



Inayati Healing Order

I N T E R N A T I O N A L

KONCENTRACJA I UZDRAWIANIE

Moc koncentracji jest pierwszą rzeczą niezbędną do rozwinięcia mocy uzdrawiania. Uzdrowiciel musi być w stanie stale podtrzymywać myśl o uzdrowieniu swojego pacjenta, kiedykolwiek pacjent tego potrzebuje. Koncentracja jest najtrudniejsza, ale jeśli zostanie ona osiągnięta, to nie ma nic, czego nie można by osiągnąć. Nie ma sensu próbować uzdrawiać pacjenta jakimkolwiek procesem, nie zależnie, jak bardzo może on być skuteczny i dobry, jeśli nie mamy mocy koncentracji. Praca umysłu w uzdrawianiu jest znacznie większa niż w czymkolwiek innym, ponieważ wykorzystuje moc umysłu nad materią. Materią, która przez wieki była nieposłusznym niewolnikiem ducha, od świata minerałów, roślin, a nawet poprzez królestwo zwierząt, buntuje się przeciwko kontroli.

*Hazrat Inayat Khan - Volume IV - Mental Purification and Healing,
Part II: Healing, Chapter III, The Development of Healing Power, The Power of the Mind*

...Koncentracja uzdrowiciela powinna być tak rozwinięta, aby nie tylko będąc w medytacji z zamkniętymi oczami, mógł wizualizować pożądaną obiekt, ale także przy otwartych oczach był w stanie utrzymać obraz, który stworzył jego umysł pomimo tego, co znajduje się przed jego oczami. W uzdrawianiu niezbędna jest wiedza, jaki obraz należy utrzymać w umyśle. Gdyby uzdrowiciel utrzymywał obraz rany, to tylko pomógłby ranie się rozszerzyć, zamiast ją uzdrowić, a gdyby myślałby o bólu, mogłoby się zdarzyć, że stałby się on intensywniejszy poprzez takie działanie jego myśli. To uzdrowienie jest tym, co powinien utrzymywać w swoim umyśle. Powinien myśleć o tym, co chce osiągnąć, a nie o stanie pacjenta...

*Hazrat Inayat Khan - Volume IV - Mental Purification and Healing,
Part II: Healing, Chapter III, The Development of Healing Power, The Power of Concentration*

Wysyłanie myśli na odległość

Większy rozwój uzdrawiającej mocy polega na zdolności przesyłania tej mocy na odległość. Żaden ląd ani morze nie są w stanie stanąć na drodze mocy wysłanej przez umysł... Aby spowodować działanie zewnętrzne, konieczny jest ruch fizyczny, zaś by wywołać działanie mentalne ruch musi być wywołany przez umysł... Tak jak konieczne jest rozwijanie mocy głosu poprzez praktykę, tak samo konieczne są ćwiczenia i rozwój mocy umysłu...



Inayati Healing Order

I N T E R N A T I O N A L

Istnieją trzy rzeczy niezbędne w wysyłaniu myśli na odległość. Po pierwsze, wiara w samą ideę. Po drugie, pewność siebie, oznaczająca wiarę we własną moc. Po trzecie, moc koncentracji. Jakkolwiek potężna byłaby moc koncentracji, bez pewności siebie nie przynosi ona żadnego pożytku, zaś sama wiara w siebie bez wiary w ideę nie posiada mocy. Uzdrawianie na odległość jest ostatnim etapem, który uzdrowiciel osiąga po długim doświadczeniu w uzdrawianiu, a wszelkie próby dokonania tego na początku naturalnie prowadzą do niepowodzenia. Praca daje doświadczenie, a doświadczenie daje pewność siebie. Wiara zaś staje się mocna, gdy jest budowana przez doświadczenie i wzmacniana przez pewność siebie.

