sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Więcej niż Sekret



Autor: Brenda Barnaby
ISBN: 978-83-246-2437-9
Tytuł oryginału: Más allá de El Secreto
Format: A5, stron: 160
Oprawa: twarda

Możemy osiągnąć wszystko, co zrodzi się w naszej myśli i w co jesteśmy w stanie uwierzyć

Napoleon Hill

Będziesz mógł czynić prawdziwe cuda, kiedy zaczniesz używać magicznej mocy twojej podświadomości

Joseph Murphy

Jedyne, co musisz wiedzieć, to dokąd zmierzasz – prawidłowe rozwiązania pojawią się same
Wiemy, kim jesteśmy, ale nie wiemy, kim możemy być.

William Szekspir

Twoja mądrość, wrażliwość czy wiedza kryją się w książkach, które czytasz, w ludziach, z którymi przebywasz, w każdej radości i smutku, które codziennie Ci towarzyszą. Jesteś sumą swoich doświadczeń. Jesteś także niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju. Naucz się rozwijać swoje najlepsze cechy, stawaj się każdego dnia doskonalszy, pełniejszy, bogatszy, szczęśliwszy.

Nadarza Ci się jedyna i niepowtarzalna okazja, by stać się motorem wielkich, inspirujących zmian w Twoim życiu. Możesz posiąść niezwykłą wiedzę o ukrytych mocach Twojego umysłu. Masz szansę poznać najwybitniejsze metody osobistego rozwoju, opracowane przez współczesnych ekspertów. Możesz również nauczyć się odkrywać i urzeczywistniać Twoje najskrytsze pragnienia. Do tego celu musisz użyć wibracji umysłu oraz siły samoświadomości.

Karty tej książki zapełniają teorie i praktyki przedstawione przez prawdziwe autorytety w dziedzinie doskonalenia umysłu. Swoją wiedzą dzielą się z Tobą wyjątkowi pisarze, terapeuci, wybitni doradcy, publicyści oraz myśliciele. Wstąp na własną drogę wewnętrznego rozwoju i osiągaj olśniewające sukcesy.

Jeśli urzekł Cię Sekret Rhondy Byrne, jeśli łakniesz jeszcze więcej wiedzy, głębszego rozwoju i możliwości pokonania własnych słabości, ta książka będzie dla Ciebie prawdziwym objawieniem. Skorzystaj ze swojej wielkiej „szansy nowego tysiąclecia” i posiądź umiejętność większego wykorzystania mocy własnego umysłu.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

Wstęp 8

Rozdział 1. Powrót odwiecznej mądrości 11
Rozumna substancja pierwotna 14
Twórcza moc umysłu 15
Siła wibracji myślowych 16
Filozofia sukcesu 19
Znaczenie woli 21
Moc znajduje się w Twoim wnętrzu 22

Rozdział 2. Szansa nowego tysiąclecia 27
Wielkie prawo wszechświata 30
Kredo Nowej Myśli 33

Rozdział 3. Naucz się zagłębiać w swój umysł 41
Przeanalizuj swoją aktualną sytuację 43
Naucz się głęboko oddychać 46
Ćwicz koncentrację 53
Pozbądź się negatywnych myśli 62
Przezwyciężaj strach i stany lękowe 66
Ćwicz wizualizacje 74

Rozdział 4. Jak możesz odmienić swoje życie 83
Osiągnij równowagę umysłu i harmonię ducha 86
Stosuj wizualizacje terapeutyczne 96
Zmień swoje życie uczuciowe na lepsze 105
Osiągnij swoje cele zawodowe 117
Osiągnij długofalowy dobrobyt materialny 126

Rozdział 5. Źródła filozoficzne i duchowe 133
Hinduizm — najstarsza religia 136
Buddyzm — religia bez boga 139
Reiki — energia, która wszystko leczy 142
Pitagorejczycy i neoplatończycy 144
Franz Mesmer i magnetyzm zwierzęcy 145
Teoria inteligencji emocjonalnej 148

Dodatek
Autorzy, których prace konsultowaliśmy
przy opracowywaniu tej książki 151

4.

