыхайте и с каждым выдохом ощущайте, как энергия медленно поднимается на несколько ступеней. Визуализируйте и почувствуйте, как с каждым выдохом ваша энергия медленно поднимается к голове и, подобно фонтану света, обильно изливается из головы. Представьте себя под золотым душем. Оживите и восстановите свое тело и разум!

Восемнадцатый шаг

"Природа вещей часто скрывает неизвестные намистины. Мы черпаем истину не только через исследования или знания, полученные от других, но и оставаясь сосредоточенными на осознании внутреннего "Я". Это сложная концепция и, возможно, все еще неприемлемая для Запада, но как родниковая вода может быть набрана в стакан, бутылку или цистерну, идеально адаптируясь к каждой отдельной емкости, так и Истина будет адаптироваться к каждому из нас. Истина находится внутри нас, но мы будем черпать из нее, только если действительно хотим пить".

Я спросил: *"Учитель, как мы узнаем, что находимся на правильном пути?"* *"Каждое русло реки ведет к морю: рано или поздно вы всегда туда попадете. Течение - это доверие (или вера). Русло - это жизнь. Море - это место назначения. Когда вы спокойны, вы на правильном пути. Даже если вам попадают большие валуны, которые мешают течению, вы знаете, что течение поможет вам преодолеть их, и вы сможете продолжить свой путь. Помните, что самое большое препятствие - это ментальная проекция эго, и в этом случае вы можете пойти по параллельному и иллюзорному пути. Возможно также, что вы будете слишком импульсивны, и какое-то событие остановит вас, чтобы заставить задуматься, потому что для всего есть свое время.*

"То есть вы хотите сказать, что некоторые блокировки полезны?" - *"Конечно, да, но в той степени, в какой они становятся сигналом к размышлению, а не чем-то, над чем стоит размышлять, как это делают многие из вас. Таким*

образом, блокировка может ошибочно стать важнее самого пути. Иногда ум наносит огромный вред. Он заставляет вас действовать в соответствии с намеченным путем, чтобы удержать вас в старых шаблонах и страхе. Сопротивление - это темное зло человечества, сопротивление тому, что вы есть, темно и коварно. Придумывание фальшивого "я" - это ловушка для эго. Быть и думать, что ты есть, - совершенно разные вещи: одно - это Свет, другое - его отражение".

В тот самый момент меня захлестнула волна любви: трудно объяснить, что такое любовь чистого магнетизма. Конечно, она меня также испугала, возможно, из-за огромного количества. Я с горечью подумал, как мы привыкли к страданиям и как нам комфортно в боли и страданиях!

Однако сейчас я был на волоске от слишком большого изобилия и сопротивлялся ему.

Не знаю, что бы я отдала, если бы увидела выражение своего лица в тот момент, а то, как он смотрел на меня и улыбался, только подчеркивало мое смущение от моей жесткости и сопротивления.

У меня болел живот, потому что все напряжение уходило туда. Он подошел ближе и осторожно взял мои руки, поместив их в *мудру*, которая начала действовать через пару минут. Это еще больше подчеркивало мою жесткость. Чем больше он работал, тем сильнее напрягалось мое солнечное сплетение (область желудка) и твердело, как камень. К счастью, вскоре после этого йога рук начала действовать, и я освободился.

Поделиться

Поднесите обе руки к основанию затылка, выполняя позу на фото. Все пальцы лежат на затылке. Большие и указательные пальцы касаются друг друга. Мизинцы обеих рук сходятся вместе. Дышите нормально, расслабьтесь и прислушивайтесь к ощущениям своего тела в течение нескольких минут. Вы можете обозначить себя на ладони Релакса или держать ее перед собой.

С помощью этой мудры вы можете напрячь область живота, это сопротивление, которые дают о себе знать, расслабьтесь, вдохните и отпустите их.



Девятнадцатый шаг

Со временем вопросы, которые раньше переполняли мой разум, стали возникать все реже, а переживания превратились в настоящие уроки с ответами на все мои вопросы.

Сны стали более интенсивными и ясными, как и моя интуиция. Я понял, что эти непрерывные потоки энергии через Таншуй привели меня к величайшему опыту свободы и автономии в моей жизни.

Я словно летел над миром и видел его сверху: просторы раскрывались и показывались, природа, животные, люди - все проявлялось в гармоничной красоте; творение, в котором порядок и гармония сочетались в идеальном равновесии.

