

## Техники медитаций. Работа с тонкими телами

Как уже было отмечено ранее, медитацию можно рассматривать не только с психологической, но и с энергетической точки зрения. В этом варианте медитация есть не что иное, как упражнение для астрального (реже ментального - таких медитаций мало) тела. Среди целей такого упражнения можно выделить следующие:

1. Вовлечение в энергооборот незадействованной части астрального поля. Эта цель эквивалентна уже обсуждавшимся выше расширению сознания и очистке подсознания.
2. Поиск индивидуальных "ключей" к работе с энергией.
3. Манипуляции полями чакр и "выстройками".

Поясним последнюю цель подробнее. Существует два предельных состояния астрального поля каждой чакры: состояние предельного уплотнения и состояние предельного расширения астрального поля чакры.

Например, состояние предельного уплотнения по анахате достигается посредством медитации "на разотождествление с чуждыми эмоциональными состояниями". На энергетическом уровне практикующий "выбрасывает" из своего поля все состояния, которые, даже находясь в его поле, не являются его собственными, то, что он почерпнул извне: раздражительность, спешка, другие чужие эмоции и т.д. Уплотнение аджны есть разотождествление со всеми играемыми ролями, избавление от состояний деперсонализации. Уплотнение манипуры дает готовность к ситуации при необходимости рассчитывать только на себя, свадхистханы - четкое ощущение своих желаний и т.д.

Обратное состояние - расширение поля анахаты, при котором вы можете почувствовать состояние другого человека - эмпатия. Состояние предельного расширения поля анахаты - это когда человек способен почувствовать эмоциональное состояние любого человека, места или эгрегора, почувствовать как свое. Расширение поля верхних чакр есть творчество, расширение аджны - способность к восприятию "знаков мира", получению информации от разных эгрегоров, вишудхи - умение опираться на чужую точку зрения как свою, манипуры - использовать ситуации и ресурсы мира и т.д. Значимость расширенных состояний состоит в том, что только в расширенном состоянии чакра набирает энергию. Человек неспособный к расширению поля некоторой чакры (что соответствует ее ригидности) рано или поздно приходит к обесточиванию этой чакры.

Ни в одном из предельных состояний жить нельзя, эти состояния предельные. Смысл практики уплотнения-расширения полей состоит в тренировке себя в достижении предельных состояний, расширении доступного диапазона состояний по каждой чакре. Подобная эмоционально-психологическая гибкость позволяет найти, сформировать состояние поля, оптимальное для текущей жизненной ситуации. Практика медитации - это как раз и есть выстраивание иерархии состояний от предельного уплотнения до предельного расширения астрального поля и нахождения своего равновесного состояния, а также наработки умения брать наиболее подходящее ситуации состояние.

Помимо расширения и уплотнения полей, существует значительное количество т.н. "выстроек" каждой чакры - специфических состояний, конфигураций поля, определенным способом воздействующих на окружающих. Некоторые выстройки носят патогенный характер, например, "цепляющие" выстройки, вызывающие негативное отношение окружающих. Примером цепляющей выстройки является состояние "ну, кто на меня?", воспринимаемое окружающими как вызов и рано или поздно приводящее к конфликту. Есть выстройки полезные, например, состояние "начальника", который воспринимается в качестве значимого человека не только своими подчиненными, но и всеми окружающими, даже если они не знают его лично. Условно выстройки можно разделить на дающие, берущие и нейтральные. Последние дают возможность человеку оставаться незамеченным. Каждая сознательно достигаемая человеком выстройка есть сиддха. Задачей йоги на более высоких ступенях есть формирование способности к достижению максимально большого репертуара выстроек.