Jak możesz odmienić swoje życie

Z ufnością podążaj drogą swoich marzeń,
żeby móc żyć życiem przez siebie wyśnionym.
Henry David Thoreau

Masz teraz przed sobą nowe wyzwanie: odmienić swoje aktualne życie, przeobrażając je w życie lepsze i pełne satysfakcji. Jeżeli uważnie przeczytałeś poprzednie rozdziały, zgadzasz się z przedstawionymi w nich koncepcjami, sumiennie zastosowałeś się do zamieszczonych w nich praktycznych wskazówek i jesteś gotowy do przystąpienia do wizualizacji twórczych — możesz natychmiast zabrać się do pracy.

Najprawdopodobniej istnieje kilka życiowych aspektów, które chciałbyś zmienić lub poprawić. Być może chcesz osiągnąć na stałe spokój ducha, przezwyciężyć fobie i następstwa różnych, lżejszych lub cięższych, traumatycznych przeżyć, zachować lub odzyskać zdrowie, cieszyć się miłością partnera, rodziny i przyjaciół, pragniesz być poważany i lubiany przez przełożonych i kolegów z pracy, osiągać sukcesy w życiu zawodowym, zapewnić sobie długofalowy dobrobyt czy też zaspokoić wszystkie inne słuszne i rozsądne ambicje, z których do tej pory, z tego czy innego powodu, zawsze musiałeś rezygnować. Nie mówiąc już o uporaniu się z tym zadawnionym problemem, który zawsze wydawał Ci się nie do rozwiązania, czy o zrealizowaniu owego najskrytszego marzenia, którego do tej pory nie udało Ci się spełnić.

Książka ta ma Ci służyć radą i pomocą w procesie przemiany, który masz zamiar właśnie rozpocząć, a przyczynią się do tego znakomici klasyczni mistrzowie oraz najlepsi współcześni eksperci w tej materii. Żeby ułatwić Ci korzystanie z tego poradnika, podzieliliśmy nasze rady według tematów czy też dziedzin życia osobistego. Mamy nadzieję, że będą one odpowiadać klasyfikacji, którą właśnie przeprowadziłeś w myślach, analizując wszystkie swoje możliwe pragnienia.

Radzimy Ci, żebyś przeczytał wszystkie podrozdziały, choćby Twoje najważniejsze pragnienie miało związek tylko z jednym z nich. Na przykład, jeśli pragniesz, by pewna osoba odwzajemniła Twoje uczucia, znajdziesz rady na ten temat w podrozdziale „Zmień swoje życie uczuciowe na lepsze", niemniej jednak będziesz mógł lepiej wykorzystać zawarte w nim nauki, jeżeli zajrzysz również do innych powiązanych z nim fragmentów, takich jak podrozdział „Osiągnij równowagę umysłu i harmonię ducha". Mamy nadzieję, że sposób, w jaki zorganizowane zostały podane tu wskazówki, okaże się praktyczny i skuteczny. Ale musisz pamiętać, że to Ty jesteś odpowiedzialny za rezultaty, to Ty bierzesz na siebie odpowiedzialność wobec samego siebie... ale równocześnie to do Ciebie należeć będą sukcesy, jakie osiągniesz na tej pasjonującej drodze życiowej przemiany.

ŻEBY MÓC ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE, POWINIENEŚ
WYOBRAŻAĆ SOBIE WSZYSTKO TO, CZEGO PRAGNIESZ.

Osiągnij równowagę umysłu i harmonię ducha

Gdybyśmy spytali kogokolwiek o jego największe pragnienie, bardzo możliwe, że odpowiedź brzmiałaby po prostu: „Chciałbym być szczęśliwy". Marzenie o szczęściu nie jest ograniczone wiekiem ani płcią, nie zależy od narodowości ani od miejsca zamieszkania. Nie tak łatwo jest określić, co rozumiemy pod pojęciem szczęścia, i nawet zajmujący się tym tematem filozofowie, myśliciele i psychologowie nie są w stanie wypracować jednoznacznego opisu tego stanu. Jednym chodzi o coś, czego doświadcza się jedynie w bardzo konkretnych chwilach i przez krótki czas — tak jak w przypadku uczucia, które ogarnia nas w momencie osiągania sukcesu, w chwili namiętnego uniesienia, przy okazji przyjścia na świat dziecka, rozwiązania jakiegoś bardzo poważnego problemu czy innych istotnych i radosnych wydarzeń mających miejsce w naszym życiu. Jeżeli przyjmiemy za punkt wyjścia to właśnie ujęcie, będziemy musieli przyznać, że nie da się osiągnąć w pełni szczęśliwego życia, jako że nasza droga życiowa pełna jest radości i smutków, sukcesów i porażek, miłości i nienawiści, entuzjazmu i rozczarowania.

