



Reiki meistara – skolotāja dienasgrāmata par *ritritu* Japānā

**Mihails Mošenkovs**  
7. turpinājums

**Divpadsmitā diena Japānā, 27. augusts. Septītā ritrita diena.** Tagad saprotu, kāpēc visu rītu redzu tikai septiņniekus. Lieliska diena.

Atskāršu, ka vakar esmu saaukstējies. Sāku strādāt. Izmēģinu jaunu vingrinājumu – sakarsēju mugurkaulu gluži sarkanu. Izvietuju enerģiju pa visu ķermeni. Super! Esmu vesels.

Samaksāju par viesnīcu vēl nedēļu uz priekšu. Pusdienoju ķīniešu restorānā. Ēdiens ir ļoti garšīgs. Rīt – badošanās. Ķermenis atjaunojas. Sāpes jūtu aizvien retāk, un tās ir vājākas. Dažkārt iesāpās celis un plaušu rajons. Ieturu stāju un veicu stiepšanās vingrinājumus. Tas ir mans atklājums.

Šodien Dievs pasniedza man dāvanu. Ieradies Kuramā, parasti nesēdos autobusā, uz kura bija uzraksts: *Kurama. bezmaksas*, bet gāju kājām. Šodien nezin kāpēc iesēdos, un tā vadītājs tūlīt pasniedza prospektu. Redzu – pirts. Līdz lūgšanām vēl laiks, tāpēc nolēmu braukt. Līdz pirtij 5 minūšu brauciens. Tie ir karstie avoti zem kļajas debess. Paldies un lūkojies uz kalniem. Ūdens temperatūra apmēram 40° C. Duša, vanna ar aukstu ūdeni, kas līdzinās ūdenim, kāds pie mums vasarā ir ezeros.

Paradīze! Ar piespiešanos pārtraucu procedūru un, brīnums, precīzi paspēju uz dievkalpojumu. Šodien iniciējās kāds pusmūža japānis. Pēc tam – meditācija un vingrošana.

Vakar, izrādās, Marss pēc ilgiem gadiem pirmoreiz pienācis tik tuvu Zemei.

**Trīspadsmitā diena Japānā, 28. augusts. Astotā ritrita diena.** Šodien badojos. Jo tālāk, jo viss noris klusāk. Pierimst pirmie iespaidi, sajūsma, tā vietā nāk kas dziļāks un svētāks. Ar katru dienu Kurama kalns kļūst saprotamāks un tuvāks. Šobrīd trūkst vārdu, lai raksturotu notiekošo. Dvēseli pārpilda pateicība.

Arī šodien Kuramā sāku ar pirti. Nolēmu iziet pirts terapijas kursu. Neatnākt uz šejieni būtu nepareizi. Ūdens plūst no Kurama kalna karstā avota. Tu guli tajā un ar katru ķermeņa šūnu jūti kalnu. Līdzās guļ kaili japāņi, daži kopā ar bērniem. Iztēlojieties lielu vannu kalna nogāzē. Priekšā – varenais Kurama kalns. Dzied putni, un viss, kas vien var dziedāt. Palaikam list, dažkārt ļoti stipri, bet atrodos karstajā Kuramā, zem debesīm, kas sūta siltu lietu. Gandrīz paradīzes aina. Tikai eņģeļi nav redzami. Viens no tiem palika Rīgā. Skumstu. Toties enerģija šeit, kalnu fonā, gāžas pāri kā ūdenskritums. Pirti visi ir vienlīdzīgi: bagātie un nabagie, japāņi un

krievi. Viss ir skaidrs un redzams. Nav spēļu, nav sāncensības. Viss pieejams visiem, cik vēlies, tik ņem. Nākotnes modelis.

Noturēšanās meditācijas stāvoklī vairs nesagādā grūtības. Skatiens, staigāšana, sēdēšana, klusēšana, uzmanība, elpošana, ķermenis – viss iekļauts. Ķermenis kļūst aizvien jaunāks, spēcīgāks un elastīgāks. Vēderiņa gandrīz vairs nav. Aug bārda.

Templī dievkalpojumu vadīja divi kalpotāji, nevis pierastie priesteri. Varbūt arī viņi ir mūki, taču mantras lasīja diezgan juceklīgi. Bet ļoti centās! Paldies viņiem. Nāku uz templi kā uz mājām. Visi sasveicinās. Viņi vēl nezina, ka būšu šeit vēl divas nedēļas.

Šodien visu dienu list silts lietus. Saulīte pirms rieta beidzot parādās. Paldies, saulīt!

Jā, vakar pabaroju zivtiņas blakus pirmajam ūdenskritumam. Bija jau satumsis. Iemetu risus ūdenī un aizgāju, zivtiņas gulēja. Šodien, kāpjot lejā, arī vēlu, piegāju apskatīties, vai ir apēdušas. Nebija ne gaudiņa. Pēkšņi parādās viena zivtiņa, piepeld tuvu klāt, palecas gaisā, noriņķo dažus apļus pa diķi un aizpeld. Saprotu – tas ir paldies zivju valodā. Atkal klusums.

