

Meditáció:

**„Benned van az erő, hogy legyőzhesd önmagadat;
csak élj - a lelkeddel szárnyalj, mint a madarak!
Ha szeretnéd, a világon Te lehetsz a legszabadabb:
csak szeress! A szeretetteddel bontsd le a falakat!”**

Hesz Ádám: Szárnyalj



A meditáció: kulcs a legmélyebb önismerethez. A személyiségünk részét képező tudatalatti tartalmakat tisztítja meg, és tudatossá tesz bennünket a „szőnyeg alá söpört” gátjainkra, akadályainkra, melyek blokkolják energiaáramlásunkat. Ezeket felismerve **kibontakozhat a teljesebb, kiegyensúlyozottabb, eredményesebb élet.**

A meditálás az emberi tudatterképen látható rezgésszintünket, azaz tudatszintünket emeli, más szóval tudatosságunkat tágítja, **erényességünket növeli.**

<https://hawkinstanitasok.wordpress.com/about/a-tudatterkep/>

Pld. a 150-es düh, harag, agresszió tudatszintjét akár az 500 - as szeretet, öröm, lelki béke állapotába, ill. azon is túlra, **amennyiben rendszeresen gyakoroljuk.** Ezáltal - **koncentráltabbak lévén - javulnak társas kapcsolataink, csökken a stressz, sőt végleg kiküszöbölhetővé válik! Így minden életterületünkön tudatosabb döntést hozhatunk -** hiszen már nem negatív érzelmeink irányítása alatt tesszük -, **ami olyan élethez vezet, melyet valóban élni szeretnénk.**

A transzcendentális /érzékeken túli/ meditáció egy módosult éber tudatállapot, amelyben átadjuk magunkat a nyugalomnak, belső békének. Harmonizálja a 2 agyfélteke működését, ezáltal termeti meg az egészséges egyensúlyt. Ez a megváltozott állapot segít a negatív gondolatok elengedésében. Az elért belső harmónia kihat külső életünkre is: eredményeképpen kiegyensúlyozottabbá válunk. **Hatását tekintve legeredményesebb a mantrameditáció,** amikor a mormolt vagy gondolatban ismételt mantra kikapcsolja az agyat, és nem enged teret a gondolatok cikázásának.

Tudni kell, hogy minden mantra hat valamely csakrára. **A Gayatri mantra a fejben lévő 6. és 7. csakrára hat, amelyek idegkötegekkel és mirigyekkel állnak kapcsolatban /tobozmirigy és agyalapi mirigy/. Ily módon serkentik azok működését, ezért a hormon és enzimtermelésünk is fokozódik, s ez teremti meg a szervezet kiegyenlített működését.**

E mantra erejét az is mutatja, hogy rendszeres használata a test rezgésszint-emelkedéséhez vezet, hiszen fokozódik a szeretet-energiával való telítettségünk, s ezáltal a

depresszió kialakulásának már nem lesz esélye. **Alkalmazásával megszűnnek a pszichoszomatikus betegségek,** - márpedig manapság a fertőzések, balesetek kivételével szinte minden betegségnek lelki oka van -, **amelyek csökkentik az immunműködést. Vagyis valóban minden „fejben dől el”.** Továbbá **növeli a telomeráz enzim aktivitását,** amely a kromoszómák végén lévő kis „sapkák” kopásáért felelnek: **így tölt be fontos szerepet a sejtek öregedés-gátlásában, az immunerősítésben, a pszichoszomatikus betegségek visszafordításában illetve kialakulásuk megelőzésében!**

Ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben, **tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:**

Olyan életet élek, amelyet szeretnék?
Mit teszek érte, ha mégsem?
Mit vagyok hajlandó megtenni a javulásáért?
Megérné - e nekem, hogy jobban legyek, és tehessek másokért is?