Я чередовал моменты покоя с моментами разочарования; но испытания, через которые я прошел в течение многих лет, закалили меня, и теперь я мог прислушиваться к маленькому голосу внутри меня, который говорил мне не поддаваться этим настроениям и отпустить их. Я должен был научиться не цепляться за эти мысли и не подпитывать их.

Осознание того, что я оставляю прошлое позади, давало мне силы пережить кризисы, которые с каждым днем становились все реже и реже. Плач наконец превратился в крик радости, эмоций и благодарности. Мое сердце открылось, и я почувствовала, что моя любовь просто течет. Я была счастлива. Но сколько любви еще предстояло отдать? Я была похожа на дерево,

которое только сейчас позволило соку стечь по листьям. Я начал чувствовать себя лучше, более жизнеспособным и обновленным; однажды, когда я случайно положил взгляд на свое левое запястье, мне показалось, что что-то движется.

Я внимательно наблюдал за происходящим и к своему изумлению заметил странные зеленые и синие каналы света, ответвляющиеся от моей руки к кисти и вниз к пальцам.

Они были почти флуоресцирующими.

Не имея возможности сравнить себя с кем-то другим, я убедил себя, что дело в акупунктурных меридианах. Я увидел энергию, текущую равномерными потоками, и подумал, что китайцы были правы. Конечно, они тоже видели каналы света, и в этом заключалась причина их точности в описании путей меридианов в традиционной китайской медицине.

И как раз в тот момент, когда я высказывал свои соображения, явление исчезло. Я попробовал еще несколько раз, но больше не смог их увидеть. Возможно, я неосознанно сомневался в существовании меридианов, и это был ответ, исходящий непосредственно от моего тела. Мне захотелось пить, и я понял, что вода на исходе, поэтому отправился за покупками. Чтобы попасть в маленький магазинчик, нужно было подняться по трем очень крутым и узким ступенькам. Приходилось стоять перед прилавком, держась за стену, чтобы не упасть, а огненные муравьи развлекались тем, что щипали вас за лодыжки, зная, что вы не можете пошевелиться.

На обратном пути у меня возникло странное ощущение, что я иду по следам, оставленным здесь в другой жизни. Я чувствовал себя так, словно возобновил древний путь.

Я обязательно должен был что-то забыть. Держа в руках иголку и нитку, я пыталась отобрать далекие воспоминания, из которых можно было бы составить гобелен. Может быть, когда-нибудь я перестану нащупывать куски ткани направо и налево и сшивать края, думала я.

Однажды я наконец смогу прочувствовать всю работу целиком и понять ее смысл. Только тогда, увидев ее целиком, я смогу восхититься ее истинной красотой.

Оставаться отрешенным перед дизайном, который постепенно обретал форму, было очень сложно.

На меня навалилась огромная усталость, я вдруг почувствовал себя раздавленным и подавленным.

Я заставил себя не реагировать и отпустить ее, потому что не смог бы вынести весь этот груз на своих плечах. Я понял, что не нужно знать слишком много, пока человек идет по жизни, что бесполезно вспоминать старые страдания, когда есть закон забвения, который все стирает. Мастер часто говорит мне, что нужно отпустить прошлое, и если нам нужно узнать больше о нашей задаче и эволюционном пути, это будет сообщено нам разными способами и манерами. Вот почему необходимо всегда быть центрированным.

Двадцатый шаг

В то утро я проснулась грустной и встревоженной. Маленький голосок подсказывал мне, что что-то происходит. Я включила телефон, но не увидела никаких сообщений, подтверждающих мои предчувствия. Я с некоторой ленью собралась и направилась к Мастеру менее энергично, чем обычно. Когда я пришла, то увидела мужчину, который мотыжил огород. "Как *странно*, - подумал я, - *что этот парень делает внутри забора?*".

Я подошел и спросил, где Мастер. Ответ, который я получил, был подобен пощечине, когда человек ожидает ласки.

"Он только что ушел", - ответил он, - "Ушел? Когда? И куда?" - "Не скажу... он сказал, что только на вокзал". Я тут же убежал, не сказав ни слова. Я стал бегать, вернее, бродить по улицам в поисках тук-тука; я не понимал, почему их нет вокруг.

"Почему их нет? Где все, что происходит?". Вскоре после этого я услышал о забастовке от таксиста, который, к счастью, остановился выпить кофе. Конечно, я взял его и уже через десять минут приехал на вокзал.

