Dane aktualne na dzień: 18-11-2026 06:57

Link do produktu: https://www.fraida.pl/medytacja-dla-poczatkujacych-p-846.html

Medytacja dla początkujących

Cena	**15.00 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Donald Walters**

Opis produktu

Współczesność stawia przed nami coraz to nowe wymagania. Zaabsorbowani bez reszty pracą, obowiązkami i zdobywaniem dóbr materialnych, zapominamy, co to relaks i spokój umysłu. Receptą na wiele problemów współczesnego, zabieganego człowieka może być książka "Medytacja dla początkujących". Jest idealną lekturą dla osób stawiających pierwsze kroki na ścieżce duchowego rozwoju, jak też dla tych, którzy z medytacją zetknęli się wcześniej. Dowiesz się z niej, czym jest medytacja, dlaczego i jak należy medytować, ile czasu przeznaczyć na medytację, jak osiągnąć stan głębokiej koncentracji. Przekonaj się, że nawet w obliczu wyzwań nowoczesności możesz w głębi swojej podświadomości odnaleźć spokój i ukojenie.

Spis treści:

CZEŚĆ I
DROGA
1. Dlaczego należy medytować? 9
2. Czym jest medytacja? 19
3. Jak należy medytować? 29
4. Przygotowanie do medytacji 41
5. Relaks ciała 53
6. Koncentracja 61
7. Ile czasu należy poświęcić na medytację? 71
8. Po medytacji 83
9. Medytacja jako przewodnik na każdy dzień 91
CZEŚĆ II
ZACZAROWANA KRAINA
Zaczarowana Kraina 99
O autorze 109

Fragment:

Nadszedł czas, aby wyjaśnić szczegółowo znaczenie koncentracji na punkcie między brwiami.
Punkt ten nazywany jest ośrodkiem Chrystusowym, w sanskrycie Kutastha Chaitanya. Znaczy to, że medytujący, w stanie głębokiej koncentracji postrzega Duchowe Oko czy Trzecie Oko, fenomen znany od czasów starożytnych.
Legendy sprzed wielu tysięcy lat opisują to Trzecie Oko i jego położenie w centralnym miejscu na czole. Artyści malują Duchowe Oko jako sierp księżyca. Współcześni uczeni krytykują niewidzialne zjawisko, uznając je za fantazję bądź symbol. Jednocześnie, nieliczne grono naukowców posiada wiedzę na temat praktyk medytacyjnych, ale ich zrozumienie jest na poziomie intelektualnym. Podczas prowadzonych przez lata wykładów, kiedy opisywałem Duchowe Oko początkującym w jodze, ich reakcje były interesujące: „Och, ja to widzę!" „Och, znam dobrze to zjawisko!" Błędnie kojarzyli oni sobie, podczas pierwszych prób medytacyjnych, postrzeganie Trzeciego Oka z doświadczeniem wyciszenia umysłu, a nawet z momentem zapadania w sen.
Duchowe Oko jest odbiciem światła astralnego*, skondensowanego w rdzeniu przedłużonym, w potylicy. Ośrodek Chrystusowy, gdzie Oko ma swoje siedlisko, przedstawia jego biegun dodatni. Jarzące się światło przybiera formę pięcioramiennej gwiazdy, osadzonej na granatowym bądź fioletowym firmamencie i otoczonej pulsującym, złotym pierścieniem.
W stanie ekstazy, medytujący automatycznie skupia swoją świadomość na wewnętrznym oku i doświadcza zjednoczenia z Duchem. O tym mówił Jezus Chrystus: „Królestwo Boże jest we wnętrzu".
Świadomość większości ludzkich istot jest ześrodkowana w rdzeniu przedłużonym, w potylicy. Wszystko co robimy, myślimy i postrzegamy, bierze swój początek ze źródła świadomości ego.
Świadomość istot oświeconych skupiona jest w ośrodku Chrystusowym, w punkcie między brwiami. Wszystkie ich czyny, myśli i widzenie biorą swój początek z tego właśnie źródła.

