

## Восстановление Ка. Анастасия Новых «Сэнсэй. Исконный Шамбалы». Часть IV.

Для того чтобы поддерживать свое физическое и энергетическое тело в здоровом, гармоничном состоянии, издревле существует очень эффективная медитация на коррекцию своего Ка. Причём, эта медитация доступна любому человеку, знакомому с первичными основами медитации.

— Первичными основами? Это «Цветком лотоса»? — переспросил Славик.

— Можно и «Цветком лотоса», — кивнул Сэнсэй. — Так вот, смысл заключается в чём? Садитесь в позу «лотоса». Входите в состояние медитации, как обычно вы это выполняете: успокаиваете свои мысли, поочередно расслабляете ноги, живот, грудь, руки, голову. Сосредотачиваетесь на выполнении самой медитации. Суть медитации заключается в следующем. Искусственно вызываете возбуждение из глубины таза, проще говоря, от нижних веток вегетативной системы. И поднимаете волну этого возбуждения через внутреннюю поверхность копчика, крестца до позвоночника, то есть нижних ганглий парасимпатикуса и конского хвоста спинного мозга. А далее возбуждение поднимается по симпатической и парасимпатической системе позвоночника вверх до древних структур головного мозга, о которых вам уже известно. При этом представляете, что это возбуждение идёт, как электрический ток, от заряда «плюс» к «минусу». Данная, скажем образно, «электрическая» волна активизирует древние структуры головного мозга. А это, в свою очередь, вызывает ответную реакцию Ка. При возбуждении древних структур мозга, Ка уже гораздо легче прочувствовать, то есть оно становится более осязаемым. Затем от головы распространяете эту «электрическую» волну по всей оболочке Ка, которая окаймляет тело человека на расстоянии от десяти до тридцати сантиметров от кожи (у некоторых эта оболочка бывает и до пятидесяти сантиметров). И выполняете медитацию, то есть посылаете из нижних веток вегетативной системы, учащаете и усиливаете новые «электрические» волны до тех пор, пока ваше поле Ка не станет плотным и однородным. Необходимо добиться того, чтобы это была не просто ваша фантазия мысли или галлюцинация, а реальные физические ощущения.

Если систематически тренироваться, то данная медитация будет для вас очень эффективным помощником в восстановлении здоровья и растроченных сил. Делать её нужно хотя бы два раза в день, утром и вечером. А также очень желательно её выполнять после посещения мест массового скопления людей, особенно там, где отдаётся приоритет материальным ценностям. То есть это рынки, магазины, общественный транспорт, места массовых мероприятий и так далее. Почему? Потому что, когда человек находится, грубо говоря, в толпе, то постоянно соприкасается с инородными полями, чужими Ка. Мало того, что он сам нарушает личное пространство другого человека, так называемую «территорию Ка», так ещё и его личное пространство подвергается подобной атаке со стороны других людей, даже не подозревающих об этом. Естественно, что происходит контакт и взаимодействие полей, которые зачастую, особенно там, где царят материальные ценности, приводят к нарушению привычной работы Ка, а следовательно, и нарушениям работы организма. К примеру, человек идёт на рынок в бодром состоянии, а возвращается оттуда разбитый, уставший, словно у него «забрали все силы». Появляются головные боли и общий упадок сил. Это и есть тот самый результат взаимодействия с чужими Ка. Для того чтобы восстановить силы и работоспособность организма нужно восстановить Ка. Это достигается либо путём естественной саморегуляции, то есть во время того же ночного отдыха, либо более эффективным искусственным путём — во время данной медитации.

— Весьма интересно, — промолвил Николай Андреевич. — А можно опробовать эту медитацию прямо сейчас?

— Ну, если есть такое желание, то всегда пожалуйста!

— Есть ли такое желание?! — удивился Женя. — Сэнсэй, ты ещё и спрашиваешь! Да я уже просто сгораю от нетерпения позаниматься ею!

Коллектив тоже поддержал на «ура» предложение Николая Андреевича. Мы сели в позу «лотоса» и под руководством Сэнсэя стали выполнять данную медитацию. Я начала представлять, как воображаемая мною волна поднимается из глубины таза до позвоночника. Но в реальности у меня ничего не получилось, никаких подвижек. И поскольку Сэнсэй сделал акцент на том, что надо это всё именно прочувствовать, я целенаправленно стала вызывать ощущение, как выразился Сэнсэй «своеобразного слабого разряда «электрического тока» внутри таза». Но опять безрезультатно. В это время Сэнсэй сказал, что у кого не получается, тот должен усилить концентрацию мысли в этой точке. Так я и сделала. И после нескольких неудачных попыток, у меня наконец-то вышло!

В глубине таза возникло какое-то лёгкое напряжение. Усилив воли и мышц я погнала возникшее напряжение вверх. Но эта небольшая волна, едва докатившись до копчика, тут же «потухла». Я усилила концентрацию. Второй раз стала «настоячивее» вызывать рождение новой волны. Уже получалось лучше. Она, конечно, продвинулась чуть дальше по позвоночнику, но ощущения её вновь быстро исчезли. Но на третий раз, ещё более усиливая концентрацию внимания, мне неожиданно вспомнилось, как мы на одном из духовных занятий выполняли медитацию на пробуждение «змея Куандалини». Поэтому, следующую возникшую волну я попыталась провести с аналогичным подъёмом. И эта волна так чётко пробежала у меня по позвоночнику вверх до «Тысячелистника», что я физически даже кожей прочувствовала «мурашки», оставленные на её пути. Было такое восхитительное ощущение, как будто открылись какие-то Ворота! От последующей волны эти «мурашки» распространились по всему телу, в том числе по ногам и по животу. То есть, как-то расширилась площадь этих физических ощущений. И когда данная волна дошла до головы, во мне возникло такое умиротворённое состояние какого-то удовольствия и полудрёма, что от него я ещё больше расслабилась и погрузилась в состояние медитации. И в этот момент впервые в жизни неожиданно для себя почувствовала своё биополе! И хоть оно ощущалось частично, но присутствовало необыкновенное чувство какой-то общей плотности, легкого давления.

Я продолжала поднимать волны вверх всё больше распространяя их на своё Ка. Не знаю, может оттого, что у меня стало это лучше получаться, может из-за такого приятного состояния умиротворения и защищённости, но мне настолько понравилось вызывать эти волны и направлять их на внешнее Ка, что совсем не хотелось выходить из этого состояния и заканчивать данную медитацию. Но, как говорится,

пришлось. Однако даже, когда я вместе со всеми завершила медитацию, это состояние умиротворения не исчезло совсем, а превратилось во что-то такое хорошее, такое классное и вдохновляющее, что даже, честно говоря, у меня не хватает слов его описать. В общем, здорово!