

JAROSŁAW GIBAS

# MANTRA CISZY



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?7regdu>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5383-1

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Od autora</b>	<b>5</b>
<b>Reguła 1. Odkryj istotę sprawczości</b>	<b>9</b>
Jakość powtórzeń	10
Świadomość	16
Sprawność	22
Uczenie się	28
Akceptacja niedoskonałości	33
Cierpliwość	38
Porządek dnia	44
<b>Reguła 2. Usłysz ciszę</b>	<b>51</b>
Percepcja dźwięku	52
Nieprzerwana cisza	58
Dwoista natura dźwięku	64
Boska pierwotność	70
Moc terapeutyczna	76
Muzyka duszy	82
Brama ciszy	88
<b>Reguła 3. Uwolnij poruszenie w nieporuszeniu</b>	<b>95</b>
Celowość ruchu	96
Ruch i nieporuszenie	102
Taniec	108
Ruch zewnętrzny	114
Bezruch	120
Nieporuszenie ciała i umysłu	126
Poruszenie w nieporuszeniu	132

<b>Reguła 4. Połącz ziemię z niebem</b>	<b>139</b>
Energia ziemi	140
Emocje roślin	146
Moc zwierząt	152
Energia w ciele	158
Jako w górze, tak i na dole	163
Połączenie	169
Ty jesteś tym	175
<b>Reguła 5. Otwórz serce</b>	<b>181</b>
Pamiętanie	182
Relacje serca	188
Intuicja	194
Funkcja transcendentna	200
Brama głębi	206
Święta kobiecość	212
Obecność	220
<b>Reguła 6. Uchwycić sens</b>	<b>227</b>
Iluzja wiedzy	228
Paradoks drogi księgi	234
Nieświadomość	240
Jai Hanuman	246
Nieskończona sekwencja	254
Dwa wektory ciekawości	261
Leela	268
<b>Reguła 7. Pielęgnuj zachwyty</b>	<b>275</b>
Sztuka wążchania róż	276
Cztery etapy	282
Oś energii	288
Repercepcja	294
Wdzięczność	300
Wibracja	306
Ascendencja	312
<b>Mantra ciszy, mantra życia</b>	<b>321</b>

## Jakość powtórzeń

Pierwszą umiejętnością, którą musimy osiągnąć, by przeżyć po urodzeniu, jest umiejętność powtórzeń. Kiedy niemowlę bierze swój pierwszy, powitalny oddech, pompując w ten sposób do swoich mikroskopijnych płuc powietrze i wraz z nim dający życie tlen, a później kiedy wydycha to powietrze zawierające już dwutlenek węgla, który opuszcza organizm, nie może na tym poprzestać. Nie może pomyśleć sobie: „OK, umiem już oddychać, co robimy dalej?”. Musi powtórzyć cały cykl oddechowy. Potem znowu i znowu, a te powtórki będą mu towarzyszyły już do końca życia. Nawet kiedy nasz bohater niemowlak zostanie w swoim dorosłym życiu poławiaczem pereł i nauczy się wstrzymywać oddech na długie minuty, to i tak w końcu będzie musiał powtórzyć oddychanie. Bez tego nie da się przeżyć. Ta sama procedura dotyczy niemowlęcego serca. Kiedy uderza po raz pierwszy — jeszcze w łonie matki — musi te swoje delikatne uderzenia powtarzać, musi pompować krew, dotleniać organizm i dostarczać mu odpowiednich życiodajnych składników. Kiedy dziecko stara się nauczyć chodzić, instynktownie odkrywa, że w tym celu należy powtórzyć pierwszy krok. Nie ten koślawy, po którym wyrznięto na podłogę, ale ten właściwy, za pomocą którego zapewniło sobie odpowiednią równowagę. Moglibyśmy tak wyliczać w nieskończoność istotne powtórki, które musieliśmy przećwiczyć w życiu i wprowadzić je do niego jako stały element gry. Po drodze natknalibyśmy pierwsze wypowiedziane słowo „mama”, pierwszy celnie wypełniony nocnik, pierwszy ułożony domek z klocków, aż w końcu doszlibyśmy do pierwszej randki, pierwszej pracy i niestety też pierwszych porażek. Życie po prostu składa się z niezliczonej liczby powtórzeń, a od nas zależy jedynie ich jakość. Jeśli nie uczymy się na błędach, to będziemy je powtarzać w nieskończoność. I w tym tkwi klucz — powtórzenia, by zadziałały, muszą zostać wykonane świadomie i prawidłowo. Inaczej płacimy za to wieloma życiowymi utrapieniami.

