

МЕДИТАЦИИ НА КОСМИЧЕСКИЕ ТОКИ

Чакры

Распределение энергий внутри наших тонких тел, а также энергетическое взаимодействие с окружающим пространством происходит посредством так называемых *чакр*. *Чакры* (санскр. – колесо) – это органы чувств Тонкого плана. У воплощенного человека – это органы сверхчувственного восприятия и энергообмена с Тонким планом. В проекции на физическое тело основные чакры локализованы в области крупных нервных центров, расположенных вдоль позвоночного столба, в головном мозгу и в конечностях. Существует множество систем их классификации (в зависимости от целей использования), но практически во всех в первую очередь выделяются семь основных чакр.

7-чакровая система имеет широкое распространение и в настоящее время хорошо знакома не только эзотерикам. Часто в качестве названий чакр используют труднопроизносимые и незапоминающиеся индийские термины, возможно, считая, что это приближает к первоисточкам мудрости, но в большинстве случаев – лишь создает дополнительные проблемы для читателей и слушателей. В этой книге для обозначения чакр мы используем порядковый номера – от 1 до 7. Напомним их расположение.

Первая чакра (чакра 1, «единица») находится в районе макушки головы (в том месте, которое у грудных детей называется родничком), ее обычно называют «точкой входа». Эта чакра ответственна за связь с более тонкими пространствами и энергиями.

Вторая чакра (чакра 2, «двойка») – точка между бровями, загадочный «третий глаз». Это орган «внутреннего зрения», интеллектуальной интуиции, от ее работы во многом зависят и особенности нормального, «горизонтального» человеческого разума.

Третья чакра (чакра 3, «тройка») находится в нижней части горла. Она связана с «принципом формы», от ее работы зависит способность человека реализовывать свои замыслы, «оформлять» их, она проводит энергии в руки, давая человеку возможность «делать» что-то как на Тонком плане, так и в реальной жизни.

Четвертая чакра (чакра 4, «четверка») – «сердечная» чакра имеет отношение к миру чувств и эмоций, привязанностей и

отторжений, к связям с окружающими и страданиям из-за отсутствия или разрыва этих связей.

Пятая чакра (чакра 5, «пятерка») – «воля» – находится в области солнечного сплетения и отвечает за волевые устремления человека: его желания, страсти, «витальность», то есть жизненную энергию и волю к жизни.

Шестая чакра (чакра 6, «шестерка») находится в области внутренних половых органов, примерно на ладонь ниже пупка. Ее функция двояка: с одной стороны, она заведует всеми проявлениями сексуальных энергий человека, с другой – занимается проведением и распределением энергий творчества. Соответственно предусмотрены и два режима работы этой чакры, но такое разделение режимов практически никогда не выдерживается. Огромное количество человеческих проблем обязаны своим возникновением тому, что эти два вида энергий (исначально различных по своей природе) перемешаны между собой, и энергии животного секса (естественные для человека как для существа, живущего в животном теле) смешиваются с более тонкими и качественно совершенно иными энергиями творчества.

Седьмая чакра (чакра 7, «семерка») находится в самой нижней точке позвоночного столба – копчике, и обеспечивает связь человека с более плотными энергетическими слоями. Через нее в наш организм поступает «жизненная сила», Прана – тот принцип, который оживляет физическое тело.

У обычного человека чакры функционируют в так называемом *горизонтальном* режиме, на который и ориентировано большинство медитативных практик. В отличие от них при работе с *Космическими токами* мы будем использовать вертикальный режим, при котором токи проходят через чакры последовательно сверху вниз (то есть из более тонких слоев в более плотные) или снизу вверх (из более плотных в более тонкие). Чакры, как правило, многослойны и многомерны, и могут работать в разных режимах в зависимости от энергий, слоев и пространств.

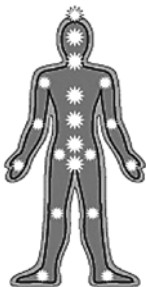
Напоминаем, что мы работаем с реально существующими токами реально существующих Космических объектов – планет и созвездий, которые находятся на небе – буквально у нас над головой.

Метод медитации

Сядьте прямо, приняв такую позу, в которой вы сможете расслабиться и пробыть несколько минут без ощущения дискомфорта и без риска упасть. Некоторым для точного взаи-



ЛИТАН



модействия с током полезно иметь перед глазами его символ-пантакль, но многим достаточно имени-призыва. Затем нужно произнести (вслух или про себя) имя-призыв тока и сконцентрировать внимание на макушке – чакре 1 («точка входа»). Через эту точку энергетический поток попадает внутрь головы и спускается ниже, в точку между бровями (чакра 2). Сосредоточившись на этом центре, можно почувствовать наполнение ее током (как напряжение, покалывание, тяжесть или как-то иначе – все ощущения в чакрах очень индивидуальны). Затем ток проходит ниже, в горловую чакру («тройку»), и далее, вдоль позвоночного столба, по всем остальным чакрам, последовательно их насыщая, вплоть до «семерки» (копчика).

