

ARCADIUS

KURS
MAGII

PSYCHOTRONICZNEJ





SPIS TREŚCI



Wstęp	7
ROZDZIAŁ 1. Samodzielne myślenie	11
ROZDZIAŁ 2. Medytacja, pierwsze kroki ku rozwojowi	15
ROZDZIAŁ 3. Afirmacje – proste i skuteczne narzędzie osiągnięcia celów	27
ROZDZIAŁ 4. Czakry, aura i energia	33
ROZDZIAŁ 5. LD, czyli Świadome Śnienie	51
ROZDZIAŁ 6. Świat Astralny i inne wymiary	63
ROZDZIAŁ 7. Tworzenie własnego miejsca w Focus 27 i dokonywanie „odzyskań”	69
ROZDZIAŁ 8. Spirytyzm	77
ROZDZIAŁ 9. Channeling; możliwości i pułapki	85
ROZDZIAŁ 10. Mały leksykon istot niefizycznych	93
ROZDZIAŁ 11. Zabezpieczenia i egzorcyzmy	115
ROZDZIAŁ 12. Teleobserwacja	127
ROZDZIAŁ 13. OBE, czyli projekcja astralna	133
ROZDZIAŁ 14. Bóg	155
ROZDZIAŁ 15. Magia Chaosu	167
ROZDZIAŁ 16. Obecne przemiany na Ziemi a nasze życie	179
ROZDZIAŁ 17. Wiatr w żagle samodzielności. Podróż trwa!	189
Dodatek A – Mniejszy Rytuał Pentagramu	193

WSTĘP



Drodzy czytelnicy, książka w waszych rękach to zwieńczenie pewnego etapu podróży, którą odbyłem. Próba pomocy wszystkim tym, którzy – podobnie jak ja kiedyś – wkraczając w świat parapsychologii, ezoteryki i samorozwoju poszukują wiedzy praktycznej, a jednocześnie będącej czymś więcej niż to, co oferuje większość ogólnikowych czy wręcz szcątkowych źródeł. To wreszcie próba zebrania i wyjaśnienia zasad działania, lecz przede wszystkim wykorzystania zjawisk i technik opisanych w taki sposób, by, bez zbędnego „lania wody”, ukazać ich meritum. Tak więc, znajdziecie tu sporo konkretnych technik, które uznałem za optymalne połączenie praktyczności i wysokiej skuteczności działania. Znajdziecie tu także opisy moich własnych doświadczeń, które, mam nadzieję, pomogą wam zrozumieć wiele zasad i zależności panujących w świecie astralnym, waszej psyche i wielu innych fascynujących miejscach, do których zawiedzie was ta niepozornie wyglądająca pozycja.

Książkę tę kieruję głównie do osób młodych, poszukujących praktycznej wiedzy dotyczącej szeroko pojętej wiedzy ezoterycznej, z naciskiem na rozwój zdolności parapsychicznych oraz

„magicznych”. Mam nadzieję, że książka ta pomoże wam choć trochę na waszej duchowej drodze i pozwoli zapoznać się z wieloma interesującymi zagadnieniami, które jeszcze kilka lat temu wymagały wiele zachodu w celu ich poznania i oswojenia. Dziś, dzięki książkom takim jak ta i nowej sytuacji, jaka zaistniała na Ziemi, jest to o wiele łatwiejsze. Mam jednak nadzieję, że pomimo większej łatwości w dostępie do wiedzy, która, moim zdaniem, jak najbardziej należy się każdemu człowiekowi, będziecie postępować odpowiedzialnie i szlachetnie. Pamiętajcie, że narzędzie, którego używacie, wymaga od was szczególnej dozy odpowiedzialności i rozwagi, aby efekty tych działań przyniosły dobre i pożądane przez was rezultaty.

