

Przemień *Siebie* i własne *Wnętrze* za pomocą *Medytacji*

Życie i dziedzictwo największych mistrzów medytacji.



Wojciech Filaber



Wojciech Filaber

„Przemień siebie i własne wnętrze za pomocą medytacji. Życie i dziedzictwo największych mistrzów medytacji”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok, 2013

Copyright © by Wojciech Filaber, 2013

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok

Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok

Zdjęcie okładki © lumyy010 – Fotolia.com

ISBN: 978-83-7900-043-2

Wydawnictwo Psychoskok

ul. Chopina 9, pok. 23, 62-507 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom.665-955-131

wydawnictwo.psychoskok.pl

<http://ebooki123.pl>

[e-mail:wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

Wojciech Filaber

Przemień siebie
i własne wnętrze
za pomocą medytacji

Życie i dziedzictwo największych mistrzów medytacji



Wydawnictwo Psychoskok 2013
Konin

Spis treści

(pełnej wersji publikacji)

Wstęp

1. Czym jest medytacja?
2. Techniki medytacji.
3. Rodzaje medytacji.
4. Zalety medytacji.
5. Medytacja według Alana Watts'a.
6. Medytacja według Eckharta Tolle.
7. Medytacja według mistrza OSHO.
8. Medytacja według Ram Dass.
9. Medytacja według Mooji.
10. Medytacja według Adyashanti.
11. Medytacja według Dali Lamy.
12. Medytacja według Ramana Maharshi.
13. Medytacja według Papaji.
14. Medytacja według Jiddu Krishnamurti.
15. Medytacja według Thich Nhat Hanh.
16. Umysł Zen, Medytacja Zen.
17. Natura Buddy.
18. Zakończenie.

Bibliografia

Na przestrzeni wieków, na każdym kontynencie na ziemi istniały osoby, które poszukiwały prawdy i były w stanie poświęcić niemal całe życie na odnalezienie prawdy sensu życia poza otaczającym nas systemem. Osoby te zdawały sobie sprawę, że istnieje coś więcej niż to, co można dostrzec gołym okiem. Ta umiejętność wewnętrznej obserwacji umożliwiła im na przebudzenie się z iluzji otaczającego ich świata.

Książka ta ma na celu zapoznanie czytelnika z pozytywnym wpływem medytacji na poprawę jakości życia i zdrowia umysłowego. Przedstawia czym tak naprawdę jest medytacja na podstawie lat doświadczeń mistrzów medytacji, którzy poświęcili znaczną część swego życia na wewnętrzną obserwację procesów zachodzących w umyśle. Jest to poradnik jak również źródło inspiracji do stosowania medytacji w codziennym życiu.

1. Czym jest medytacja?

Medytacja, to po prostu pomysł na spędzenie około piętnastu minut dziennie robiąc dosłownie nic. Stosując wewnętrzne wyciszenie osoba w trakcie medytacji jest w stanie pozostać w pełni obecna w relacji do teraźniejszego momentu nie myśląc o niczym, nie myśląc o przeszłości bądź też przyszłości. Medytacja umożliwia utrzymywanie własnej świadomości w obecnym momencie, to bycie w obecnym momencie, z tym co obecny moment ma do zaoferowania nie przywiązując się do treści, które umysł wytwarza. Wewnętrzna obserwacja to przebywanie w łączności z naturalnym stanem bycia w obecnym momencie. Odbywa się to bez udziału myśli, które uczestniczą w procesie tworzenia doświadczania obecnego momentu. Koncentrując własną świadomość na procesie oddychania w trakcie medytacji, osoba jest w stanie doświadczyć własnej obecności bez udziału myśli. Natomiast koncentrując swój umysł na chwili obecnej, zamiast rozmyślać o przeszłości lub też przyszłości, osoba jest w stanie połączyć się z prawdziwą esencją swojego wnętrza. Koncentrując się na procesie oddychania osoba wykonująca medytację jest w stanie uczestniczyć w procesie utrwalenia procesu, w którym dana osoba doświadcza obecny moment. Umiejętność wewnętrznej obserwacji umożliwia świadomą obserwację nieświadomych procesów pojawiających się w danym momencie. Przebywanie poza strumieniem nieustannych myśli umożliwia ponowne połączenie własnego wnętrza z prawdziwą esencją życia a tym samym pozwala na regenerację własnego źródła bycia i prawdziwą część siebie.