*Hazrat Inayat Khan - Volume IV - Mental Purification and Healing,
Part II: Healing, Chapter III, The Development of Healing Power, Sending Power to a Distant*

Opanowanie *fikru* pomaga uzdrowicielowi w utrzymaniu w jego umyśle myśli o pacjencie i to *fikr* pomaga w uzdrawianiu pacjenta na odległość. Oddech, że tak powiem, jest strumieniem elektrycznym, który może być podłączony w dowolnym miejscu, a odległość nie ma tu znaczenia. Tak ustalony strumień oddechu wprawia fale eteryczne w przestrzeni w ruch, a zgodnie z mocą magnetyczną uzdrowiciela przestrzeń między uzdrowicielem a pacjentem zostaje wypełniona płynącym strumieniem uzdrawiającej mocy. Nie ma wątpliwości, że ewolucja duchowa jest pierwszą konieczną rzeczą; bez tego moc umysłu uzdrowiciela, jakkolwiek zdaje się silna, jest zbyt słaba do tego celu.

*Hazrat Inayat Khan - Volume IV - Mental Purification and Healing,
Part II: Healing, Chapter IV, The Application of Healing Power, Absent Healing*

Zobaczmy, że umysł jest kreacją. W koncentracji jest to bardziej zauważalne. Im głębsza jest koncentracja, tym głębsza i boska jest siła umysłu. A gdy umysł dotyka Boskości poprzez głęboką koncentrację, to kreuje nie tylko ten, który się koncentruje, ale nie będzie przesadą stwierdzenie, że to Bóg kreuje poprzez tego, który się koncentruje. Dlatego oprócz przyciągania ducha Pańskiego, Mesjasza lub Zbawiciela, dusza kreuje Boskiego Uzdrowiciela i Zbawiciela, wraz ze wszystkimi naturalnymi mocami i błogosławieństwami. Koncentracja wielbiciela nigdy nie jest daremna.

Hazrat Inayat Khan - Githa 3 - Muraqaba 8, Concentration, The Concentration of a Spiritual Person



Inayati Healing Order

I N T E R N A T I O N A L

Jak rozwijamy koncentrację

Koncentracja to ćwiczenie mające na celu wyćwiczenie umysłu w utrzymywaniu pewnego obiektu w sposób stały, bez wahania. Dzięki sile koncentracji nie ma nic, czego nie można by osiągnąć na tym świecie. Nie mniej koncentracja jest bardzo trudnym ćwiczeniem do opanowania. Natura umysłu jest taka, że gdy umysł sam z siebie się czegoś uchwyci, zmartwienie, problem, urazę przeciwko komuś lub zniewagę, utrzymuje to bez żadnego wysiłku. Gdy jednak człowiek chce utrzymać w umyśle jakiś obiekt w celu utrzymania koncentracji, umysł zachowuje się jak narowisty koń. Gdy człowiek opanuje koncentrację, to opanuje sztukę życia na ziemi.

Hazrat Inayat Khan - Sangatha II, Tasawwuf, Metaphysics, C-C-M

Tylko niewielu ludzi jest w stanie utrzymać myśl, za to wielu ludzi jest przez nią wstrzymywanych.

Hazrat Inayat Khan - Volume IV - Mental Purification and Healing, Part I: Health, IV

W koncentracji można wyróżnić trzy etapy: polecenie, działanie i kontrola. Po pierwsze, wola nakazuje umysłowi stać się aktywnym i stworzyć pożądaną obiekt. Następnie umysł natychmiast wykonuje to polecenie, konstruując pożądaną obiekt, zgodnie ze swoimi możliwościami. Po trzecie, wola utrzymuje dalszą aktywność umysłu, tak jak jeździec trzyma wodze swojego konia, aby powstrzymać go przed zrobieniem dodatkowych kroków od miejsca, w którym chce, aby się zatrzymał.