Я бросился в бешеной спешке к единственному отходящему поезду. Толпы и уличные торговцы мешали свободному движению людей на платформе, и между кричащими детьми и семьями с многочисленными чемоданами наперевес я чувствовал себя как на местном рынке.

Я остановился, чтобы внимательно осмотреть поезд, когда увидел вдалеке хорошо знакомую мне фигуру.

Мастер поднимался по ступенькам вагона за локомотивом.

Я бросился бежать, ошеломленный толпой, которая, не обращая внимания на мое беспокойство, предавалась болтовне и любезностям, мешая мне пройти.

Я был словно заключен в плен в замедленном кино. Я начал звать: *"Хозяин, хозяин!"*.

Я снял шлепанцы, чтобы бежать быстрее и освободить место между людьми, но все равно двигался с трудом.

Повторяя *"извините" снова и снова*, я наступил на нефтяное пятно и поскользнулся, упав на пожилую женщину.

Муж женщины начал набрасываться на меня, и пока я пытался извиниться, поезд начал движение.

В ужасе я начал собирать свои вещи и медленно встал. Все еще ошеломленный, я закричал: *"Хозяин! Хозяин! Подождите!"* Поезд уже начал свой путь.

Я надеялся на непредвиденное, сверхъестественное событие, но поезд медленно и неумолимо удалялся, приобретая очертания размытого, нечеткого образа в моих наполненных слезами глазах. Я рухнул на землю, обливаясь потом и чувствуя боль в центре груди, которую никогда раньше не испытывал. *"Почему? Почему"*

ты бросил меня? Почему ты ушел вот так, ничего мне не сказав? Как я найду тебя снова?"

Подхваченная толпой, я не заметила, что в падении, чтобы избежать худшего, я поранила палец, уцепившись за рекламный щит, и теперь обильно кровоточила, испачкав все платье.

Я взяла шарф и укуталась, как могла. Обессилев и смирившись, я положила голову на колени. Я надеялась, что он почувствует мою боль и это вернет его; надеялась, что он почувствует мое открытое сердце и что я действительно изменилась.

Не знаю, как долго я сидел там, всем своим существом говоря: *"Его больше нет, он ушел, растворился в воздухе, я один, я остался один"*.

Я медленно встал, ощущая пустоту в груди, тяжесть в ногах и голове. С трудом вытащив себя из здания вокзала, я взял такси и вернулся в деревню.

Было уже поздно, но мысль о том, чтобы поехать, даже не приходила мне в голову. Поэтому я побежал на пляж в надежде увидеть его появление, как это случилось уже много раз. Я надеялась на чудо, а вместо этого - ничего! Я отвергла мысль о том, что он вот так просто ушел.

По этой причине я долго ждал, но безрезультатно.

В течение трех очень долгих дней я чувствовал сильную боль и огромную пустоту.

Я продолжала ходить на пляж, чтобы дождаться его.

Я уничтожил себя в этом ожидании, в этом лимбе, в том состоянии, когда существо не может начать жить заново и остается подвешенным между двумя разными реальностями.

Тем временем мой безымянный палец сильно распух, и казалось, что в него попала инфекция. Несмотря на мою заботу и постоянное дезинфицирование раны, она не заживала. На этом пальце я носила обручальное кольцо и думала, что это мое испытание веры. Оно заживет, если у меня действительно есть вера.

На четвертый день я почувствовал себя неожиданно лучше, и даже мой палец, казалось, стал лучше: цвет изменился с темно-фиолетового на красноватый. Мой желудок подавал признаки жизни, и я решила снова начать есть. Я плотно позавтракала, вымыла волосы, надела бирюзовое панджаби, которое она мне подарила, нанесла каджал на глаза и бинду на лоб, взяла малу и вышла на улицу. Я села под деревом у пляжа, сосредоточилась и начала повторять мантру. Я устала, очень устала и просто хотела восстановить силы и быть счастливой, как Он меня учил. Я восстановила контакт со своим сердцем и попыталась воссоздать внутреннее пространство, чтобы погрузиться в спонтанную медитацию. Я оставался в таком состоянии почти два часа, затем расстелил коврик и лег. От усталости и накопившегося стресса я вскоре уснул.

Когда я проснулась, Он был там, сидел передо мной. Он смотрел на меня и улыбался. Я подумала, что это

видение, потому что он был полностью освещен. Я встал и медленно подошел к нему, чтобы убедиться, что это не так.