Cóż jednak oznacza ta zadziwiająca zbitka słowna „świadome powtórzenia”? To proces, w którym powtarzasz jakąś czynność z pełną świadomością tego, co robisz, jak robisz i po co to robisz. Żebyś zaś mógł pozwolić sobie na taką świadomość, Twoja głowa w trakcie wykonywania tych powtórek musi znajdować się dokładnie w tym samym miejscu co Twoje ciało. Jeśli chcesz się nauczyć grać w golfa i zapisujesz się w tym celu do nieprzyzwoicie drogiego klubu golfowego, w pakiecie otrzymujesz też trenera osobistego, który na pierwszej lekcji dokładnie poinstruuje Cię, w jaki sposób masz uderzać kijem w piłkę. To samo spotka Cię na siłowni, basenie i na kursie motocyklowym szkolącym z technik jazdy. Teraz wszystko w Twoich rękach. Jeśli będziesz świadomie powtarzał dokładnie to, czego się nauczyłeś od trenera, prędzej czy później piłka wpadnie do dołka, przestaniesz połykać wodę z basenu, płynąc, i zamiast wywalić się na zakręcie, będziesz wywijał na motocyklu winkle, których będą Ci zaszczyć kumple. Co jednak, kiedy w trakcie tych powtórzeń nie będziesz dostatecznie uważny i świadomy? Kiedy jedną ręką będziesz usiłował trafić kijem golfowym w piłkę, a drugą w tym czasie robił selfie na Instagram, żeby poszpanować jedną rękawiczką, ale za to jaką fajną? Możesz w ten sposób powtarzać daną czynność sławetne dziesięć tysięcy godzin, a Twoje umiejętności nie wzrosną ani trochę.

Tymczasem z nami stało się coś dziwnego (pisząc „z nami”, mam na myśli większość rodzaju ludzkiego). Otóż jakiś czas temu uznaliśmy, że powtórzenia są nudne. OK, można jakąś czynność powtórzyć raz czy dwa, ale przydałoby się coś intrygująco nowego. Dawna czynność przestaje więc być wystarczająco fascynująca i ciekawa, by chciało nam się ją powtarzać. Musimy szukać nowych bodźców, nowych wyzwań, nowych celów i nowych atrakcji. Spójrz na przekaz, którym jesteśmy otoczeni ze wszystkich stron. Jest wypełniony słowami „nowy”, „odkryj”, „spróbuj czegoś innego” itd., itp. W mediach społecznościowych ludzie

prześcigają się w zamieszczaniu zdjęć dokumentujących to, że co chwilę w ich życiu przydarza się jakaś nowa fascynacja: nowe ciuchy, samochody, telefony, nowi znajomi. Wzrastamy w społeczeństwie, w którym starym nie ma się co chwalić, za to nowe stało się pożądane jak nigdy dotąd. Ile razy zmieniamy telefony, laptopy, zegarki, samochody nie dlatego, że się już wysłużyły, zepsuły czy nie oferują odpowiednich funkcji, ale wyłącznie dlatego, że na rynku pojawił się nowy model. Nowe jest nęcące, atrakcyjne, jeszcze nieznanne, więc pożądane. Kiedy je zdobywamy — czy to pod postacią przedmiotów, ludzi, czy innych dóbr — stajemy się mile polectani świadomością bycia na topie. Niezależnie od tego, czy jest to wierzchołek instagramowej społeczności, czy nasz prywatny i osobisty ranking. Mamy wrażenie, że chodzi o to, iż los po raz kolejny się do nas uśmiechnął. Jednak już po chwili — czasem po kilku dniach, a czasem po kilku minutach — nowe zaczyna tracić na atrakcyjności. Już tak nie błyszczący, nie świeci, nie przyciąga wzroku. I wtedy powstaje rodzaj pustki rodzącej specyficzne psychologiczne napięcie. By się go pozbyć, wypracowaliśmy jedyną naszym zdaniem skuteczną metodę: po prostu zaczynamy się rozglądać za kolejnym nowym. I niestety łudzimy się, że tę pustkę można czymkolwiek wypełnić. Jakimś następnym, doskonalszym czymś. Zaś największy nasz problem polega na tym, że zdajemy się nie łączyć ze sobą dwóch faktów. Otóż by mogło powstać coś doskonałego, ktoś musi wykonać wiele, naprawdę wiele świadomych powtórzeń. Kiedy kupujesz oryginalną katanę i stawiasz ją nieopodal kominka, by blask ognia wydobyl złote refleksy z ostrza tego doskonałego miecza, musisz wiedzieć, że japoński płatnerz, by dojść do tego poziomu doskonałości, wykonywał sekwencję określonych i świadomych powtórzeń przez trzydzieści lat. Ostrzył miecz, wykonując powolny doskonały posuwisty ruch, odkładał kamień ostrzący, podnosił miecz na wysokość wzroku, patrzył pod światło, czy pociągnięcie było właściwe, i ponownie brał do ręki kamień. Tak uzyskał