Niech ta krótka książka posłuży wam jako punkt wyjścia do własnych praktyk i eksperymentów. Wierzę, że moje doświadczenia pozwolą wam lepiej zrozumieć i poznać naturę tego, co pozostaje ukryte przed oczami większości śmiertelników.

Ludzkość wkracza w nowy eon, a my mamy dziś niepowtarzalną okazję stać się pionierami i udowodnić, że człowiek godny jest oddania w jego ręce nowych możliwości, jakie niesie przyszłość. Tylko od nas zależy, czy będzie ona zawierać światło nadziei, czy jedynie mrok zniszczenia w pogoni i zaślepieniu, jakie dominuje w dzisiejszych społeczeństwach.

Pamiętajcie, że jednostka ma wielką moc. Człowiek ma coś bardzo cennego – zdolność osiągnięcia zamierzonych celów. Jeśli tylko uwierzy w siebie, może osiągnąć czegokolwiek zapraśnie i co postanowi.

Techniki tu zawarte będą pomagać wam w osiągnięciu zamierzonych celów poprzez ukazanie wielu zasad i zależności działających się wokół was, a także w was samych. Poznanie siebie i otaczającego nas świata, nie tylko tego widocznego, jest klu-

czem do Przebudzenia Mocy i w pełni świadomej realizacji siebie i swoich celów na tym, i nie tylko na tym, świecie.

Niech, zatem, wasze wewnętrzne światło was prowadzi i oświecła wam drogę, wskazując kierunek Prawdy.







ROZDZIAŁ I

SAMODZIELNE MYŚLENIE



Książka ta w głównej mierze ma traktować o samorozwoju i zdobywaniu nowych umiejętności, mimo to pierwszy rozdział zdecydowałem się poświęcić Samodzielnemu Myśleniu. Jest to kwestia, która może zaważyć na wielu sprawach, zwłaszcza u młodego adepta, który często ma tendencje do wpadania w dogmatyzm w wyniku trafienia na akurat takie, a nie inne źródła i filozofie.

Młody człowiek, zafascynowany nowo poznawaną tematyką, często trafiając na różne źródła informacji, przyjmuje za pewnik, że prezentowane zdanie w owym tekście jest jedynym słusznym i w stu procentach zgodnym z prawdą. Bo jakże wiedza przekazywana od pokoleń czy przemyślenia „Wielkiego Człowieka” mogłyby zawierać w sobie choćby ziarenko nieprawdy? Człowiek w ten sposób rozumujący zazwyczaj ma przed sobą dwie niezbyt sprzyjające możliwości. Pierwszą z nich jest zagłębienie się w taki dogmat, że późniejsze próby przekonania go do innej

filozofii lub techniki czy czegokolwiek innego zaowocują odrzuceniem z góry tegoż tematu jako „fałszywego”, bo niezgodnego z dotychczasowym dogmatem. Druga możliwość wystąpi w momencie, gdy ów człowiek na tyle przejrzy prezentowane mu idee, by dostrzec błąd albo gdy błąd zostanie mu niezbitnie udowodniony. Jest on wówczas narażony na przykre rozczarowania, które mogą doprowadzić do zagubienia i wniosków, jakoby „prawda obiektywna” nie istniała. Przeto, apeluję do was, drodzy czytelnicy, aby każda zdobyta przez was informacja była rozpatrywana i możliwie porównywana z innymi czy też testowana, a punkt widzenia był taki, by w każdej chwili, bez szkód dla samego siebie, mógł być zmieniony w obliczu nowych faktów.

Tak się, bowiem, składa, że to, co jest dla nas oczywiste na podstawie wiedzy i nawet najgłębszych przemyśleń, może zostać podważone czy też zmodyfikowane w wyniku nowych odkryć czy choćby zasmakowania nieznannej nam dotychczas nowej wiedzy, którą przecież zdobywamy przez całe życie.