Но когда я поняла, что это действительно Он, во плоти, я разрыдалась над его *дхоти*.

"Теперь ты знаешь, что значит привязанность. У вас никогда не должно быть привязанности ни ко мне, ни к кому-либо другому. Привязанность - это источник всех страданий. И только через страдания вы смогли усвоить этот урок".

Он вытер мои слезы, посмотрел в глаза и сказал: *"Я в твоих глазах: ты никогда не будешь скучать по мне; у чистой любви нет границ и стен. Она есть, и она повсюду. Тот, кто ищет, находит, а тот, кто находит, будет удивлен (или шокирован) Истиной. Никогда не прекращайте поиск, ищите внутри себя, ибо именно там вы найдете ключ, который откроет все двери"*.

"Учитель, мне было очень плохо. Мое сердце разрывалось на две части, и если бы я не перестала плакать, у меня мог бы случиться сердечный приступ".

"Я чувствовал все, каждое ваше внутреннее движение, ваш гнев и отчаяние. Ваши вопросы, ответы и мольбы о помощи. Я был рядом. Я вытирал ваши слезы, пытался поговорить с вами и утешить вас, но вы не слышали, не были сосредоточены и не открывались истине и любви. Вот что происходит, когда вас поглощают привязанность, зависимость и боль. Вы не прислушиваетесь к себе, к признакам жизни, к любви Источника. Люди будут пытаться привязаться к вам всеми способами, они

захотят зависеть от вас. Сможете ли вы, не заставляя их страдать так, как страдали вы, преподать им этот урок?"

"Возможно, теперь, когда я это пережил, у меня все получится. Я больше никогда не привяжусь ни к чему и ни к кому, никогда!"

"Дорогая сестра, когда у тебя внутри все есть и ты находишься в равновесии, ты не можешь ничего потерять, всегда помни об этом. Помогите своим братьям впустить в себя больше Света и Любви, чтобы у них было все необходимое. Вы вернетесь, когда будете готовы распространять это послание. Когда вы будете готовы, мир вокруг вас тоже будет готов."

Двадцать первый шаг

Пришел человек, Мастер поговорил с ним несколько минут и ушел. Позже он вернулся с двумя другими незнакомыми мужчинами, держащими большие сумки.

Это меня немного беспокоило, особенно когда мастер сказал мне: *"Иди домой и возвращайся в пять часов"*.

Я был немного удивлен: когда я отвернулся, прикрывая группу, мне показалось, что за мной наблюдают. Тогда я внезапно обернулся и поймал их с поличным: они разговаривали друг с другом и смеялись! Может быть, надо мной?

Раздраженная и раздосадованная, я пыталась, уходя, принять элегантную позу, хотя к тому времени от меня осталась, пожалуй, только марка духов. Я поняла, что на самом деле я не была укоренена, как он говорил; на самом деле он часто упрекал меня в том, что я не присутствую и не сосредоточена. Но я просто не могла ощутить эту благословенную укорененность.

Иногда он повторял мне: *"Как ты будешь жить между небом и землей? Как и что ты будешь проявлять, если не будешь в теле? Все станет намного сложнее, вы знаете"*.

Лежа на кровати, я смотрела на лопасти вентилятора, вращающиеся на потолке моей комнаты. Ноги казались тяжелыми, возможно, от жары и влажности, и я с трудом шевелилась. На самом деле, как я сейчас думаю, мое тело стало ленивым и немного отяжелевшим. Поэтому я

решила сделать что-нибудь, чтобы улучшить свой внешний вид.

Я встала, заварила себе чашку чая, быстро оделась и побежала на туристический пляж.

Я не успел приехать вовремя, чтобы быть готовым к погружению в море. К сожалению, высокие волны не позволили мне поплавать так много, как хотелось бы, поэтому я оделся и отправился домой. После обеда я отправился к Мастеру: я очень нервничал и волновался.

Когда я пришел, он сидел на песке и палкой, как карандашом, рисовал *танки*. "*Сиди здесь*, - сказал он, - *и постарайся успокоиться*". *Где ты?*" - спросил он. "*Я здесь*", - ответил я.

"Нет, дорогая сестра, где ты?", "Я не знаю".

"Вы не можете быть в своем присутствии, потому что не можете быть в своем теле. Вот почему!"

Он всегда находил причину, чтобы отругать меня, подумала я. Может быть, отсутствие в теле - это мой способ сбежать!