doskonałość. Ale zostawmy starodawną japońską sztukę płatnerską. Oto kupujesz nowy, wypasiony telefon, doskonalszy od jego poprzednika. Napawasz się jego nowymi funkcjami i cieszysz świeżym nabytkiem. Trzeba Ci wiedzieć, że aby każda z tych funkcji mogła właściwie działać, wielu informatycznych magików musiało wykonać bardzo dużo prób, doświadczyć porażek, uczyć się na nich i próbować znowu, aż w końcu dopiero za którymś tam razem, przy odpowiednio świadomym powtarzaniu czynności i dzięki wiedzy na temat tego, czego nie należy powtarzać, mogło powstać to cacko, które trzymasz w rękach. Nie istnieje doskonałość bez odpowiedniej liczby świadomych powtórzeń — i to jest najkrótsze wyjaśnienie smutnego faktu, dlaczego tak wielu z nas nigdy nie staje się w swojej dziedzinie nie tylko mistrzami, ale też nawet przyzwoitymi specjalistami. Bo większość z nas, kiedy ma się do czegoś zabrać i uświadamia sobie liczbę powtórzeń, które trzeba będzie wykonać, by osiągnąć w miarę przyzwoity efekt, od razu się poddaje. To sytuacja przypominająca zakup jakiegoś mebla z Ikea. Pierwsze dwie, trzy śrubki nawet fajnie się przykręca. Ale potem zerkasz do instrukcji i okazuje się, że przed Tobą jeszcze sto dwadzieścia siedem śrubek. Mniej więcej przy piętnastej masz ochotę zwołać zbrojny zaciąg i w zemście najechać na Szwecję.

Przeraża nas dzisiaj nie tylko to, że jakąś czynność powinniśmy wielokrotnie powtórzyć, ale też to, że sam proces powtórzeń będzie nas kosztował dużo czasu. Uznajemy bowiem, że nasz czas jest bezcenny, a jednocześnie zdecydowaną jego większość marnujemy na wykonywanie czynności zbędnych, do niczego niesłużących i tak naprawdę nieprzekładających się w efekcie na jakąkolwiek wartość. Słyszałem ostatnio utyskującego przedstawiciela świata korporacji, który zwrócił uwagę na to, że minął już bezpowrotnie czas, kiedy to firmowe prezentacje mogły trwać kilkanaście minut. Podobno dzisiaj słuchające prezen-tery korporacyjne audytorium nudzi się już po dwóch minutach, co widać po