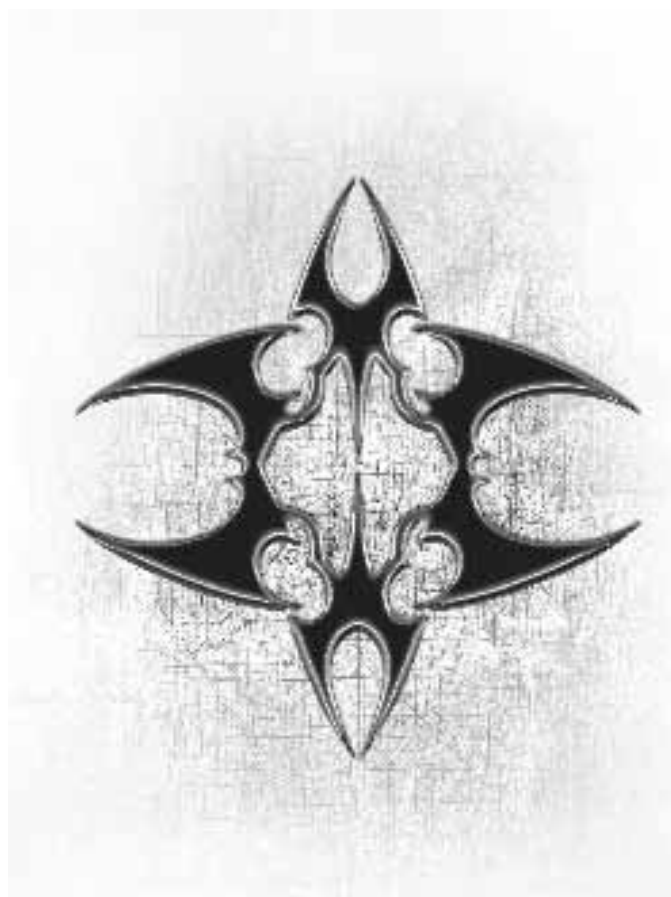
W kolejnych rozdziałach postaram się zawrzeć ogólny zarys moich poglądów, bazujących na obfitej literaturze i przede wszystkim na własnych przemyśleniach oraz doświadczeniu praktycznym.

Wracając do głównego wątku – tylko człowiek myślący samodzielnie i otwarty na zmiany ma szansę dotrzeć do prawdziwej wiedzy, która da mu ogromne możliwości samorealizacji. Człowiek, który myśli samodzielnie, nie jest narażony (przynajmniej nie w takim stopniu) na zabrnęcie w ślepią uliczkę, a ewentualne „błędy” (wszak myśląc samodzielnie nad zdobytymi wiadomościami też możemy dojść do błędnych wniosków) powinien traktować jako potrzebną lekcję, a nie stratę czasu.

Tak się bowiem składa, że człowiek uczy się również na własnych błędach i w późniejszym czasie takie doświadczenie czę-

sto bywa bardzo przydatne. Nie można przecież wiedzieć, co czuje druga osoba i czym jest to spowodowane, jeżeli samemu się tego nie doświadczyło.

Z drugiej jednak strony, nie popadajmy w skrajności! Przykro mi patrzeć na ludzi, którzy mówią: „Człowiek uczy się na własnych błędach” i jednocześnie, kiedy raz im coś się nie uda, uważają to za „znak od Boga”, twierdzą, że był to błąd i odwracają się od danego zagadnienia. Pół biedy, kiedy porzucają mało ważną kwestię czy zwykłe hobby, ale co, kiedy odwracają się od ludzi, przyjaciół, krewnych? Często przyczyna leży głębiej niż można to sobie wyobrazić. Wysnuwanie pochopnych wniosków jest ostatnią rzeczą, jaka może zaprowadzić do krainy szczęśliwości.