Маэстро взял меня за руку и потащил к морю, где сидели трое мужчин, которые, как я потом узнал, были музыкантами.

С почти угрожающим выражением лица он сказал мне: "*Теперь ты перестанешь игнорировать себя. Тебе придется вспомнить, кто и что ты есть, иначе каждая частичка тебя в будущем будет возвращать тебе это через боль и физические страдания*".

Когда он завязывал мне глаза шарфом, я слышала звуки перкуссии и гитара, напевавших мелодию, и его голос повторял: *"А теперь танцуй, двигайся и дай волю своей душе! Ты знаешь, как это сделать, и ты будешь помнить"*.

"Учитель, я ничего не помню!", "Хватит оправдываться. А еще научись запоминать!"

Мне было ужасно стыдно: двигаться перед этими тремя, а особенно перед Ним!

Я увидел, что Мастер уходит; обрадовавшись, я представил, как он сидит на земле в своей обычной позе, неподвижно, с закрытыми глазами, и успокоился.

Трио начало играть, а я робко двигалась в такт музыке. По мере того как ритм нарастал, неведомая мне сила овладевала каждым моим движением. Это была настоящая борьба. С одной стороны, я хотела уйти, с другой - тело, которое несли. Сама того не осознавая, я оказалась в очень устойчивом положении: ступни твердо стояли на земле, а ноги были раздвинуты в стороны, позволяя туловищу вращаться.

Когда мои руки двигались сами по себе, я почувствовал, что меня, как ракету, заносит в туннель: на выходе я увидел тотем, окруженный песчаными и засушливыми красными горами, меандр реки, золотые дворцы, мосты и просторы лугов. Я восстановил контакт со своим телом, и танец стал повторяющимся и почти навязчивым. Ритм барабанов захватил меня до такой степени, что я почувствовал, как он вибрирует внутри. Повторяющийся и почти гипнотический ритм помог

мне отпустить поводья, и мое тело изменило походку, перейдя с рыси на галоп без ограничений и скромности.

Она выражала себя, осознавая себя такой, какая она есть, в гармоничной форме, состоящей из женственных округлостей, но также из грубости, упругости, силы, страсти и жизненной силы, которая кричала мне: *"Ты живая, ты существуешь, ты - это ты, ты уникальна"*; эта энергия начала циркулировать повсюду и выходить из всех пор: из моих волос, ног, рук, распространяясь и смешиваясь с потом, который к этому времени заставлял мою кожу блестеть.

Через некоторое время я рухнул на колени, а затем растянулся на земле. Я обнаружил, что лежу на берегу моря, прижавшись левой щекой к мокрому песку и задыхаясь; правой рукой я снял повязку с глаз, а другой держал горсть песка.

Небо окрасилось в красный цвет, а странно спокойное море стало серым с фиолетовым оттенком. Я оставался неподвижным, приковав взгляд к линии, разделяющей горизонт. Когда длинная волна приласкала мое лицо и я почувствовал вкус соли на губах, я начал шевелить суставами. Внезапно я вспомнил, где нахожусь.

Ветер, море, звуки, путешествие, самолет, дом, мое тело, ступни, ноги, руки, голова, лицо и сердце по мере того, как дыхание постепенно успокаивалось. Музыка казалась далекой. Теперь мои чувства открылись, я спустился на землю и вошел в свое тело. Мой взгляд был обращен внутрь, а разум опустошен и светел. Я

неожиданно почувствовал потребность любить себя так, как никогда не любил. Собравшись в позу эмбриона, я жаждала быть с собой, как будто впервые в жизни. Я испытал очень странные чувства сладости, прощения, печали, сострадания и любви, причем до такой степени, что мне пришлось спросить себя, могу ли я любить себя. Могу ли я действительно любить себя? Только сейчас я поняла, как сильно мне не хватало этих близких отношений с самой собой. Как я могла забыть себя? В какой части меня застряла эта любовь? Я продолжал обнимать себя, а сострадание, прощение и благодарность росли, двигаясь в едином вихре, который навсегда освободил мое тело.

Двадцать второй шаг

Моя благодарность и духовная любовь к Мастеру выходили за пределы ума и потребностей тела. Мои глаза начали видеть дальше, за пределы Его физической формы, и я начал испытывать состояние Чистой Любви. Я осознавал, что сначала почувствую ее в "Его человеческой форме", а затем она будет проецироваться и ощущаться в каждом Существо.