Jednakowoż odkąd człowiek posiada świadomość własnego „ja", poszukuje powrotu do utraconego raju — do tej krainy wiecznej szczęśliwości — próbując dotrzeć do niego poprzez religię lub mądrość. Czyli poprzez wiarę i wiedzę. Najprawdopodobniej jednak to właśnie kombinacja tych dwóch elementów może doprowadzić nas do szczęścia w ramach naszej ludzkiej kondycji.

> ***Każdy człowiek dąży do boskości — mistrz ma mu pomóc odkryć bóstwo, które zamieszkuje w jego wnętrzu.***
>
> **Swami Vivekananda**

Powiedzieliśmy już, że poszukiwanie trwałego szczęścia opiera się na dwóch elementach: na wierze i wiedzy. Zobaczmy teraz, co się za tymi pojęciami kryje:

* ***Wiara.*** Musisz wierzyć w dobroć i sprawiedliwość Boga (wszystko jedno, jak go nazwiesz i pod jaką wyobrażasz go sobie postacią), w to, że wyraża się on poprzez energie kosmiczne oraz siły ukryte się w głębi naszego umysłu. Wiara ta ma wspierać Twoją wiarę w samego siebie oraz w Twoją wolę życiowej przemiany i osiągnięcia pełniejszego wymiaru egzystencji.
* ***Wiedza.*** Musisz poznać możliwości swojego umysłu oraz postawy i techniki, które ułatwią Ci pobudzenie go do pracy na Twoją korzyść — poprzez afirmacje i wizualizacje. Wiedza ta pozwoli Ci wypracować i zoptymalizować sprawności umysłowe potrzebne do realizacji Twoich pragnień.

Poczucie życiowego szczęścia opiera się w dużej mierze na osiągnięciu stanu czystej harmonii duchowej oraz zdrowej i trwałej równowagi umysłowej. Chociaż tutaj przedstawiamy je jako dwa osobne elementy, w rzeczywistości stanowią one dwie strony tego samego medalu i są niezwykle mocno ze sobą związane — do tego stopnia, że nie można osiągnąć jednej z nich, nie osiągając równocześnie drugiej.

Zgodnie z naukami Swamiego Vivekanandy, mistrza doktryn wedyjskich, „każdy człowiek powinien być oceniany nie ze względu na to, co mówi i czyni, ale ze względu na to, do czego dąży". Dalej Vivekananda dodaje:

Każda jednostka ludzka ma potencjalnie boską naturę. Celem człowieka jest rozbudzenie w sobie owej wewnętrznej boskości poprzez przejęcie kontroli nad swoją wewnętrzną i zewnętrzną naturą. Możesz to osiągnąć poprzez pracę, uwielbienie, rozwijanie sprawności umysłowych czy filozofię; spróbuj podążać wszystkimi tymi drogami i bądź wolny. To na tym polega nasza religia. (...) Wszelkie doktryny, dogmaty, rytuały, księgi, świątynie czy obrazy to tylko drugorzędne detale.



Jeżeli uda Ci się zejść głębiej, poniżej tego, co powierzchowne, znajdziesz Jedność pomiędzy jednym i drugim człowiekiem, jedną i drugą rasą; pomiędzy wysokimi i niskimi; bogatymi i biednymi; bogami i ludźmi; ludźmi i zwierzętami. Jeżeli zejdziesz wystarczająco głęboko, zobaczysz, że wszystko stanowi jedynie wariacje tego Jednego i że ten, kto zrozumiał pojęcie Jedności, nie potrzebuje już żadnych innych pragnień. Co może go zmylić? Zna przecież rzeczywistą postać wszystkiego, sekret wszystkiego. Co może być dla niego nędzą? Podążał przecież śladem rzeczywistej postaci wszystkiego, aż do Pana, do Środka, do Jedności wszystkiego, która jest Wiecznym Bytem, Wiecznym Poznaniem, Wiecznym Szczęściem.



Wszechświat jest gotowy, żeby wydać swe tajemnice, jeżeli tylko będziemy wiedzieć, jak uderzyć, jak zadać mu odpowiedni cios. Siła oraz intensywność ciosu pochodzą z koncentracji. Nie ma granic dla mocy ludzkiego umysłu.