**Četrpadsmitā diena Japānā, 29. augusts. Devītā ritrita diena.** Vēl dziļāks stāvoklis. Viss noris tāpat kā vakar.



**Piecpadsmitā diena Japānā, 30. augusts. Desmitā ritrita diena.** Šodien agri pamodos, jūtos normāli, ja neskaita vakardienas nedienas ar ēšanu. Zarnu traktā – neliels smagums. Tikai šeit, Japānā, sapratu, ka manam uzturam jābūt atlasītam un apzinātam. Varu atļauties nedaudz grēkot, bet jābūt gatavam uz atbildi. Noskaņojums – ne visai, skumīgi vienam. Ja neatrastos Japānā, sameklētu ieganstu aizbēgt, tāpēc laikam mani nosūtīja uz šejieni. Jūtu iekšēju nogurumu, nepārstrādātu agresiju un aizvainojumu.

Lūk, arī Kurams. Kāpju ļoti lēni, meditējot, bieži apstājoties un ieklausoties sevī. Atslābināšanās ir vēl dziļāka. Ķermenis *ki vada* aizvien labāk.

Templis, deviņu cilvēku iniciācija. Piedalos. Kad dodos projām, ierodas vēl viena sieviete, lai iniciētos Sontenā. Šodien ir sestdiena, cilvēku vairāk nekā ierasts. Redzu tikai japāņus. Eju meditēt uz kalnu. *OM*.

Šodien kalnā gadījās kas neparasts. Vēl aizvien jūtu tik spēcīgu enerģijas plūsmu, it kā rokas un

sirds pārvērtušās ugunī. Viss ķermenis vibrē, taču tas notiek dziļi iekšā. Sākumā viss bija, kā parasti. Kāpu kalnā, lai sasniegtu masu meditācijas vietas, ko par tādām padarījuši mūki, simtiem gadu lūgdamies. Kājas cēlās neparasti viegli. Šodien ir pirmā diena, kad nesāp kreisais celis. Jau ceļā uz kalnu intuitīvi izpildīju dažādas asanas (jogas pozas).

Ieradies pirmajā meditāciju pagodā, sāku medītēt. Dziļi iegāju šai stāvoklī. Atnāca apmeklētāji un kāds cilvēks, kurš savāca no altāriem naudu. Viņš skandināja atslēgas un bēra to somā. Atvēru acis. Gribējās pakustēties, lai taisnās rokas atliektu atpakaļ, izstaipt muskuļus un cipsas. Pēkšņi šīs kustības laikā kaut kas notika, un ķermenī ieplūda jauna, nepazīstama enerģijas plūsma, kas vibrējošās straumītēs izplūda no kāju pirkstiem. Rokas asi paliecās tālāk. Vairs nebija tik sāpīgi kā citreiz, elpošana bija līdzsvarota. Vairākkārt ātri noapļoju ar galvu, tā noreiba, taču tūlīt pat viss stabilizējās. Kādu brīdi sēdēju un prātoju, ka acīmredzot tieši šajā vietā aizvadišu kādu

no Kurama naktīm (atbīdot solus, šeit pat iespējams atgulties). Aizgāju līdz tālākajam solam un sāku izpildīt šodienas seansu. Pirms seansa apkampu koku un lūdzu dot dziedinošu Zemes spēku, tad vērsos pie Kurama gara ar lūgumu palīdzēt seansā. Radās vēlētānās apgulties uz sola. Apgūlos, palicis zem galvas matracīti. Gulēt nav pārāk ērti, jo ar sānu esmu piespiedies klīns malai un gravitācija velk pa kreisi. Nekas, piemērojot. Veicu rituālu un, uzlīcis foto uz sirds, kopā ar reiki, Kuramu un Sontenu sāku sūtīt cilvēkiem enerģiju. Nezinu, cik ilgs bija seanss. Kad tas beidzās, gribēju vēlreiz izlasīt visus fotogrāfijas uzrakstus. Apsēdos ar taisnu muguru (sāpju nebija), lasīju un par katru lūdzošu. Sāku ar Angelinu.

Grūti aprakstīt to, kas bija tālāk. Nobeigumā ķermeni aptvēra spēcīga, vibrējoša enerģijas plūsma. Vibrēja katra šūniņa. Likās, — vēl mazliet, un zaudēšu samaņu. Ķermenī kaut kas ienāca. Viss kļuva mierīgāks un skaidrāks. Paldies visiem.

Sākas *ritrita* otrais posms. Uzti- cos visam, kas notiek.

## 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, kas 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 atveseļojošajās nodarbībās.** 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. Izsmeļošāks nodarbību apraksts saitā [www.spirit.lv](http://www.spirit.lv)

\* Iepriekš jāpierakstās.