Все казалось возможным: я находилась в состоянии полного благополучия, блаженства, и мне хотелось и дальше испытывать это чудесное чувство равновесия и гармонии.

Я решила преодолеть последний рубеж и сказать ему об этом. Но как я могла сказать ему, что люблю его, и при этом не быть неправильно понятой? И, самое

главное, как я смогу потом проявить эту любовь ко всем, если не смогу признаться в этом даже себе?

Я был зрителем дискуссии, затеянной двумя частями меня, которые взяли на себя решение этой дилеммы.

Правильно ли это - чувствовать чистую любовь? Сердце говорило мне "да", что любовь всегда правильна, но разум бросал вызов и напоминал мне о моей роли жены и о моем торжественном обещании любить только мужа. Сердце говорило, что у любви не может быть ограничений или границ, но разум навязывал их мне. В тот самый момент передо мной начали проплывать все виды любви: я увидел любовь матери к сыну, сына к матери, отца, деда, учителя, терапевта, священника, художника, повара, садовника, а затем я увидел любовь к самой любви и в Свете увидел, как ее форма растворяется, а затем остается только Свет.

Я должен был ощутить внутри себя состояние чистой любви, которая вскоре станет более отстраненной, автономной, свободной и выльется в саму жизнь. Если я не пройду через Него, то буду знать, что никогда не открою эту дверь, чтобы наконец войти в сердце своего сердца.

Все, чем мы являемся, выражается через отношения, они существуют, если мы переживаем их вне себя, в противном случае они остаются лишь фантазией ума и не материализуются.

Перед моим отъездом мы решили съездить на озеро. Когда мы прибыли в пункт назначения, я наконец расслабился.

Сидя на лужайке перед озером, я ела банановые чипсы, попивая воду прямо из бутылки. Погода была прохладной, и ветерок располагал к тому, чтобы сидеть на лужайке и болтать. Несколько ворон приблизились, привлеченные едой. Они казались заинтригованными нашим разговором и внимательно наблюдали за нами.

Взволнованный, я подумал: *"Сейчас я ему расскажу!"*, позвал его: *"Мастер?"*, и, едва выдержав его взгляд, заикнулся: *"Я, я..."*. От него невозможно было ничего скрыть.

"Ты любишь меня, я знаю. Я тоже тебя люблю".

Так естественно, как если бы он спросил меня: *"Хочешь мороженое? Он ответил: "Да, я тоже"*.

Его слова пронеслись в моей душе, как удар грома, и наконец-то ко мне вернулось спокойствие. Затем он перевел взгляд на цветы и сказал: *"Я люблю цветы, я люблю небо, облака, море... и я тоже люблю тебя"*.

Это разъяснение было важно для него.

Я пристально смотрела на него, устремив свой взгляд в его зеленые глаза, возможно, впервые: и я могла прочесть, как на пергаменте, который начал разворачиваться и разворачиваться передо мной, секреты, которые скрывала его душа.

В то же время Мастер заглянул внутрь меня и заговорил со мной об Отцах-монахах, Ануа Ананде, Таншуге, Амбике и моей задаче.

Хотя я очень доверял Ему, мне было трудно поверить в Его слова, которые я слушал с большим вниманием и волнением, в то время как мое тело пронизывала бесчисленная дрожь.

Я тоже был немного ошеломлен его выступлением и все думал, радоваться мне или бояться; внезапно я понял, что это чувство - страх.

Я боялась того, что мне придется делать, что...

Я запаниковала, а Он, схватив меня за руки и слегка встряхнув, сказал: *"Сестра, не отказывайся от проекта. Теперь ты вошла в проект"*.

Раньше я часто чувствовал его энергию, но несколько дней я не чувствовал ее совсем. Тогда я спросил его: "Мастер, почему я не чувствую вашу энергию уже несколько дней? Меня удивил его ответ: *"Разве солнцу нужен свет от лампочки?"*, *"Простите, я вас не понимаю"*.

"Вы можете генерировать энергию и свет: почему я должен давать вам энергию?".

Эти слова, добавленные к предыдущим, стали похожи на толчок, который дают тем, кто прыгает с моста в пустоту с ногами, привязанными к резинке. Думаю, я испытывал то же самое: мне казалось, что я болтаюсь вверх-вниз, мой разум затуманен.

Лицо Мастера стало серьезным. *"Ты пришел сюда по двум причинам: познать чистую любовь и узнать, кто ты есть"*.