zbiorowym rozpoczęciu zaglądania w telefony w trakcie prezentacji. Jak tak dalej pójdzie, to za dziesięć lat, żeby zaciekać sobą towarzystwo, trzeba będzie prowadzić prezentację nago, w czarnych skarpetkach i z garnkiem na głowie. O czym świadczy powyższy okropny przykład? Otóż nasze znudzenie czasem trwania jakiejś czynności niestety postępuje. Potrafimy wytrzymać już coraz mniej, więc nieustannie musimy sobie dostarczać kolejnych utrzymujących uwagę atrakcji. Widać to doskonale po produkcjach filmowych. W tych sprzed dwudziestu czy trzydziestu lat widzimy trwające kilka minut sceny, w których bohater jedzie samochodem, idzie przez park czy siedzi naprzeciw kogoś innego bez słów. W dzisiejszym kinie to przecież nie do pomyślenia. Widzowi trzeba zapewnić maksymalną moc wrażeń w jak najkrótszym czasie, bo inaczej się znudzi i obsmaruje filmowe dzieło w internecie. Stąd minutowe sceny, w których bohater zabija wszystkich gangsterów, zdobywa serce królowej balu i jeszcze wystarcza mu czasu na telefon do matki. Jednak nasze życie tak nie wygląda: mimo że uznajemy czas za bezcenny i próbujemy zyskać go jak najwięcej, niespecjalnie wiemy, co sensownego z nim zrobić. Czas zaś — ten spędzony świadomie — jest najpiękniejszą rzeczą, jaką możemy sobie ofiarować w ciągu dnia. I czas ten jest również warunkiem świadomych powtórzeń — nie da się ich zrobić w minutę bez względu na to, czego miałyby dotyczyć.

Niestety gdzieś po drodze straciliśmy zapał do świadomego powtarzania i jednocześnie pozbawiliśmy samych siebie możliwości doskonalenia się w tym, co robimy. Odzyskanie tego zapału to jeden z warunków wkroczenia na duchową ścieżkę czy też powrotu na nią w sytuacji, w której niepostrzeżenie z niej zeszliśmy.

Tak działa medytacja z mantrą. Siedzisz i powtarzasz. Świadomie i w pełnej uważności. Tak długo, aż każde z Twoich „om” stanie się doskonałe. Kiedy zaś zaczniesz odkrywać piękno świadomego powtarzania, zaczniesz się orientować, że Twój umysł w trakcie medytacji staje się coraz bardziej czysty. Ucieczki myśli zaczną się pojawiać coraz rzadziej, a powrót po nich do medytacyjnego umysłu za każdym razem stanie się łatwiejszy. Pojawiają się też takie momenty, w których złapiesz sam siebie na odkrytej satysfakcji: „O! Właśnie mi się udało”, i dokładnie w tej samej sekundzie to, co Ci się udało, prysnie jak bańka mydlana. Bo sam akt wypowiedzenia słów „udało mi się” jest jednocześnie aktem przerwania sekwencji powtórzeń. Wówczas bez poczucia winy, żalu, że jednak się nie udało, należy po prostu wrócić do świadomych powtórzeń, a pręcej czy później czysty umysł pojawi się jako żelazna konsekwencja Twoich działań. Nie ma innej drogi i nie ma bardziej skutecznej techniki.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



W jednej z dalekowschodnich tradycji uznaje się, że istnieje gwarantowana ścieżka prowadząca do duchowego oświecenia. Otóż wystarczy pewien mało skomplikowany rytuał powtórzyć osiemset tysięcy razy. Problem w tym, że jeśli odliczyć czas niezbędny na sen, jedzenie i inne ważne czynności, zajęłoby to dobrze ponad osiemdziesiąt lat. Trudno się zatem dziwić, że jak świat długi i szeroki adepci duchowości pilnie poszukują nieco szybszych sposobów. I oczywiście jest ich wiele — większość z nich zaś, o dziwo, łączy ta sama zasada. To konsekwencja i trzymanie się reguł. Nic ponadto.

Ta książka przedstawia jeden z takich systemów — prosty, spójny i co najważniejsze: niezwiązany z żadną konkretną religią. Jednocześnie taki, którego fundamenty można znaleźć we wszystkich religiach, wierzeniach czy modelach rozwoju duchowego. Co więcej — ten system nie tylko ułatwia kroczenie ścieżką duchową. Dzięki niemu łatwo można na nią powrócić, kiedy przydarzy się niechcący zgubić drogę.



A teraz usiądź i oczyść umysł. Wyrównaj oddech. Medytuj. Kiedy skończysz swoją codzienną medytację, rusz w drogę — w jej trakcie pamiętaj o zaledwie siedmiu prostych regułach. Stosuj je konsekwentnie i w pełni świadomie. I nie oczekuj niczego. Niczego się także nie spodziewaj. Efekty pod postacią zmiany jakości Twojego życia pojawią się prędzej czy później. Zazwyczaj prędzej, niż oczekujesz. I prędzej, niż się spodziewasz.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

**sensus**

 Księgarnia internetowa:  
**<http://sensus.pl>**

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-5383-1



cena 44,90 zł