Myśl jest siłą wprawiającą nas w ruch. Wypełń swój umysł najbardziej wzniosłymi myślami, wsłuchuj się w nie dzień w dzień, myśl o nich przez miesiąc, dwa. Nigdy nie przejmuj się niepowodzeniami — są naturalne. To niepowodzenia stanowią piękno życia.



Musisz medytować. Medytacja jest podstawą. Medytuj! Medytacja to coś wspaniałego. To maksymalne wtopienie się w egzystencję ducha. To jedyne chwile w naszym życiu, kiedy przestajemy być materialni — dusza myśląca o samej sobie, wolna od wszelkiej materii..., to cudowne muśnięcie Boskości.



JEŻELI POSIADA SIĘ PRAWDZIWĄ WIARĘ, PRZESTAJĄ ISTNIEĆ GRANICE DLA MOCY LUDZKIEGO UMYSŁU.

Utrata wymiaru duchowego przez człowieka poważnie niepokoi Susan Jeffers, autorkę, która zajmuje się tym problemem w jednym ze szczególnie fascynujących rozdziałów swojej książki *Nie bój się bać*:

Często mówi się, że człowiek posiada „wymiar fizyczny, psychiczny i duchowy", a wszystkie razem składają się na całokształt naszego bytu. W dzisiejszych czasach społeczeństwo zwraca uwagę przede wszystkim na ciało oraz umysł. Strona duchowa, która jest przecież siedliskiem „ja" wyższego rzędu, gdzieś nam się po drodze zapodziała. Istnieje obecnie bardzo niewiele miejsc, w których można się nauczyć czegoś na temat owego wyższego „ja". Dlatego nie powinno nas dziwić, że koncentrujemy się prawie wyłącznie na naszym aspekcie umysłowym i fizycznym. Tak naprawdę wielu z nas nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że posiada jakiś duchowy wymiar.



W cytowanym powyżej fragmencie autorka nawiązuje do jednej z najbardziej interesujących teorii dotyczących zdolności umysłowych. Chodzi o teorię, która zakłada istnienie „wyższego ja" — obdarzonego niezwykłą mocą czynnika obecnego w naszym wnętrzu i ukrytego przed wzrokiem naszej świadomości. W przeciwieństwie do Freudowskiego „nad-ja", „wyższe ja" nie zajmuje się hamowaniem ani kontrolowaniem naszych pierwotnych impulsów, lecz stanowi niewyczerpane

źródło energii zarezerwowane na decydujące chwile w naszym życiu. W razie potrzeby owa przemożna siła zaczyna działać — bez żadnego wezwania z naszej strony i bez naszego świadomego zezwolenia.

Mówiąc o działaniu „wyższego ja", Jeffers odwołuje się do czynów na pierwszy rzut oka zupełnie niewykonalnych lub ocenianych jako „nadludzkie", a których autorami są zwykli, przeciętni ludzie. Jako przykład opisuje przypadek ojca rodziny, który w desperackim geście całkiem sam podnosi samochód, pod ciężarem którego uwięzione zostały jego żona i dzieci. W chwilę później nie jest w stanie pojąć, skąd znalazł w sobie tyle siły, żeby zdobyć się na tego rodzaju heroiczny wyczyn.

„Nie mam pojęcia, jak — po prostu to zrobiłem" — najczęściej w ten oto sposób bohater próbuje wytłumaczyć, co się stało. I ma rację, gdyż świadoma część jego umysłu nie wie, w jaki sposób dokonał tego cudu, tego osobliwego i niemożliwego do wytłumaczenia cudu, do którego może być zdolny jedynie ktoś obdarzony boskimi przymiotami. Według Susan Jeffers jest to właśnie przejaw owego boskiego pierwiastka, który zamieszkuje w każdym z nas:

Kiedy znajdujemy się daleko od naszego „wyższego ja", odczuwamy coś, co Roberto Assagioli tak świetnie zdefiniował jako „boską nostalgię". Kiedy czujesz się zagubiony, kiedy zboczysz z wytyczonej drogi, powinieneś po prostu spróbować odnaleźć drogę powrotną do domu. Najzwyczajniej w świecie powinieneś posłużyć się narzędziami, które wskażą ci drogę do twojego „wyższego ja"... pozwalając, żeby dobre, pozytywne uczucia znowu zaczęły płynąć bez przeszkód.

Jestem przekonana, że to, czego w rzeczywistości szukamy, to boski pierwiastek, który zamieszkuje w każdym z nas.