Еще на пляже он подарил мне полоску ткани с золотыми танки. Придя домой, я постелила ее на кровать, как он и предлагал, и легла на нее.

Чувство было очень сильным.

Это было похоже на расслабляющую процедуру: тепло достигло моих почек, а затем распространилось по всему телу, я почувствовала глубокое благополучие, расслабление и восстановление. Я заснула почти сразу.

Когда я проснулся, то понял, как мне повезло.

У меня было то, что я годами отдавал другим в процессе лечения.

Теперь я мог, если бы Он научил меня, как это сделать, исполнить свое самое большое желание: помочь тем, кто помогает, поддержать тех, кто поддерживают, облегчить бремя других - теперь моя задача казалась более ясной. По моему сердцу пробежала слеза, дверь открылась, и я вошел.

Двадцать третий шаг: сегодня

Я открыла глаза и включила свет, чтобы проверить время: будильник показывал четыре сорок пять, а на улице все еще было темно. Воспоминания о предыдущих двух годах промелькнули перед глазами, как овцы, когда не можешь заснуть. Было странно снова

оказаться в этом месте и в компании мужа. Честно говоря, я была немного напряжена.

Я выскользнула из постели, чтобы сходить в ванную; с облегчением увидела чистые полотенца, туалетную бумагу и горячую воду. Я вернулся в комнату, вставил вилку в розетку и включил чайник. Как только вода была готова, я сварил кофе. Я вернулся в постель, стараясь не расплескать содержимое чашек, которые я наполнил до краев.

Я осторожно разбудила мужа, и мы решили отправиться на пляж, чтобы вместе полюбоваться рассветом, а позже встретиться с Мастером.

На самом деле я хотела, чтобы мой муж встретил его и испытал те же чувства, что и я.

Я вспомнил встречу, состоявшуюся накануне, и задался вопросом, что пошло не так. Возможно, Мастер после двух лет ожидал от меня чего-то другого, но чего именно? Вопросы теснились в голове, пока одна мысль не пробилась внутрь, и я услышал ее.

Он должен был узнать, должен был понять и познать мой мир. Пришло время встретиться на полпути, между небом и землей, между Востоком и Западом, между духом и материей, между сердцем и разумом. Я уже начал распространять некоторые из полученных мною учений с очевидными и превосходными результатами, но никто, кроме меня, еще не рисовал Таншуй.

Когда мы пришли на пляж, я удивился, увидев мужчину и женщину, сидящих на ступеньках хижины.

Мы решили подождать, пока они отойдут подальше, но по их поведению я поняла, что они не собираются уходить в ближайшее время. Пока солнце всходило на прекрасном голубом небе, я с нетерпением ждал момента нашей встречи.

Я посмотрела на мужа: он улыбался каким-то странным, неведомым мне образом. Как будто он догадывался или знал, что произойдет позже.

Я легла, положив голову ему на колени, пытаюсь расслабиться и насладиться этим природным зрелищем.

Вскоре мы подошли к хижине, два человека, сидевшие снаружи, встретили нас с улыбками, и тогда мы спросили о мастере.

Мужчина на несколько неуверенном английском сказал нам, что живет со своей семьей в этом доме уже два года и что не знает ни одного человека, подходящего под наше описание.

Я с удивлением вспоминал встречу предыдущего дня и недоумевал, как такое возможно.

Все еще недоверчивая к полученной информации, я в сопровождении мужа отправилась на то место, где накануне вечером проходила встреча. Мы сидели на том же самом месте, когда я увидела, что из-под валуна, на котором мы сидели, что-то выглядывает. Это были бумаги, эмпирически перевязанные бечевкой, в прозрачном конверте, на первой странице было написано "Для Марии", а на последней "Мое сердце обнимает твое сердце".

Он знал, что с позднего вечера до рассвета никто не пройдет мимо этого уединенного места и что местные жители, так сильно верящие в карму, не станут трогать то, что им не предназначено. Я подумал, не было ли это недостающим шагом, возможно, это был еще один кусочек, который нужно было добавить к головоломке.

Следующие дни были насыщенными и захватывающими. Мы сняли дом и пережили необычные события. Я начал писать, какая-то сила, сильнее меня самого, побуждала меня писать и писать, писать о Нем, о нас и об этом приключении, когда проявилось нечто совершенно неожиданное,

...но это уже другая история.