Pogłębianie świadomości skupiającej się w potylicy, przynosi wymierne korzyści. Stąd płynie strumień świadomości i energii do płata czołowego, ośrodka Chrystusowego. Jest to celem medytacji. Zablokowanie tej energii spowoduje, że karmić się będzie jedynie świadomość ego. (Zwróć uwagę, w jaki sposób dumni ludzie poruszają swoimi głowami).
Podczas medytacji skup się na punkcie między brwiami. Skieruj wzrok ku górze - nie krzyżuj, ani też nie wytężaj oczu, i skoncentruj się na punkcie poza czołem, gdzieś w dali.
Nie musisz stosować się ściśle do tych wskazówek. Najważniejsze jest utrzymywanie uwagi na punkcie pomiędzy brwiami.
Czy przypominasz sobie znaki na przejeździe kolejowym? „Stop!" „Patrz!" „Słuchaj!" Teraz właśnie powinieneś je zapamiętać.
Przestań martwić się i planować. Kiedy powrócisz z medytacji do rzeczywistości, świat nadal będzie istniał. Porzuć materię na ten krótki czas. Pozwól rzeczom się dziać.
Patrz oczyma duszy, poprzez ciemność do głębi własnego wnętrza. Z głębokim spokojem wpatruj się w punkt pomiędzy brwiami, aż ujrzysz wyspę niebieskiego bądź fioletowego światła, otoczoną białym okręgiem. Na początku, światło może być niewyraźne, ale po pewnym czasie przyjmie formę Duchowego Oka.
Słuchaj! - nie tylko uchem, ale całą swoją istotą. Zharmonizuj się z wibracjami wewnętrznej ciszy.
Starożytni Grecy, mający całkiem bliski kontakt z naukami Wschodu (o wiele głębszy, niż wyobrażają sobie ludzie na Zachodzie), opisują te wibracje jako „muzykę sfer". Fenomen ten był tematem rozpraw mędrców starożytnych Indii, jako dźwięk emanujący z serca stworzenia, manifestujący swoją świadomość do sfer zewnętrznych, podtrzymujący, rozpraszający się i ostatecznie łączący się z Duchem Najwyższym. Dźwiękiem tym jest „Słowo" z Nowego Testamentu i „Amen" z Księgi Objawień. W Indiach ten kosmiczny dźwięk nosi sanskrycką nazwę AUM.
Wsłuchuj się w dźwięki płynące z prawego ucha. Skup się szczególnie na dźwiękach subtelnych. Wychwycenie dźwięku AUM na początku może okazać się trudne. Jednakże dzięki koncentracji stopniowo zharmonizujesz swoją świadomość z subtelnymi Kosmicznymi Wibracjami.
Zwykle subtelne dźwięki słyszane są wyraźniej w prawym uchu niż w lewym. Jeśli usłyszysz je w lewym, spróbuj przenieść ich wibrację do ucha prawego. Połącz energie dźwięków z ciszą płynącą z ośrodka Chrystusowego. Ofiaruj Najwyższej Wibracji swój umysł, serce i ciało.
Punkt pomiędzy brwiami jest siedliskiem koncentracji w ciele. Zauważ, że podczas głębokiej koncentracji pojawia się tendencja do ściągania brwi. Zwróć uwagę na swój zwyczaj kierowania wzroku ku górze. Ludzie o zdolnościach głębokiej koncentracji mają zwykle jedną albo dwie głębokie bruzdy pomiędzy brwiami.
Ośrodek Chrystusowy jest także siedliskiem ekstazy, wypływającej z superświadomości. Zauważ, kiedy czujesz się szczęśliwy, zwracasz wzrok ku górze, a czasami unosisz brwi.
Możliwe, że czytałeś cokolwiek na temat „mowy ciała". Okazuje się, że ciało odzwierciedla nasz wewnętrzny stan. Sposób, w jaki się poruszamy i mówimy jest obrazem naszych myśli i uczuć, manifestacją strumienia życiowej energii.
Kiedy znajdujemy się w głębokiej depresji, siła życia płynie w dół, do podstawy kręgosłupa. Kiedy jesteśmy pełni radości, siła życia płynie w górę.
Czyż nie zauważyłeś, że kiedy twoja energia płynie w dół, masz tendencję do schylania głowy? Do patrzenia w dół? Do opuszczania kącików ust? Do garbienia się i opuszczania ramion? Możesz zauważyć, że kiedy stoisz, cały ciężar ciała spada na pięty, a każdy twój krok jest ciężki.
Kiedy energia płynie do góry, postawa twojego ciała zmienia się raptownie. Podnosisz głowę. Patrzysz przed siebie. Twoje usta rozchylają się w uśmiechu. Siedzisz wyprostowany. Kiedy stoisz, ciężar ciała opiera się na dużych palcach u nóg. A kiedy spacerujesz, twój chód jest lekki.
Usiądź teraz do medytacji. Skieruj wzrok ku górze. Wizualizuj, jak siła życia płynie od podstawy kręgosłupa, rdzeniem kręgowym do góry. Uwolnij energię z ośrodka ego w potylicy i poślij ją do Wyższej Świadomości, poprzez ośrodek Chrystusowy. (Jest to symboliczne oderwanie się od ziemskich spraw). Jesteś orłem szybującym w przestworzach na skrzydłach boskiej inspiracji.
Czy pamiętasz, jak wizualizowaliśmy promienie energii wypływające z ośrodka twego serca? Pomyśl teraz, że twoje serce jest wodną lilią. (W tradycji Wschodu lilię uosabia kwiat lotosu). Spójrz, jak płatki lilii rozchylają się na wszystkie strony na powierzchni stawu. Pomyśl, że płatki te są promieniami światła i energii, wypływającymi z twojego serca na cały świat.
Teraz unieś wysoko kwiat lilii, pełen promieni światła i energii. Zamiast pozostawać w świecie materii, pragnie on, otulony miłością i aspiracją, wznieść się do Boga.
Wizualizuj, jak płatki serca drżą i pełne oddania wznoszą się do Najwyższego Bytu, którego ołtarz ma siedlisko w ośrodku Chrystusowym. Tam, gdzie trzecie oko jest furtką do Nieskończoności.
Wypełniony głębokim spokojem, ofiaruj swoje życie Najwyższej Jaźni, która zamieszkuje w twojej duszy.

ISBN: **83-7377-103-4**
liczba stron: **112**
format: **A5**
oprawa: **broszurowa**