Susan Jeffers

Ucisz „wewnętrzną katarynkę"



Według koncepcji przedstawionej przez Susan Jeffers w naszym umyśle istnieją dwie podstawowe siły. Poznaliśmy już *wyższe ja* — pozytywne i obdarzone wielką mocą, jednak nie zawsze obecne w naszej świadomości. W tej ostatniej objawia się jednak naj-

częściej inna siła, siła wysyłająca nam różne negatywne i sprzeczne informacje, które zwykle peszą nas, wywołują lęk lub depresję. Jeffers ochrzciła tego wpływowego posłańca psychicznego mianem *wewnętrznej katarynki*, gdyż powtarza on w kółko jedno i to samo, kracze jak wrona, często nie dając nam ani chwili wytchnienia. „Jest to osad wszystkich negatywnych myśli i przeżyć, które przypadły nam w udziale od momentu narodzin aż do chwili obecnej", stwierdza autorka. „Zawiera w sobie nasze dziecinne *ja*, które wymaga naszej ciągłej uwagi i nie potrafi dawać. Nasza świadomość wysyła podświadomości polecenia oparte na informacjach, które odbiera od *wyższego ja* lub od *wewnętrznej katarynki* — bez różnicy. Możemy jednak nauczyć ją wybierać pomiędzy jednym i drugim źródłem".



MUSISZ DAĆ PRIORYTET POZYTYWNYM INFORMACJOM, KTÓRE WYSYŁA DO ŚWIADOMOŚCI TWOJE „WYŻSZE JA".

Osiągnięcie osobistego szczęścia i spokoju ma zupełnie inne znaczenie na Zachodzie i na Wschodzie. My pojmujemy szczęście w sposób czysto pragmatyczny — polega ono na urzeczywistnieniu naszych osobistych celów, takich jak sukces życiowy, bycie kochanymi i podziwianymi, zachowanie zdrowia, zapewnienie sobie zasłużonego dobrobytu i cieszenie się nim. Tymczasem ludzie Wschodu poszukują duchowej ekstazy, którą osiąga się poprzez pozbywanie się rzeczy materialnych oraz praktyki duchowe.

Pomimo tej różnicy najznamienitsi propagatorzy pozytywnego myślenia w Ameryce i Europie akceptują, podziwiają i stosują wiele zasad i praktyk zaczerpniętych z różnych wschodnich religii i filozofii, w szczególności zaś z hinduizmu wedyjskiego oraz z buddyzmu. Łatwo zauważyć, że najróżniejsze techniki ćwiczenia oddechu, relaksacji czy koncentracji są w dużej mierze dłużnikami azjatyckich tradycji spirytualistycznych. Oba te światy jednak oddalają się od siebie, jeśli chodzi o praktyki związane z medytacją i wizualizacją.

W ujęciu zachodnich mentalistów medytacja polega na silnym skoncentrowaniu się na jakimś temacie lub obrazie. Dla duchowych mistrzów hinduizmu medytacja stanowi coś wręcz odwrotnego — nie ma absolutnie nic wspólnego z koncentrowaniem się na czymś konkretnym. Według nich podczas medytacji należy wyciszyć umysł, usunąć z niego wszelkie myśli i wyobrażenia, otwierając pomiędzy nimi pustą, neutralną przestrzeń. W rezultacie osiąga się wewnętrzną ciszę, pełen pokoju duchowy bezruch umożliwiający osiągnięcie wspólnoty z bóstwem — na podobieństwo życia kontemplacyjnego obecnego w chrześcijańskiej tradycji mistycznej.

Pomimo to *ajurweda* nie zaniedbuje związków łączących człowieka z otaczającym go światem, postulując życie oparte na medytacji i wizualizacji mogącej mieć na celu również realizację ziemskich celów. Podstawowym założeniem jest dokładne określenie strategii przed podjęciem jakiegokolwiek działania. Owa strategia lub plan polega na pewnego rodzaju umowie intencyjnej z sobą samym, której zadaniem jest określenie celu danego działania. Wszelkie działania, które podejmujemy, dążą do osiągnięcia pewnego rezultatu, którego powinniśmy być z góry świadomi. W przypadku zamierzenia mającego na celu osiągnięcie duchowego spokoju rezultat ten powinien być dobry dla nas lub dla innych.