Nieustanne przebywanie w nieustannym strumieniu myśli powoduje odłączenie od rzeczywistości. Wyłącznie w pełni uczestnicząc w procesie tworzenia obecnego momentu, pozostając umysłem w pełni w teraźniejszym momencie (a nie gdzieś w przyszłości lub przeszłości) osoba pozostaje w tym co jest i tworzy rzeczywistość w racjonalny sposób. Medytacja umożliwia skoncentrowanie się na tworzeniu doświadczenia w obecnym momencie zamiast pozostawania umysłem w przeszłości, która nie jest w żaden sposób realna lub też tworzenia obecnego doświadczenia z przyszłości, która jeszcze nie nastąpiła. Świadomie uczestnicząc w procesie tworzenia doświadczania własnego życia, bazując na tym co jest obecnie, tak naprawdę, bez potrzeby wytwarzania swojego nierealistycznego wizerunku, medytacja daje możliwość trenowania umiejętności koncentracji i pełnego uczestniczenia w procesie tworzenia doświadczeń. Przebywanie w obecnym momencie, pełna akceptacja tego momentu i tego jak obecny moment wygląda, umożliwia tworzenie i doświadczanie życia w sposób racjonalny. Medytacja pozwala osobie stać się twórcą obecnego momentu a nie skutkiem przeszłych zdarzeń, lub też uciekinierem od odpowiedzialności za obecny moment w iluzję przyszłości wytworzoną przez umysł. Celem medytacji

jest trenowanie umysłu w celu przebywania "tu i teraz", w pełni uczestnicząc w tworzonych doświadczeniach.

Pozwalając na pozostanie w pełni obecnym w danym momencie, medytacja umożliwia obserwację myśli bez potrzeby analizowania, oceniania lub też sprzeciwiania się pojawiającej się wewnątrz myśli. Pełna obecność w obecnym momencie, pełna świadomość oraz obserwacja pojawiających się myśli umożliwiają stworzenie zupełnie nowego sposobu relacji samego siebie w stosunku do zawartości umysłu. Pozostając w pełni świadomym własnej obecności dzięki medytacji możliwe jest trenowanie umysłu tak, aby został on źródłem tworzenia własnych doświadczeń zamiast pozostać efektem nieprawdziwych i często nieracjonalnych myśli.

Przebywanie w stanie medytacji przez nie więcej niż dwadzieścia minut dziennie umożliwia ponowne połączenie z esencją własnego wnętrza, oraz powrót do prawdziwego źródła własnej natury. Dlatego też systematyczna, codzienna medytacja umożliwia połączenie z własnym wnętrzem, ze źródłem, z którego wszystko powstaje na nowo. Kontakt ze źródłem umożliwia lepszy kontakt z esencją własnego bycia i umożliwia tworzenie autentycznych oraz racjonalnych doświadczeń w obecnym momencie, jak również umożliwia tworzenie autentycznych doświadczeń w każdym z przyszłych obecnych momentów. Akceptacja myśli pojawiających się w danym momencie oraz brak usilnej potrzeby analizowania, oceniania bądź też podświadomego reagowania w relacji do pojawiającej się myśli, umożliwiają utrzymanie pełnej higieny oraz zdrowia umysłu.

Przebywanie w stanie pełnej obecności w relacji ze sobą i z myślami, które umysł bezustannie wytwarza, umożliwia zadbanie o własną higienę umysłu. Natomiast codzienna medytacja umożliwia trenowanie siły własnego umysłu oraz uzyskiwanie lepszej wydajności umysłu. Trenowanie umiejętności bycia prawdziwym sobą, bez potrzeby identyfikacji z myślą, nadaje zupełnie nowy świadomy sposób bycia w relacjach z samym sobą jak i z otoczeniem. W związku z tym, medytacja umożliwia trenowanie umiejętności pozostania w łączności z esencją własnego bycia, pozwala na bycie obecnym w dynamicznym otoczeniu oraz daje umiejętność rozpoznania nieświadomych i często nieracjonalnych procesów myślowych, które zachodzą w codziennych sytuacjach.