Не следует представлять себе какой-либо образ (хотя многие медитативные практики настойчиво рекомендуют воображать чакры в виде цветка, чаши и т. п.) или пытаться усилить движение тока волевым усилием. Все должно происходить естественно, в состоянии максимальной расслабленности. Тогда каждая чакра пропустит через себя ток такой интенсивности, которую она способна на данный момент воспринять, и тонкие тела впитают в себя ровно столько энергии, сколько они способны «переварить». Позвольте этим энергиям самим действовать внутри вас.

Некоторые буквально с первых медитаций начинают ощущать или «видеть» движение тока, у других восприимчивость может быть хуже, но пусть это ни в коем случае вас не обескураживает: иногда проходит несколько месяцев, а то и лет, пока организм «научится» заметно для вас реагировать на тонкие энергии. Когда же ощущения присутствуют, то вы можете чувствовать движение тока не только в позвоночнике и семи основных чакрах, но и в руках, ногах, голове. Отсутствие же ощущений не означает отсутствия действия тока, как, впрочем, их наличие тоже не означает, что все правильно – ощущения вполне могут быть плодом богатого воображения.

Выходить из медитации лучше постепенно, как бы просыпаясь и возвращаясь в обычное состояние. Иногда «последствие» – легкое ощущение присутствия тока может сохраняться еще долгое время.

Другой вариант медитации на вертикальные токи – не «сверху вниз», а «снизу вверх». В этом случае первой вступает в работу чакра 7, от нее ток передается на «шестерку» и так далее, вплоть до «точки входа» (которая таким образом становится «точкой выхода»). Этот способ используется как в дополнение к первому, так и самостоятельно. Некоторым трудно проводить токи сверху: они ощущают сложности с «точкой входа», как бы ее «закрытость», и энергии сверху вниз не проходят. В этом случае можно попробовать некоторое время поработать с этими токами в варианте «снизу вверх», чтобы таким образом немного настроить на них чакры и тонкие тела.

Начинать обучение лучше всего с тока ЛИТАН – это позволит вам постепенно привести свое существование в резонанс с Космическим Законом (в дальнейшем можно предварять этим током каждую медитацию). Затем переходите к токам планет, освоив их, – к токам Зодиакальных Созвездий (о них речь пойдет в соответствующих лекциях).

Для медитации на первых порах следует выбирать тихое и спокойное место, где никто и ничто не мешало бы сосредоточению – половина успеха зависит от вашей способности к концентрации. Поэтому так важно найти для себя удобную позу, можно сидя или стоя, но обязательно с прямой спиной. Можно упражняться и лежа, но начинающие часто при этом засыпают (кстати, очень рекомендуется медитировать вечером, перед сном или ночью – скажем, тем, кто страдает бессонницей). Со временем вы научитесь медитировать практически в любых условиях: в помещении и на природе, в одиночестве и на людях, в транспорте и при ходьбе или даже на бегу...

Для достижения результатов желательно практиковаться ежедневно, можно по несколько раз в день, но сначала время медитации не должно превышать 2–5 минут. Особенную осторожность следует проявлять, если вы чувствуете, что энергии проходят хорошо, и у вас все получается. В таком случае под влиянием токов начинается перестройка тонких тел и чакр, и при энергетическом «переборе» возможны непредсказуемые последствия – от обмороков и нарушения координации движений до обострения хронических заболеваний.

Усвоение организмом человека новых энергий часто сопровождается неприятными ощущениями или легкими недомоганиями (которые потом бесследно проходят): головной болью (до мигрени), эмоциональными срывами или простудными заболеваниями – это свидетельствует о происходящей пере-

стройке тонического, астрального или эфирного тела. Если во время медитации вы как бы засыпаете или отключаетесь на короткое время, не следует этого пугаться – на первых порах трудно сохранять бодрствующее сознание при включении в работу тонких тел. Чем выше уровень тока, тем на более тонкие структуры человеческого существа он воздействует. Иногда при медитации может возникать ощущение растянутости, как бы увеличения роста, когда голову тянет вверх, а ноги или копчик – вниз. Не следует пытаться этому препятствовать, наоборот, нужно, как бы тянуться за током.

Когда уже появился определенный опыт, можно находиться в медитации до тех пор, пока возникнет ощущение законченности. Часто токи сами «уходят». Если возникает чувство дискомфорта, медитацию лучше прекратить. Как уже говорилось, желательно обеспечить себе на время занятий спокойную обстановку, так как резкий звук или какое-либо движение поблизости от медитирующего не только может преждевременно «вырвать» человека из состояния «подключенности» к тонким энергиям, но и болезненно ударить по нервам.