Этот текст - подарок, которым, как мне кажется, я делюсь в то время, когда в истории преобладают путаница и материализм, а такие ценности, как нежность, любовь и доброта, угасают. Я от всего сердца желаю вам, чтобы это путешествие помогло вам лучше понять себя и пробудить силу и энергию, которые будут направлять и защищать вас на вашем пути.

*С любовью
Maribol Sole*

Заключение

Вы, должно быть, поняли, что таншуй - это язык предков, который не подвергался гибридизации или модификации в результате контакта с другими языками. Он вернулся к нам в первоизданном виде и со своими первоначальными функциями благодаря щедрости моего Мастера и его предшественников.

Таншуй гармонично, как ноты музыки, воздействует на нас и наше окружение. Основной эффект - избавление от стресса, способствующее общему благополучию и глубокой релаксации.

Танки - это драгоценный дар, который приносит мгновенное спокойствие в жизнь многих людей.

Каждый из них имеет свои особенности и функции, которые, "почувствовав", можно адаптировать к неограниченным возможностям использования. Особенность Tanshui в том, что он на 100% натурален, не имеет побочных и вредных эффектов и никогда не выветривается, к тому же его можно вводить в любое время суток, чтобы получить немедленный положительный эффект.

Таншуй дополняет любую дисциплину, метод, лечение, философию и/или религию, потому что он освобождает и придает силы человеческому существу.

Благодарности:

Я благодарю с любовью и признательностью
Учитель, Таншуй, Источник, жизнь, мои родители,
мой муж, мои учителя, мои ученики,
друзьям и всем тем, кто помогал мне
и поддерживают на этом пути
а также тех, кто этого не сделал,
потому что они научили меня большему, чем
остальные.

СПАСИБО!

СПАСИБО!

СПАСИБО!

Глоссарий

Аджна - шестая чакра, наиболее известная как "третий глаз".

Бинду (бинди) - санскритский термин, означающий точку. Это небольшое украшение, которое помещают на лоб.

Чакра - в буквальном переводе с санскрита означает "колесо" или *вихрь*. Это термин, используемый в индийской философии, которая рассматривает чакры как энергетические клапаны, связанные с эндокринными железами, которые связывают физическое тело с внешним миром.

Дхоти - это традиционная одежда, которую носят мужчины в Индии. Это прямоугольный кусок ткани, который повязывается вокруг талии и спускается к ногам, как саронг.

Гуру - санскритский термин, обозначающий учителя или наставника. Он происходит от корней *gu* - "тьма" и *ru* - "исчезать", таким образом, приобретая значение "*тот, кто рассеивает тьму*".

Мала - буквальное значение этого слова - круг. Это может быть венок или индийские четки, состоящие из точного количества семян (108) и изготовленные из натуральных материалов. Подобно западным четкам, он используется как инструмент для повторения мантры или для практики других видов духовных упражнений.

Мантра - термин, образованный от сочетания двух санскритских слов *manas* (ум) и *trayati* (освобождать).

Таким образом, мантру можно рассматривать как звук, способный освободить ум от мыслей.

Мудра - буквально: "печать". Это жест, который используется для получения пользы на физико-энергетическом уровне.

Намасте - означает "я кланяюсь вам" и происходит от санскритского: *namas* - поклон, кланяться, приветствовать с почтением и *уои* - к вам. Однако с этим словом связан духовный смысл, поэтому его можно более полно перевести как *приветствие (я кланяюсь) божественным качествам внутри вас*.

Панджаби - традиционная индийская одежда, представляющая собой широкую рубашку длиной до колен, которую носят как мужчины, так и женщины поверх удобных брюк.

Пранаяма - Слово "пранаяма" образовано от "прана" (дыхание, жизнь, энергия, сила) и "аяма" (длина, контроль, расширение). Его значение - контроль и расширение дыхания.

Прасад - благословенная пища.

Санньяси - человек, который отрекается от мирской жизни, чтобы полностью посвятить себя духовному созерцанию.

Сатгуру - Его значение: "мастер совершенства" или также просветленный мастер; его задача - инициировать души учеников и вести их к просветлению.

Шактипат - состоит из милости, полученной от Гуру.

Ситар - индийский струнный инструмент.

Тахат - коврик, используемый для сидения.

Танки - идеограммы, пиктограммы

Тук тук - обезьяний автомобиль, используемый в качестве такси

Автор снимает с себя всякую ответственность
за ненадлежащее использование содержания данного
текста
на которую она имеет все права.

Сайт:

www.tan-shui.com