Umiejętność pozostania w tym i z tym co jest, a nie w sieci myśli, które umysł wytwarza, umożliwia spostrzeganie świata, własnego sensu siebie jak również własnych doświadczeń w zupełnie innym świetle. Codzienne stosowanie medytacji gwarantuje poprawę własnych relacji z samym sobą oraz poprawę relacji z otoczeniem. Codzienna medytacja pozwala na co raz to lepsze budowanie relacji ze sobą, z otoczeniem, oraz z ludźmi każdego dnia na nowo. Wewnętrzna obserwacja umożliwia wytrenowanie umiejętności pozostania w strefie wolnej od czynników zewnętrznych, umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami

i przokonaniami oraz rozpoznawania obaw, lęków oraz nieświadomie pojawiających się myśli, które pojawiają się na skutek zachodzących na zewnątrz wydarzeń.

Przebywanie w strefie wolnej od myśli umacnia wewnętrznie przez co osoba staje się niezależna od iluzji i identyfikacji z myślami, które kreuje umysł, i które nie są w żaden sposób korzystne w relacji z samym sobą, z otoczeniem i z innymi ludźmi. Umiejętność trenowania umysłu oraz bycie wolnym od ograniczeń, które umysł za pomocą myśli tworzy, umożliwiają osiągnięcie pełnego potencjału własnego bycia w życiu. Ponadto umiejętność wycofania własnego spojrzenia na świat jak również własnego uczestnictwa ze strefy bezustannego myślenia umożliwia w pełni autentyczne oraz wolne od przymusowego myślenia przebywanie w relacjach z samym sobą i otaczającym środowiskiem.

Pełne czyli świadome uczestnictwo w procesie tworzenia własnych doświadczeń umożliwia tworzenie zupełnie nowych relacji z ludźmi jak również autentyczne i w pełni świadome tworzenie życiowych doświadczeń. Poprzez umiejętność obserwacji natury własnego umysłu osoba stosująca codzienną medytację jest w stanie rozwinąć zupełnie nowe umiejętności radzenia sobie z codziennymi czynnościami. Umiejętności, które medytacja oferuje, pozwalają na rozpoznanie tego, co w rzeczywistości ma miejsce, zamiast domyślania się wyłącznie na podstawie własnych myśli, odczuć i emocji. Przebywanie w stanie łączności z obecnym momentem umożliwia autentyczne oraz pełne doświadczanie życia. Pozostanie w strefie bez identyfikacji z myślą, z tym co obecny moment wnosi, umożliwia prawdziwe uczestniczenie w sytuacjach, w których osoba się znajduje. Przestaje ona próbować tworzyć doświadczenie na podstawie nieprawdziwych myśli, które ograniczają uczestniczenie w procesie tworzenia własnego życia i własnych doświadczeń. Zdolność medytacji umożliwia bardziej efektywne uczestnictwo w procesie tworzenia życiowych doświadczeń. Zamiast bezustannych prób tworzenia doświadczenia na podstawie nieprawdziwego oraz nienaturalnego sposobu spostrzegania rzeczywistości stosując medytację osoba nabywa umiejętności w pełni autentycznego sposobu bycia. Nowy sposób bycia pozbawiony jest ograniczeń wytworzonych na podstawie wewnętrznie nabytych iluzji, które powstały na podstawie nieostrożnego oraz często nieświadomego myślenia. Uwolnienie umysłu od procesu bezustannego myślenia oraz iluzji otwiera zupełnie nowe możliwości w procesie doświadczania życia poprzez trenowanie umiejętności medytacji, czyli pozostania w pełnej łączności ze sobą oraz z tym co jest prawdziwe i naturalne.

