



**Mihails Mošenkovs**  
Nobeigums

**Devītā diena Japānā, 24. augusts.**  
**Ceturtais ritrita diena.**

Šodien no rīta sapratu, ka *ritrita* lielākā daļa ir klusēšana. „*Hai*” (jā) un „*Origato*” (paldies) neskaitās. Tāpēc arī par savu angļu valodas *prasmī* īpaši nesatraucos. Šodien no rīta atcerējos, ka beigusies mana trīs dienu badošanās. Varētu ēst, taču negribas. Tomēr nāksies, citādi spēki iet mazumā, pat vingrojumus izpildu ar grūtībām. Turpmāk būs tā: normālas pusdienas bez gaļas un varbūt vēl kaut kas. Smalkmaizītes un saldumi nav pieļaujami, daudz jādzer, un ceturtdienā – pilna badošanās, pēdējās trīs *ritrita* dienās – arī.

Lēnām izdzēru glāzi ābolu sulas, organismā – ne mazākās reakcijas. Labi. Devos ēst. Restorānā oficiante cenšas man kaut ko ieskaidrot, nepieņemu pasūtījumu. Ar pūlēm sapratu, ka pirkums jāapmaksā automātā. Rīsi, dārzeņi ar kaut ko, zupai līdzīgs virums un gabaļiņš olbaltumvielu. Viss ļoti garšīgs. Rīsus un zaļo tēju ņem, cik gribi. Ēdu minūtes četrdesmit, ļoti lēni. Pēc maltītes kļuva pavisam karsti. Organisms ieslēdzās – kurināmais saņemts. Pēc tam kādas desmit minūtes ķermenis viegli tricēja. Zarnās miers un klusums, bet jūtu, ka tur kaut kas noris. Spēki ir manāmi auguši.

*Tu esi paēdis, apgērbies, apāvies, un tev ir jumts virs galvas.*

*Ko tev vēl vajag? Padomā.*

Šodien mūķenes lūgšana sākās ātrāk, apmēram 7:30. Paliku tur, kur biju, pa kreisi no tempļa. Viņa lūdzās, sēdējama aizvērtu tempļa durvju priekšā, tad – pagodas priekšā, bet pēc tam izgāja aiz tempļa vārtiem (to es vakar neredzēju), kur ceļš virzās augšup, un lūdzās tur...

Vispirms nogūlos netālu no tempļa uz koka soliņa un ar rokām veicu sev pilnu reiki seansu. Labsajūtu nav iespējams aprakstīt. Seanss ilga vienu stundu. Tikai pēc tam devos uz spēka trijstūri...

Jau pavisam tumšs, nolēmu kāpt lejup. Gājiens beidzās pulksten 20:00. Pa ceļam galīgā vientulībā un klusumā daudz filmēju video. Bija pilnīga garu klātbūtnes izjūta. Divas reizes pat sajutu uz muguras aukstumu. Taču sev paziņoju, ka tās nav manas bailes un viņš vienkārši ir apmaldījies. Pricīgi devos tālāk... Laiks ir lielisks... Pirmoreiz redzēju zvaigznes... Ēst negribas... Rītdiena būs rītdien.

**Desmitā diena Japānā, 25. augusts.**  
**Piektā ritrita diena.**

Katru dienu pierakstu kādas poētiskas rindas japāņu stilā, tas notiek spontāni, pats no sevis...

Var nomirt aiz slāpēm līdzās avotam.  
Pat ar dzīvības ūdeni var aizrīties.

Mūžīgais – tas ir tas, kam nekas vairs nav vajadzīgs.

Bieži vien vēlēšanās – tā ir vēlēšanās kādam līdzināties. Bez vēlmēm nav dzīves.

Jūtos labi. Spēka ir vairāk. Šodien ieturēju maltīti divas reizes. Vakar ēdu vienreiz un pietika. Jā, vēl izdzēru arī divas glāzes sulas. Jau tīri labi orientējos metro.