ROZDZIAŁ II

MEDYTACJA, PIERWSZE KROKI KU ROZWOJOWI



Medytacja jest pierwszą umiejętnością, jaką powinniśmy zacząć stosować, chcąc w przyszłości zająć się rozwijaniem zdolności PSI* czy jakichkolwiek innych umiejętności związanych z pracą z umysłem, rozwojem duchowym i odmiennymi stanami świadomości. Medytacja, niestety, często bywa pomijana i niedoceniana jako mało efektywna i atrakcyjna dla laika zafascynowanego możliwością robienia „niezwykłych rzeczy”.

Będąc na początku mojej przygody ze wszystkimi niezwykłymi zagadnieniami, pozwalającymi odwiedzać inne rzeczywistości, uznałem, że medytacja to coś dla starych mnichów, a nie dla człowieka, który chce Śnić Świadomie czy Podróżo-

* PSI – nazwa pochodząca od greckiej litery oznaczającej tajemnicę. Obecnie mianem PSI określa się zjawiska paranormalne, a w szczególności zdolności postrzegania pozazmysłowego. PSIonika – to dziedzina nauki zajmująca się badaniem tych zjawisk.

wać Astralnie. Dane mi było jednak w końcu przekonać się, że ćwiczenia medytacyjne są podstawą, bez której porywanie się na inne rzeczy jest stratą czasu i energii. Bez wcześniejszej praktyki medytacyjnej jesteśmy jak człowiek, który ledwie nauczył się pływać, a już skacze w odmęty wzburzonego oceanu. Człowiek ten, chcąc nie chcąc, musi z trudem dobrnąć do brzegu (co może przecież zniechęcić go do dalszego pływania). Jedynie odpowiedni trening daje możliwość utrzymania się na powierzchni szalejącego oceanu. Takim właśnie treningiem dla dalszego rozwoju jest Medytacja.

Wbrew powszechnemu mniemaniu, Medytacja nie jest rzeczą trudną, a regularne jej stosowanie automatycznie wykształca u człowieka takie zdolności, które będą mu pomocne w większości, jeśli nie we wszystkich, operacjach PSI-onicznych i nie tylko.

Medytacja nie jest jednak, jak to niektórym postronnym ludziom się wydaje, myśleniem o „niebieskich migdałach” siedząc w pozycji kwiatu lotosu. Medytacja ma na celu przede wszystkim ćwiczenie umysłu i przygotowanie go na doświadczanie tak zwanych wyższych stanów świadomości oraz ćwiczenie koncentracji i „uważności”. Skomplikowane pozycje nie są wcale konieczne.

Ponadto, nawet medytacja może być przeżyciem bardzo ekscytującym, zwłaszcza dla człowieka dopiero co zaczynającego jakiś rodzaj ćwiczeń. Tak więc, nie martwcie się, że będziecie zmuszeni do długich, zmudnych i nudnych jak flaki z olejem ćwiczeń! Nic bardziej mylnego! Ćwiczenia medytacyjne zapewne sprawią wam dużą przyjemność, zwłaszcza gdy osiągniecie dzięki nim pierwsze rezultaty.

MEDYTACJA – RELAKSACJA

Jest wiele rodzajów medytacji. Omówię tu zaledwie kilka takich, które będą miały szerokie zastosowanie praktyczne, oraz takie, dzięki którym rozwijać można pożądane przez nas cechy. Umiejętność relaksacji jest niezwykle istotną sprawą, zwłaszcza jeżeli chcecie podjąć się próby podróżowania poza ciałem. Prawidłowa relaksacja ułatwi wam koncentrację, gdyż eliminuje przeszkadzające bodźce, które płyną z ciała fizycznego. Pozwoli wam również pozbyć się niezwykle uciążliwego bagażu negatywnych emocji, jaki w większym lub mniejszym stopniu zbiera się każdego dnia. Bagaż ten, oprócz pogorszenia samopoczucia i „psucia zdrowia”, w praktykach związanych z panowaniem nad umysłem często lubi psuć szyki. Zdarza się nawet, że przybiera on całkiem „namacalną” formę.