Świadome bycie autentycznym oraz umiejętność rozpoznawania nieracjonalnych myśli umacnia i umożliwia tworzenie jakości życia wolnej od iluzji. Poprzez świadome doświadczanie życia osoba nabywa umiejętności akceptacji życia takim, jakie ono naprawdę jest, doświadczając w pełni świadomie procesów, które zachodzą w życiu codziennym. Bycie w pełni połączonym

z własnym wnętrzem, z poczuciem własnej prawdziwej natury umożliwia efektywne uczestniczenie w tworzeniu własnych doświadczeń, co z kolei pozwala na zaniechanie czynności spowodowanych nieświadomym oddziaływaniem umysłu. Umiejętność trenowania umysłu w celu pozostania w strefie, w której umysł nie jest podatny na procesy, które zachodzą nieświadomie, umożliwia w pełni autentyczne przeżywanie życia. Jednocześnie niepozwala na ukrywanie prawdziwego sensu siebie za niekorzystnymi oraz często nieświadomie nabytymi i nie realistycznymi sposobami myślenia.

Medytacja zapewnia lepszy dostęp do własnych doświadczeń. Zamiast ucieczki w umysł i nieświadomość od odpowiedzialności za własne życie, umiejętność medytacji pozwala na rozpoznanie prawdziwej natury własnego umysłu oraz prawdziwej natury obecnego momentu. Poprzez to osoba jest w stanie dokonać racjonalnego wyboru oraz świadomie i odpowiedzialnie uczestniczyć w procesie tworzenia życia. Umiejętność pozostania niezależnym i wolnym od bezustannego procesu myślenia pozwala stworzyć doświadczenie pozbawione wewnętrznych ograniczeń, które umysł wytworzył. Bezustanne płynięcie z biegiem życia, jak nieustanne koło energii, które nie przyczepia treści nieświadomego umysłu, umożliwia wolny oraz świadomy sposób bycia oraz pozwala na doświadczanie sensu własnego istnienia w sposób prawdziwy i autentyczny. W związku z tym medytacja umożliwia obserwację zachodzących w umyśle procesów myślenia oraz umożliwia rozpoznanie wytworzonych przez umysł treści bez potrzeby odreagowania w relacji do bezustannie pojawiających się myśli.

Umiejętność bycia z tym, co się w danej sytuacji pojawia, umożliwia lepsze, pełne i świadome funkcjonowanie umysłu. Brak umiejętności obserwacji i akceptacji procesów zachodzących we własnym umyśle oraz wewnętrzna walka z procesami myślenia, powodują nasilenie stanu umysłu. Analizowanie, rozważanie treści, które nieświadomie podsyła nam umysł powoduje powiększenie ilości nieracjonalnych procesów zachodzących w umyśle. Tylko i wyłącznie poprzez umiejętność i zdolność świadomej obserwacji towarzyszących codziennie myśli możliwe jest prawidłowe funkcjonowanie umysłu. Im bardziej umysł zaangażuje się w proces powielania oraz rozważania nieświadomych i nieracjonalnych myśli, tym więcej nieracjonalności i obłądzenia dana osoba wytworzy wewnątrz własnego umysłu. Natomiast, im mniej osoba zainwestuje czasu i energii na nieświadome i nieprawdziwe rozważania nad myślami tym więcej wewnętrznej wolności jak również wewnętrznej przestrzeni osoba otrzyma, i będzie w stanie otoczyć się przestrzenią wolną od identyfikacji z myślą. Im mniej nieprawdziwych i nieświadomych treści w głowie tym więcej energii, szczęścia i przestrzeni do doświadczania prawdziwej esencji własnego istnienia. Im więcej przestrzeni wolnej od nieładu i iluzji umysłu, tym więcej radości, wolności i świadomości towarzyszącej w życiu codziennym.

Umiejętność ćwiczenia umysłu w celu uwolnienia od procesu bezustannego myślenia umożliwia przebywanie w pełni świadomie w obecnym momencie i w procesie tworzenia własnych życiowych doświadczeń. W przeciwieństwie do doświadczania życia na podstawie nieświadomego stanu iluzji, w której dana osoba nieświadomie i bezustannie tkwi, medytacja umożliwia tworzenie doświadczeń w pełni świadomie z własnego wnętrza, zamiast kierowania się iluzją, którą umysł nieświadomie wytwarza.