Kad no rīta aizbraucu uz Kuramu, viss jau ir, kā parasti. Nē – jaunums, — braucot uz Kuramu pēdējā vagonā (to pavisam bija trīs), visu ceļu sēdēju ar taisnu muguru. Pagaidām tas gan padodas grūti! Veicu īpašo elpošanas vingrinājumu *Dzosin Kokju Ho* kopā ar pilnu jogas elpošanu.

Templi meditēju apmēram 30 minūtes. Tad atvainodamās pienāca mana mīļā kalpotāja un palūdza pavirzīties mazliet dziļāk templī. Sapratu vien: „Atvainojiet, daudz cilvēku!” legāju. Templi sanāca cilvēku trīsdesmit ar bērniem, un es vēlreiz noskatījos Sontena iesvētīšanas ceremoniju.

Kurama tempļa abats – tik jauks cilvēks! Viņam vajadzētu būt tuvu deviņdesmit. (Vēlāk, personiskas tikšanās laikā, uzzināju, ka tā ir abate, sieviete, nevis virietis. Viņai tikai sešdesmit gadu, un viņa jau kopš divdesmit gadu



vecuma kalpo templī. Lūk, kā var pievilt ārējais izskats.)  
Spēks rada noturību.  
Skaistums neprasa apjūsmošanu.

Skat, vakar domās pasūrojos, ka tempļa priesteri man nepievērš uzmanību, taču šodien viena no priesterienēm, mani ieraugot, pa gabalu uzsauc: „Labdien!” un uzsmaidīja. Izrādās, nepavisam nav dusmīga un drūma, kā man šķita, piedod man, dumiķim! Paldies.

Pēc tam – meditācija un lūgšana, tad – reiki seanss tempļa priekšā. Protams, maniem pacientiem bija lielisks seanss templī.

**Vienpadsmitā diena Japānā, 26. augusts.**  
**Sestā ritrita diena.**

Stāvokļa noturības pārbaudes diena. Iemesls skaidrs. Viss sākās ar vienkāršu darbību. No rīta gāju maksāt par hoteli. Jau iepriekš visu biju saskaņojis. Taču šī darbinieku maiņa neko nesaprot un samaksu neņem. Un visi mani centieni viņiem paskaidrot japāņu, angļu, žestu valodā vai ar papīrišiem ir veltīgi. Jutu nelielu paniku un aizkaitinājumu, ar ko pietika, lai izkristu no sava līdzsvara stāvokļa. Iekšā viss sažņaudzās... Un atkal paldies Jošiko — atbrauca, pārtulkoja japāniski. Viss kārtībā. Sāpīgi, ka nenoturējos. Kāpēc viņi nesaprata?...

*Mierīgums – tas ir miers it visā, kas tevī pastāv.*

Manuprāt, japāņi nav tādi kā citas tautas. Pilsētā vēšiniekiem uzmanību pievērš minimāli, skaļi sarunājas un smejas kopā ar draugiem un ārzemniekiem. Vēsture šeit ir citāda. Kamēr šeit uzturējos, redzēju sešus vai septiņus ārzemniekus, tādu te praktiski nav. Ar savu izskatu vispār esmu kā reliks: pliku galvu, bārdains, šortos un ar mugursomu. Ha-ha! Nu lūk, japāņi vienkārši baidās likties nepareizi un neprecīzi, it īpaši, ja esi ārzemnieks. Labāk atteiks, nekā riskēs piedāvāt kādu variantu. Žestu, mimikas, loģikas valoda te nedarbojas, šķiet, ka esi uz citas planētas. Bet cilvēki kā cilvēki... Interesanti, ka apziņa vienā laidā pamana līdzības ar kādu no tiem, kurus dzīvē zinu. Teju vai visus paziņas tā esmu redzējis. Japāņi taču arīdzan ir atšķirīgi...