Taką formą bywają różnego rodzaju lęki czy nawet tak zwane demony (w tym poltergeisty^{*}). Jednak w tym wypadku chodzi o „istoty” wykreowane podświadomie przez nas samych, a nie istniejące już wcześniej niezależne byty. Choć i takie wabi ten stan.

Zła forma psychiczna (lęk, depresja itp.), jeśli nie zostanie wyeliminowana i opanowana w przyzwoitych granicach, może nawet doprowadzić do tego, że do człowieka przyczepią się różnorakie Pasożyty Astralne, które, na przykład, karmić się będą naszym strachem. Gdy poczują się zbyt pewnie, mogą nawet zacząć terroryzować (ale, na szczęście, są to stosunkowo rzadkie przypadki, gdyż częściej bywa tak, że ludzie nawet nie podejrzewają, iż zostali schwytani w sidła). Warto też wiedzieć,

^{*} Poltergeist – czyli tzw. „złośliwy duch” – ogólna nazwa zjawisk psychokinetycznych nawiedzających domy i mieszkania (stukanie, przesuwanie mebli, etc.), często będące efektem seansów spirytystycznych.

że towarzystwo takiego pasożyta astralnego, karmiącego się negatywnymi emocjami, może je właśnie generować, a to powoduje powstanie zamkniętego koła – ale o tym w innym rozdziale. Pierwszym krokiem, aby uniknąć tych nieprzyjemności, jest właśnie ćwiczenie relaksacji oraz zdecydowanie czyste intencje i pewność co do rozpoczętych działań.

DWIE PROSTE TECHNIKI RELAKSACYJNE

Pierwsza z nich jest przeznaczona głównie do usuwania obciążającej i wprowadzającej dyskomfort energii psychicznej. Może ona wystąpić pod postacią negatywnych uczuć. Druga natomiast służy głównie do zrelaksowania ciała fizycznego. Niemniej jednak, obie są ważne i należy poświęcić im tyle czasu, by wyniki przyniosły zadowalające efekty.

Zajmij wygodną pozycję. Podczas takich prac z umysłem osobiście decyduję się na pozycję leżącą, na plecach, z rękoma wzdłuż ciała (dobrze jest podłożyć coś pod głowę) – tak by kręgosłup był w miarę prosty i by nie było ucisku powodującego niedokrwienie jakiejś części ciała. Po wygodnym ułożeniu się zaczynamy spokojnie i miarowo oddychać (tempo takie, by było naturalne i przyjemne), wizualizując jednocześnie, jak przy każdym wydechu ulatują wszelkie negatywne uczucia takie jak: zdenerwowanie, smutek, strach itp. Na wdechu można zwizualizować białą, świetlistą energię, która nas napętnia, daje poczucie spokoju i błogiego relaksu, dodaje sił. Proces ten należy powtarzać do osiągnięcia zadowalającego wyniku.*

* UWAGA! Wizualizacja to niekoniecznie widok, ale też inne rodzaje wyobrażenia i odczuwania (przyp. autora).

Druga metoda polega na stopniowym, ale za to bardzo dokładnym rozluźnianiu kolejnych partii ciała. Może to być bardzo pomocne w skądinąd częstych przypadkach nieświadomego napinania przez nas niektórych mięśni. Napięcie to może, na przykład, przeszkadzać w próbach osiągnięcia OBE* czy wchodzenia bezpośrednio w LD**. Jest to skrócona pod kątem łatwiejszego i przyjemniejszego użycia metoda opracowana pierwotnie przez Roberta A. Monroe'a***.