Umiejętność pozostania w pełni połączonym z autentycznym, świadomym poczuciem swojego bycia umożliwia bardziej efektowny i korzystny sposób bycia w porównaniu do stanu tkwienia w iluzji, w stanie odłączenia od własnego wnętrza oraz kierowania się wyłącznie nieświadomymi motywami, które umysł wytwarza. W związku z tym medytacja umożliwia powrót z nierozsądnosci, nieładu i iluzji, którą umysł wytwarzał z powrotem do źródła, do pełni oraz racjonalności umysłu. Pozostanie świadomym oraz skupiając własną uwagę na autentycznej części własnego wnętrza uwalnia ciało i duszę od nieładu, który umysł wytwarza. Z tej racji, za pomocą medytacji i obserwacji wewnętrznego nieładu, stan wnętrza osoby zostaje przywrócony z powrotem do pustki, do w pełni operacyjnej części siebie, do pełni istnienia, z której powstaje na nowo prawdziwe doświadczenie życia. W przeciwieństwie do bezustannej huśtawki myśli i emocji, medytacja pozwala na stworzenie doświadczeń wywodzących się z autentycznej oraz prawdziwej części siebie. W ten sposób operując w życiu w sposób świadomy i zrelaksowany osoba jest w stanie zbudować lepsze relacje ze sobą i ze społeczeństwem.

Podchodząc do życia na luzie, w sposób w pełni świadomy, osoba jest w stanie stworzyć w pełni zdrowy styl życia. Natomiast osoba bezustannie zestresowana, bez przerwy tkwiąca w nierozwikłanych problemach umysłu, pozbawiona jest życiowej energii oraz witalności. Działanie pozbawione świadomości prowadzi donikąd, do piekła własnego umysłu, natomiast pełna świadomość własnego istnienia oferuje pewność, siłę i zdecydowanie w procesie tworzenia własnych doświadczeń. Oddziałując na stres i bezustanne myślenie, medytacja umożliwia uwolnienie energii zawartej w organizmie człowieka i jednocześnie pozwala na pozytywny przepływ tej energii. W przeciwieństwie do osób, które operują w życiu na bazie stresu i bezustannego niepokoju osoba, która praktykuje codzienną medytację regeneruje stan wewnętrznego samopoczucia i wolności. Poprzez proces medytacji osoba wytwarza pozytywną energię zamiast czerpać energię ze znaczenia myśli, które umysł bezustannie podsuwa nieświadomie. Medytacja pozwala na czerpanie energii z wnętrza własnej osobowości pozostając niezależnym od zewnętrznych czynników takich jak czyjeś opinie lub wymagania.

W przeciwieństwie do używek i przyzwyczajzeń umysłu takich jak telewizja, internet lub potrzeba akceptacji, medytacja umożliwia świadome pozostanie w pełni sobą oraz czerpanie energii do życia z wnętrza własnego istnienia

zamiast szukać spełnienia w zewnętrznych źródłach lub nadużywaniu środków. Medytacja pozwala na wstrzymanie nieświadomych procesów zachodzących w umyśle oraz umożliwia świadome podejmowanie decyzji w relacji do siebie i własnego życia. Poza tym codzienna medytacja umożliwia trenowanie wewnętrznej siły w celu budowania lepszego samopoczucia i pozwala na pełne uświadomienie osoby w byciu odpowiedzialnym za własne czyny.