Hazrat Inayat Khan - Githa 2 - Concentration 3, Concentration

Przez koncentrację rozumiemy grupowanie delikatnych atomów na modelu obiektów widzianych przez nasze oczy zewnętrzne tak, aby stworzyć w naszym umyśle obraz tych obiektów, które są widziane przez nasze oczy w świecie zewnętrznym. Na początku jest to trudne, ponieważ umysł nigdy nie był kontrolowany, dlatego nie jest przyzwyczajony do posłuszeństwa. Bardzo się męczy gdy musi, utrzymać każdą myśl pogrupowaną w delikatne atomy. Ale kiedy uczucie podtrzymuje myśl, wówczas jest ona utrzymywana mocno nawet wbrew pragnieniu. To atom jest wynikiem wibracji, a kiedy wibracja się utrzymuje, to i atom jest utrzymywany. Podobne zjawisko znajdziemy obserwując przyciąganie stali i magnezu. Dlatego też, koncentracja rozwija się dzięki utrzymywaniu obiektu za pomocą uczucia. W tym tkwi tajemnica całego poświęcenia.

Hazrat Inayat Khan - Githa 1 - Concentration 6, Vibrations and Atoms



Inayati Healing Order

I N T E R N A T I O N A L

Podstawowa praktyka koncentracji (dłuższa)

Wybierz jakiś obiekt (coś, co cię przyciąga), na którym chcesz się skoncentrować. Może to być owoc, kwiat, kryształ, kamień szlachetny, płomień świecy, symbol pięcioramiennej gwiazdy i półksiężycy razem lub suficki symbol serca i skrzydeł.

Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem i ze skrzyżowanymi nogami na podłodze lub na krześle. Ustal swoją intencję. Pozwól, aby oddech stał się rytmiczny (użyj oddechu, aby uwolnić wszelkie napięcia).

Krok 1: Pięć minut z otwartymi oczami: skoncentruj spojrzenie na obiekcie. Bądź uważny. Zwróć uwagę zarówno na szczegóły, jak i na całość. Zaangażuj swój umysł i spoglądaj z zainteresowaniem, ciekawością i uczuciem.

Krok 2: Pięć minut z zamkniętymi oczami: utrzymuj oczy nieruchomo. Dotknij czoła, a następnie wyciągnij rękę na długość ramienia, jeśli jest to pomocne. Utrzymuj oddech stabilny i rytmiczny. Utrzymuj obraz obiektu w oku swojego umysłu.

Krok 3: Pięć minut z zamkniętymi oczami: wyobraź sobie wiele form obrazu obiektu.

Przez pierwszy miesiąc wykonuj tylko kroki 1 i 2. Zmieniaj obiekt co tydzień. Możesz wydłużać czas o 1 minutę dziennie, chociaż nie jest to wymagane. Możesz wydłużyć czas do 30 minut dla każdego kroku (taki sam czas trwania dla każdego kroku).

W drugim miesiącu wykonuj wszystkie trzy kroki. Zwróć uwagę, jak twoja świadomość koncentracji i twoje doświadczenie procesu koncentracji pojawia się w twoim życiu.

Praktyka: koncentracja w pięciu etapach

Wybierz nieruchomą scenę, na której chcesz się skoncentrować: na przykład krajobraz, drzewo lub roślina lub „martwa natura” w pomieszczeniu.

1. Przez 5 minut, z otwartymi oczami, pozwól, by twoja uwaga skupiła się i spoczęła na wybranej scenie, pozwalając, aby wszelkie myśli rozplynęły się w prymacie tej koncentracji. Miej otwarte oczy z tak rzadkim mruganiem, jakie tylko możesz naturalnie utrzymać.
2. Przez 5 minut, z zamkniętymi oczami, oglądaj scenę na wewnętrznym ekranie swojego umysłu.



Inayati Healing Order

I N T E R N A T I O N A L

3. Przez 5 minut, utrzymując swoją wewnętrzną uwagę na scenie, pozwól rozproszyć swoją koncentrację tak, aby odbierać energię sceny poza jej wyglądem fizycznym.
4. Przez 5 minut, utrzymując swoją wewnętrzną uwagę na scenie, pozwól, aby twoje skupienie zostało rozproszone tak, abyś odczuwał wszechobecne nieustające znaczenie sceny.
5. Przez 5 minut postrzegaj jednocześnie na wszystkich poziomach: oczami fizycznymi, w pamięci, znaczeniem i obecnością.

Jeśli pozwala na to twój harmonogram, możesz wydłużyć czas koncentracji do 10 minut dla każdego etapu, a później do 15 minut.