Ułóż się wygodnie. Zaczynij kolejno odliczać:

- 1. W tym momencie poruszasz delikatnie mięśniami twarzy, po czym pozwalasz im się całkowicie rozluźnić.*
- 2. Porusz delikatnie mięśniami Twojego karku i powróć do najprzyjemniejszej dla niego pozycji, rozluźniając przy tym całkowicie mięśnie karku.*
- 3. Teraz przyszła kolej na mięśnie brzucha i klatki piersiowej. Nabierz sporo powietrza – tak by przepona się podniosła – i wypuść swobodnie, odprężając przy tym cały tułów.*
- 4. Ręce. Porusz nimi delikatnie i po napięciu spraw, by maksymalnie się rozluźniły.*
- 5. Nogi. Analogicznie do rąk, porusz delikatnie napinając mięśnie, a następnie pozwól im się maksymalnie rozluźnić.*
- 6. Skup się jeszcze raz na całym ciele fizycznym i na całkowitym jego rozluźnieniu.*

* OBE – skrót od ang. Out of Body Experience, czyli doświadczenia pobytu/podróży poza swoim fizycznym ciałem.

** LD – skrót oznaczający proces świadomego śnienia (z ang. Lucid Dream).

*** Robert A. Monroe – pionier w badaniach nad OBE i rzeczywistościami niefizycznymi. Autor trzech książek: „Podróże poza ciało”, „Dalekie podróże” i „Najdalsza podróż”, założyciel The Monroe Institute. Więcej na www.hemi-sync.pl.

Odliczanie, a w przyszłości samo wymienianie kolejnych liczb, będzie powodowało automatyczne rozluźnianie danych partii ciała – to tylko kwestia ćwiczeń. Licz powoli i nie spiesz się. Czekaj, aż naprawdę dana partia ciała się rozluźni.

Jeśli komuś odpowiada, może zwiększyć liczbę poszczególnych partii ciała i, na przykład, osobno liczyć mięśnie przedramienia, ramienia itd. To kwestia indywidualnych zapotrzebowań, bowiem jedni napinają niechętniej te, a drudzy inne mięśnie. Znajdź odpowiedni dla swoich potrzeb wariant tego ćwiczenia i stosuj go regularnie.

MEDYTACJA ĆWICZĄCA KONCENTRACJĘ I WIZUALIZACJĘ

Kolejną, bardzo ważną umiejętnością jest zdolność koncentracji. Bez niej wszelkie działania stają się nieudolne i chaotyczne, jako że nieumiejętność utrzymania konkretnej wizualizacji lub skoncentrowania swojej Woli zazwyczaj prowadzi do niepowodzenia. Wizualizacja natomiast jest tą umiejętnością, która zaraz po wyrażeniu Woli kieruje energią i przyczynia się do wielu innych działań twórczych, takich jak, między innymi, tworzenie „tarcz ochronnych”, oczyszczanie i zabezpieczanie jakiegoś miejsca przed negatywnymi wpływami, tworzenie Serwitorów* oraz masy innych przydatnych rzeczy, o których przeczytacie w kolejnych rozdziałach tej książki.

Zapewne ucieszy was fakt, że ćwiczenie koncentracji i wizualizacji może odbywać się jednocześnie i może być dziecinnie proste. Oto najłatwiejsza, a jednocześnie bardzo skuteczna metoda:

* Serwitor – astralny sługa stworzony na potrzeby maga. O jego tworzeniu dowiesz się więcej z rozdziału pt.: Magia Chaosu.

Usiądź lub połóż się w dogodnej dla siebie pozycji (na przykład usiądź w fotelu albo połóż się na plecach, z rękoma wzdłuż ciała). Następnie wybierz sobie jakiś przedmiot, na którym będziesz ćwiczyć. Polecam owoce. Wybierz jakiś owoc (UWAGA! Będzie on istniał tylko w twoim umyśle, więc nie potrzebujesz fizycznie istniejącego owocu), następnie zamknij oczy.

Teraz zacznij intensywnie wizualizować wybrany owoc. Spraw, by pojawił się jego obraz pod zamkniętymi powiekami. Poczuj jego fakturę, smak, zapach i wszelkie inne cechy. Niech będzie jak najbardziej rzeczywisty.