Pēc tam bija Kurama. Seansi templī noris ļoti ātri, apmēram desmit minūtes. Interesanti, kā tobrīd jūtas mani pacienti? Pabeidzu lūgšanu un jutu, ka šodien braukšu *mājās*. Stāvoklis nav ideāls, taču īpaši nerāsu sevi, pažēlošu. Arī šāda diena var gadīties...

Šodien sapratu, ka *ritrita* sākuma posms veltīts darbam ar ķermeni. Šodien pirmoreiz *staigāšanas* prakses laikā izpratu kādu savas stājas niansi, un tūlīt pat viss izmainījās.

*Ja vēlēšanās ir īsta, tev vajadzīga,  
Baro to, maziem soliņiem virzies uz to.*

**1. daļas beigas**

**Austrumu kultūras centra  
Reiki Gaismas skolas  
ANNO 2000  
NODARBĪBU SARAKSTS**



♦ **Katru pirmdienu plkst. 19.00 Reiki apli vada Usui Reiki Rioho meistars – skolotājs Mihails Mošenkovs.** Kas ir reiki? Kā tu šobrīd dzīvo? Brīnumenerģija zālē, kur mājā cilvēkmīlestība.

♦ **Reiki japāņu tradīcijas apmācības semināri\***. Semināri ilgst divas dienas, tajos var apgūt dabiskās pašdziedināšanas metodi, ka ļauj ikvienam ātri un vienkārši palīdzēt sev un tuviniekiem.

♦ **Katru otrdienu plkst. 19.00 – Žēlsirdības misija. Reiki dziednieciskie seansi\***. Šajā dienā ierodas reiki dziednieki, lai dalītos enerģijā cits ar citu un tiem, kuriem nepieciešams atbalsts. Šiem seansiem, kuros vienlaicīgi darbojas vairāki dziednieki, piemīt milzīgs dziednieciskais spēks.

♦ **Reiki terapijas dienas klīnika aicina uz individuālajiem seansiem\***. Jūs gaida labākie reiki dziednieki.

Atjaunosit spēkus un uzlabosit veselību. Dabiska antistresa un atjaunojoša terapija.

♦ **Katru mēnesi aicinām uz psihoterapijas semināriem:**

\* **Ģimenes sakārtošana** – grupas terapija palīdzēs risināt personīgas un ģimenes problēmas;

\* **Transformatīvā spēle** vienas dienas laikā ienesīs jūsu dzīvē pozitīvas pārmaiņas;

\* **Treniņš Maskas. No pagātnes uz nākotni.** Iespēja ieraudzīt savu *patieso seju* un sākt jaunu dzīvi.

♦ **Katru otrdienu un trešdienu aicinām uz meditāciju.** Meditācija – vistaisnākais un vienkāršākais ceļš iekšējā miera sasniegšanai.

♦ **Klusēšanas ritrits 2008\*** notiks šā gada 5.–15. septembrī Baltijas jūras krastā. Šai tradīcijai ir jau 8 gadi. Unikāla iespēja apjaust savu patieso būtību. Pievienojieties!

♦ **Katru otrdienu, ceturtdienu un sestdienu gaidām jūs Pilātes vingrošanas atvērto darbnīcās.** Šī vingrošana radusies pirms 100 gadiem un paredzēta kā jauniešiem, tā gados vecākiem cilvēkiem ar veselības problēmām. Pēc 30 nodarbībām ievērosit pārmaiņas savā ķermenī.

♦ **Un vēl daudz kas cits...** Ar mīlestību un prieku gaidām jūs Austrumu kultūras centra *Reiki Gaismas skolā* Rīgā, Brīvības 98 (ieeja no arkas, 3. stāvs). Zvaniet pa tālr. (+371)29707027. Izsmeltošāks nodarbību apraksts saitā [www.spirit.lv](http://www.spirit.lv)

\* **Iepriekš jāpierakstās.**