Człowiek jest taki, jaki pragnie być w głębi swego serca.
Ajurweda

Bez względu na szkołę mistyczną czy filozoficzną istnieje cała seria technik i metod postępowania wspólnych dla prawie wszystkich wschodnich sposobów wizualizacji i medytacji. Można je streścić w następujący sposób:

Atmosfera

Podobnie jak w tradycji zachodniej, również na Wschodzie uważa się, że atmosferę najbardziej sprzyjającą medytacji można osiągnąć w spokojnym i dobrze wywietrzonym pomieszczeniu, przy dziennym świetle, bez żadnych elementów mogących rozproszyć uwagę. Ponadto w krajach Wschodu istnieje zwyczaj umieszczania w miejscu przeznaczonym do medytacji różnych aluzyjnych obrazów, wizerunków o treści religijnej, palących się świec, świętych ksiąg, lampionów lub, w przypadku buddyzmu, lekko przezroczystych statuetek Buddy. Elementy te mają wpływać na wytworzenie atmosfery potrzebnej do medytacji.

Pozycja

Pozycja ciała podczas medytacji ma szczególne znaczenie w tradycyjnych wschodnich technikach medytacyjnych. Najbardziej znaną pozycją jest „kwiat lotosu": siedząc z wyprostowanymi plecami, krzyżujemy nogi na podłodze, opierając stopy na udach. Równie znana jest pochodząca ze starożytnego Egiptu „pozycja faraona", przeznaczona dla osób, które wolą medytować, siedząc na krześle. Inne klasyczne pozycje to: pozycje *hatha jogi* zalecane przez Patańdźalego w jego klasycznym traktacie *Jogasutry*; rozpowszechnione na Zachodzie pozycje zalecane przez buddystów zen; pozycje propagowane przez tybetański system relaksacyjny *kum nye*; pozycje opracowane przez Gurdżijewa czy wreszcie używane przez taoistów pozycje stojące, z rękami otaczającymi wyimaginowaną kolumnę.

Większość wymienionych pozycji łączy się z niewygodą, a nawet z pewnym ryzykiem dla zdrowia, szczególnie w przypadku osób początkujących, stąd też zaleca

się stosowanie ich z pomocą i pod kontrolą doświadczonego trenera. Wspólnym elementem dla nich wszystkich jest pionowe ustawienie pleców, z wyprostowanym kręgosłupem, gdyż uważa się, że pomaga to w medytacji i ułatwia wizualizację.

Postawa

Podczas medytacji najlepiej przybrać postawę otwartego na wszystko obserwatora. Spróbuj na zmianę obserwować myśli płynące w Twoim wnętrzu i kontemplować elementy pomocnicze, starając się świadomie nie myśleć o niczym konkretnym. Patrz, jak Twój umysł powoli oczyszcza się z myśli, jak robi się pusty — jak biała kartka papieru. Wtedy będziesz mógł zacząć rysować w nim obrazy, jakich pragniesz.

Elementy pomocnicze

We wschodnich metodach medytacji stosuje się często różne czynności i rytuały wstępne, które ułatwiają osiągnięcie odpowiedniego stanu umysłowego. Polegają one na smarowaniu ciała olejkami aromatycznymi, obmywaniu go święconą wodą czy składaniu ofiar z kwiatów i kadzideł. Ich celem jest oczyszczenie umysłu, pomoc w koncentracji oraz stymulacja energii psychicznych biorących udział w medytacji.

Istnieją również elementy pomocnicze używane podczas samej medytacji, takie jak na przykład stosowane w hinduskich praktykach medytacyjnych mantry. Często stosowaną mantrą jest słynna rytualna sylaba „OM", wymawiana z przedłużoną i wibrującą głoską „m", ale istnieją również inne sylaby i słowa, zwykle zaczerpnięte z sanskrytu. Z kolei buddyści pomagają sobie w medytacji, stosując głęboki oddech przeponowy i kontrolując jego rytm.

Czas

Powinno się praktykować głęboką medytację codziennie, a najlepsze rezultaty osiąga się, robiąc to dwa razy dziennie. Optymalny czas trwania medytacji to około godziny, jednak początkujący mogą skrócić go do około 30 minut, a potem, w miarę doskonalenia techniki i osiągania pierwszych rezultatów, powoli go wydłużać.

Życie jest tym, czym jest, nie możesz go zmienić, natomiast możesz zmienić siebie.

Hazrat Hinayat Khan