Przywracanie umysłu do stanu świadomości oraz pełnej obecności umożliwia zaprzestanie bezustannej gonitwy za zaspokajaniem biologicznych impulsów oraz zewnętrznych wpływów dyktowanych przez środowisko. Pracując nad budowaniem własnego solidnego wnętrza, osoba jest w stanie rozwinąć wewnętrzną siłę umysłu, która umożliwia dokonywanie w pełni świadomych decyzji zamiast tworzenia życia pod wpływem nieświadomych czynników i bodźców z zewnątrz. Zamiast uciekać się do poszukiwania sensu i spełnienia z iluzji umysłu, osoba stosująca medytację jest w stanie wytworzyć własną energię oraz poczucie akceptacji w celu tworzenia prawdziwych życiowych doświadczeń. Wyznaczając sobie w życiu cel oraz pasję, osoba wypełniona energią i akceptacją nie potrzebuje szukać na zewnątrz tego, co już posiada wewnątrz, czyli sensu bycia i akceptacji samego siebie.

Medytacja umożliwia przywrócenie pierwotnego stanu wewnętrznej pustki i nicości, stanu umysłu pozbawionego udziału nieświadomych myśli, pozwalając na w pełni przebywanie z samym sobą w danym momencie, z dokładnie tym, co dany moment oferuje. Medytacja oferuje dostęp do źródła siebie, i tak jak na przykład kiedy podczas słuchania muzyki stajemy się w pełni pochłonięci i obecni procesem słuchania muzyki, tak też medytacja umożliwia pełne uczestniczenie w doświadczaniu naturalnego stanu umysłu. Wewnętrzne wyciszenie pozwala na odłączenie się od treści umysłu i doświadczanie tego, co dany moment oferuje bez potrzeby analizowania, interpretowania obecnego momentu, lub też bez potrzeby reagowania na treści, które umysł podświadomie podkłada.

Codzienna medytacja umożliwia polepszenie funkcjonowania umysłu poprzez zredukowanie, lub też całkowite opróżnienie umysłu od nieświadomych procesów w nim zachodzących, usprawnia działanie umysłu i poprawia efektywność w relacjach z ludźmi. Medytacja pozwala na swobodne i autentyczne uczestniczenie w procesie tworzenia doświadczeń i eliminuje bycie podatnym na efekt myśli, które bezustannie wpływają na świadomość. Pozostając w strefie wolnej od przymusowych myśli medytacja umożliwia swobodne współuczestniczenie w procesie tworzenia doświadczeń zamiast odreagowywania na sytuację, w której osoba się znajduje. Proces trenowania umysłu w celu pozostania w strefie wolnej od myśli umożliwia lepszy dostęp do życia. Natomiast skupianie umysłu pozwala na połączenie się z otaczającą energią z powrotem do źródła bycia w całość, w jedność, bez potrzeby odłączenia się oraz nieświadomego pochłonięcia niezakończonymi lub też niezrealizowanymi iluzjami, które umysł

wytwarza na skutek braku silnej woli i koncentracji.

Pozostając obecnym w danym momencie dzięki medytacji umożliwia rozpoznanie faktu, że nieustanne myśli spowodowane niezakończonymi wydarzeniami przeszłości, jak i ucieczka od podjęcie odpowiedzialności w iluzję przyszłości powodują zasłonięcie, zablokowanie energii życia oraz świadomości, która istnieje w każdym z nas. Świadomość i obserwacja własnego wnętrza umożliwia trenowanie siły umysłu w celu stworzenia w umyśle przestrzeni wolnej od procesów bezustannego myślenia spowodowanego jego egoistycznymi potrzebami. Medytacja zezwala na stałą łączność z prawdziwym źródłem swojego bycia i umożliwia utrzymanie energii życia światła, które zakotwiczone jest głęboko wewnątrz każdej osoby, które zasłonięte jest pokładami bezustannych procesów niespełnionego, problematycznego i często nieracjonalnego przywiązania z formą myśli. Co więcej, medytacja integruje pogłębienie wewnętrznej łączności z własnym wnętrzem i, w przeciwieństwie do bycia podatnym na problematyczne myślenie, poprzez wewnętrzne wyciszenie oraz obserwację procesów zachodzących na codzien dodaje sił do bycia wolnym od bezustannego i często nieracjonalnego sposobu myślenia. W związku z tym, im bardziej osoba jest w stanie pozostać w łączności z własnym wnętrzem i własnym źródłem, tym mniej podatna jest na zewnętrzne czynniki jak również na myśli, które umysł podświadomie wytwarza. Medytacja oferuje wolność, energię i światło do życia, oraz przestrzeń pozbawioną bezustannego myślenia oraz wewnętrznych obaw.