Jednocześnie może pojawić się pewien problem, który mają prawie wszyscy początkujący. Prawdopodobnie myśli o danym owocu zaczną „uciekać”, a w ich miejsce chaotycznie będą pojawiały się zupełnie inne. Umysł zaczyna wtedy błędzić i bywa to poważną przeszkodą w bardziej zaawansowanych praktykach. W takiej sytuacji, gdy tylko zorientujesz się, że przedmiot wizualizacji gdzieś uciekł, powinienes niezwłocznie, acz spokojnie, do niej powrócić.

Jeżeli ćwiczenie będziecie wykonywali regularnie i wystarczająco często, to z czasem da się zauważyć, że wizualizacja jest coraz lepsza i łatwiejsza, a myśli przestają błędzić i stale są skupione na wizualizacji. Jest to, oczywiście, proces stopniowy, ale efekty można bardzo szybko zauważyć i umiejętności te są stosunkowo łatwe do opanowania.

MEDYTACJA Z CZAKRAMI

Czakry to niezwykle ważne ośrodki kontroli i przepływu energii w ciele człowieka (o czym szerzej w rozdziale czwar-

tym). Odpowiednie ich rozwijanie i pielęgnacja mogą mieć ogromne znaczenie zarówno dla naszych zdolności parapsychicznych, jak również dla naszego zdrowia (gdyż większość chorób zaczyna się od problemów z czakrami).

Jednocześnie praca z tymi centrami energetycznymi jest już nieco bardziej odpowiedzialna i ważne jest przestrzeganie poniższych zaleceń. Dzięki temu osiągniecie coś, co jest kluczem do wielu zdolności i ogólnego polepszenia kondycji psychofizycznej. Odradza się jednak tego typu praktyki epileptykom, osobom chorującym na serce czy mającym poważne problemy psychiczne.

MEDYTACJA NA CZAKRACH Z UŻYCIEM BIAŁEJ, ŚWIETLANEJ ENERGII

Położ się wygodnie na plecach z rękoma ułożonymi swobodnie wzdłuż ciała. Możesz podłożyć pod głowę niewielką poduszkę lub coś innego (dobrze, jeśli jest to w miarę stabilne).

Teraz zacznij wizualizować białą, świetlistą energię, która delikatnie wnika w twoją czakrę podstawy (umiejscowioną w połowie drogi między genitaliami a odbytem). Poczuj jej energię, poczuj, jak twoja czakra zaczyna rosnąć w siłę i napęczać się dobroczynną energią.

Teraz spraw, by owa energia zaczęła przemieszczać się w górę, do czakry umiejscowionej około trzech centymetrów poniżej pępka. Niech energia cały czas wpływa przez czakrę podstawy, lecz teraz jej większa część niech kieruje się w górę, do czakry poniżej pępka. Poczuj, jak czakra pracuje, poczuj ciepło tej energii. Następnie przemieść energię do czakry splotu słonecznego. Niech energia cały czas płynie przez czakrę podstawy do czakry znajdującej się poniżej pępka i stamtąd do czakry splotu słonecznego.

Ważne, byś przechodząc do kolejnych czakr pamiętał o tym, by pilnować, aby energia płynęła kolejno, przez czakrę podstawy w górę, ładując kolejno napotkane czakry.

Następnie rozprowadzaj energię analogicznie i napełnij świetlaną energią czakrę serca (mniej więcej środek klatki piersiowej). W dalszej kolejności czakrę gardła, trzeciego oka (znajduje się na czole, na środku, w centrum linii, jaką tworzą brwi), a na koniec niechaj energia wpłynie do czakry korony, którą stanowi cały obszar czubka głowy powyżej linii włosów.

Następnie, gdy już poczujesz w sobie dużo energii, spraw, by zaczęła ona (a raczej jej nadmiar) wydostawać się przez czakrę korony i delikatnie cię opływać, tak by wokół ciebie powstało świetliste jajo. Niech ona zawraca i z powrotem wpływa przez czakrę podstawy.