Iluzja, którą forma myśli wytworzyła i uformowała w umyśle, wcześniej czy później się rozpadnie i umożliwi wyłonienie się prawdziwej esencji i wewnętrznej energii od wewnątrz. Życie wolne od myśli dodaje energii do życia, natomiast życie w cieniu bezustannych myśli wysysa energię hamując wewnętrzny potencjał danej osoby uwikłanej i zaangażowanej w proces bezustannego myślenia. Obecność, którą można uzyskać poprzez codzienną medytację umożliwia połączenie z energią życia, natomiast nieobecność powoduje nieład myśli, ich wewnętrzną pułapkę i bezustanne cierpienie. Im bardziej osoba stanie się niezależna od formy myśli, tym bardziej stanie się wolna, zaradna, pełna energii do życia i tolerancyjna. Medytacja oferuje rozwijanie umiejętności przebywania ze sobą w jedności i łączności z własnym źródłem, która niezbędna jest do prawdziwego funkcjonowania umysłu. Przełamanie formy myśli umożliwia odkrycie własnego wnętrza ukrytego pod skorupą iluzji, nieracjonalnej identyfikacji z myślą oraz twardego bezustannego myślenia powstałego na skutek przywiązania do nawyków i starych sposobów myślenia. Dlatego też medytacja umożliwia rozwinięcie inteligencji na nowo oraz ponowne osiągnięcie wewnętrznego stanu wolności i świadomość własnego istnienia. W związku z tym, przebudzenie się z iluzji na nowo umożliwia cieszenie się istotą własnej egzystencji oraz umożliwia rozkwit świadomości powodując coraz to lepsze

samopoczucie i lepsze postrzeganie samego siebie w relacjach międzyludzkich. Na skutek tego rozkwitająca na nowo świadomość umożliwia ponowne rozważanie nad sensem własnego istnienia oraz umożliwia na nowo stworzenie życia wartego przeżywania.

Medytacja umożliwia osiągnięcie stanu wewnętrznego spokoju, stanu wolnego od bezustannego uczestniczenia w procesie myślenia. Poprzez wewnętrzną obserwację osoba jest w stanie dokonać świadomego wyboru dotyczącego tego czy chce ona pozostać w strefie nierealnych myśli, czy też skupić własną uwagę i świadomość na rzeczywistości. Dzięki temu medytacja umożliwia stworzenie centrum zarządzania nad własnym umysłem i kierowanie umysłu w sposób wolny od nieświadomych uwarunkowań. Co więcej, możliwe jest wtedy zrozumienie faktu, że treść umysłu nie jest jedynym i trwałym punktem spojrzenia na rzeczywistość; że poza nieświadomie nabytym oraz szablonowym sposobem myślenia, poza impulsami, reakcjami i myślami, które umysł generuje istnieje rzeczywistość. Zagłębianie się w myślach oraz wewnętrzną obserwacją umożliwia rozpoznanie oraz opuszczenie starych i niekorzystnych schematów myślenia nabytych oraz głęboko zakorzenionych w psychice najczęściej w trakcie rozwoju osobistego. Dlatego też medytacja pozwala odkryć nowe spojrzenie na życie, spojrzenie istniejące poza nabytymi przyzwyczajeniami oraz poza ramami już wcześniej nabytego i nierozpoznanego sposobu myślenia.

Medytacja umożliwia odblokowanie wewnętrznego potencjału, który ukryty jest głęboko w każdej osobie. Pozwala na w pełni świadome rozpoznanie procesów zachodzących w umyśle i oferuje rozwinięcie silnej woli w celu tworzenia życia takim, jakiego każdy pragnie, bez potrzeby skupiania się na nagromadzonych myślach głęboko zakorzenionych w psychice człowieka. Świadomość esencji obecnego momentu umożliwia wygenerowanie energii na nowo. W ten sposób medytacja umożliwia przemianę własnego punktu widzenia na świat, życie i ludzi.