Medytację tę wykonuj przez 15 do 20 min przed zaśnięciem (choć, jeśli wolisz, możesz też robić to o innej porze).

MEDYTACJA Z UŻYCIEM KOLORÓW ODPOWIADAJĄCYCH POSZCZEGÓLNYM CZAKROM

Ta medytacja opiera się na wykorzystaniu pewnych subtelnych wibracji, płynących z konkretnych kolorów, odpowiadających właściwościom danych czakr.

Położ się wygodnie, z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała, jak w przypadku poprzedniej medytacji. Zaczynij wizualizować słup czerwonego światła, spływający z góry na twoją czakrę podstawy. Poczuj energię płynącą z niego i wizualizuj, jak twoja czakra podstawy napełnia się tym czerwonym

światłem i zaczyna świecić w tym kolorze. Nie przerywając wizualizacji czerwonego słupa światła, napędzającego energią czakrę podstawy, zacznij wizualizować pomarańczowy słup światła, zaczynający oświetlać czakrę znajdującą się tuż pod pępkiem. Nie spiesz się, poczekaj, aż napętni się pomarańczowym światłem i zacznie się świecić (w tym procesie zaufaj swoim wewnętrznym odczuciom). Nie przerywając dwóch poprzednich wizualizacji, rozpocznij kolejną, gdzie słup żółtego światła zaczyna napędzać czakrę splotu słonecznego. Postępuj tak samo z czakrą serca, gdzie należy wprowadzić różową lub zieloną energię. Następnie słup niebieskiego światła nakieruj na czakrę gardła. Potem słup fioletowego światła na czakrę trzeciego oka. Na koniec oczami wyobraźni poprowadź słup białego światła do czakry korony.

Przez jakiś czas (jak najdłużej dasz radę, do 30 min) podtrzymuj wizualizację tych wszystkich kolorów spływających na czakry i napędzających je energią. Obie te medytacje są stosunkowo proste i skuteczne. Oceńcie sami, która będzie wam bardziej odpowiadała. Ważne, by z konkretnej medytacji korzystać regularnie, gdyż jedna czy dwie medytacje niczego nie zmieniają. Tak jak jeden czy dwa treningi na siłowni nie zrobią z was od razu kulturysty.

MEDYTACJA Z MANTRĄ

Mantra jest dźwiękiem o vibracji, która ma wywołać u medytującego określony efekt. Nie oznacza to wcale, że mantrę należy wymawiać na głos, bo vibracja ta istnieje na poziomie duchowym i nie musi być słyszalna, aby mieć wpływ na medytującego. Dodatkowym atutem medytacji z mantrą jest ćwicze-

nie koncentracji, gdyż umysł musi być cały czas zajęty jej rytmicznym i spokojnym powtarzaniem.

Oto jedna z bardziej uniwersalnych medytacji z użyciem mantry:

Ułóż się wygodnie. Możesz się położyć lub usiąść – ważne, by pozycja była wygodna i łatwo było się w niej zrelaksować, a także by kręgosłup był wyprostowany. Teraz skup się na swoim oddechu. Niech stanie się miarowy i naturalny. Następnie, wdychając powietrze, zacznij w myślach wibrować „OM”. W momencie bezdechu (między wdechem a wydechem) „TAT”, a na wydechu „SAT”. Dostosuj długość tych dźwięków do tempa swego oddechu tak, by nie zmieniały one jego rytmu, a stały się integralną częścią. Jeżeli podczas medytacji pojawią się myśli, które zaczną zakłócać mantrę, postaraj się powrócić do niej spokojnie. Mantra wprowadzi cię z czasem w wyższe stany umysłu, co powinieneś sam zauważyć. W pewnym momencie mantra jakby zaniknie. Nie należy na siłę do niej wracać, tylko w tym momencie spokojnie zakończyć medytację i powoli powrócić do tu i teraz.