**„Semmit nem lehet megtanítani egy embernek.
Csak segíteni abban, hogy rátaláljon önmagán belül.”**

Galileo Galilei

Hasznos információk:

Olvadó jéghegy – tudattalan vs. tudatalatti

<http://crescendo.hu/2007/06/03/olvado-jeghegy-tudattalan-vs-tudatalatti>

„...a tudattalan elfojtott élményekből áll, a jungiánus szemszög (komplex analízis) ezt a személyes pszichikus masszát egyetemes, ún. kollektív tudattalannal egészíti ki. A freudi tudattalan többnyire negatív konnotációval, a jungiánus tudattalan inkább pozitív felhangokkal bír. **Freud megfogalmazásában a pszichénk egy jéghegyhez hasonlatos: a kisebb, víz feletti rész a tudati, a nagyobb, víz alatti rész pedig a tudattalannak felel meg.** ... a „tudatos” és a „tudattalan” egy szubjektív állapotra utal az individuumon belül. **Ha valamely élményt tudatosnak nevezünk, akkor azt feltételezzük, hogy az egyén tisztában van a szóban forgó érzelmekkel, vágyakkal, hangulatokkal.** Értelemszerűen a tudattalan ebben a vonatkozásban azon belső állapotokat, folyamatokat jelöli, melyek kívül esnek a tudatunkon, melyekkel nem vagyunk tisztában. **Valamely tudattalan érzés tudatosításához elengedhetetlenül szükséges a nyelv: meg kell tudnunk nevezni az átélt élményt, különben nem áll módunkban tudatosítani azt .”**

Inka sámán és egy buddhista véleménye a Transzcendentális Meditációról

<https://www.tminfo.hu/transzcendentalis-meditacio/inka-saman-es-egy-buddhista-velemenye-a-transzcendentalis-meditaciorol/>

A Transzcendentális Meditáció:

".....egyetemes, mentális technika, bárki, bármilyen országból használhatja arra, hogy megvalósítsa saját hitének vagy kultúrájának legmagasabb eszményét. **az élet minden**

aspektusát képes gazdagítani,....bárki gyakorolhatja. Nem kíván a világról való lemondást, erőfeszítést vagy speciális műveltséget."

A TM hatása a fiziológiára

<https://www.tminfo.hu/tmkutatasok/fiziologia>

„Selye János úttörő vizsgálataiból ismert, **hogy a kortizol nagy mennyiségben képződik és ezért emelkedett koncentrációban található stresszben. Az eredmények arra utalnak, hogy akik évekig gyakorolják a TM-et, azoknál a meditáció alatt jelentősen csökken a vér kortizolszintje**, ha azokkal hasonlítjuk őket össze, akik a TM-ben kezdők. Az alacsony kortizolszint — hasonlóan mint a vér tejsavszintje — egy szokásosnál jóval mélyebb relaxációt és nyugalmi állapotot jelez. A kortizolszint csökkenése a TM alatt hasonló, mint amit alvás alatt látunk, annak ellenére, hogy a meditáció alatt nagyfokú éberség áll fenn.”

Dr. Selye János a Transzcendentális Meditációról

<http://www.tminfo.hu/transzcendentalis-meditacio/dr-selye-janos-a-transzcendentalis-meditaciorol/>

„**Selye János** (Hans Hugo Bruno Selye, 1907-1982) osztrák-magyar származású kanadai orvos és vegyész, akit **sokszor neveznek a “stresszkutatás atyjának”**. Már **1926-ban, másodéves orvostanhallgatóként elkezdett dolgozni később híressé vált stressz-elméletén**. Ez azt írja le, hogy az emberek miként képesek megbirkózni a sérülések és az intenzív élmények okozta terhekkkel. Egész életén át folytatott kutatásai nyomán **arra a következtetésre jutott, hogy a stressz minden betegség kifejlődésében szerepet játszik**. Ha valaki nem képes megbirkózni a stresszekkel, az alkalmazkodási betegségekhez vezethet, mint amilyenek a fekélyek, a magas vérnyomás és számos egyéb probléma, amelyet a stressz okoz vagy súlyosbít. ... a kutatások ezt mutatják az anyagcsere, a légzés, a bőrellenállás, a vérlaktát-szintje, az agyhullámok, valamint a szív- és érrendszer vonatkozásában. Ugyanígy, **a Transzcendentális Meditációnak a testi zavarokra gyakorolt gyógyító hatásai a stressz, illetve a stresszel való megküzdés (adaptáció) nyomán létrejövő problémák esetén a legnyilvánvalóbbak**. Különösképpen az olyan megbetegedéseknél, amelyek a mindennapi élet stresszeire adott helytelen válaszok nyomán alakulnak ki, mint amilyenek a mentális, a szív- és érrendszeri, a gasztrointesztinális, valamint a hiperszenzitív zavarok...”

A meditáció 100 jótékony hatása

<http://szabadonebredok.info/a-meditacio-100-jotekony-hatasa-2/>

"Tudtad, hogy a gyakorlott meditálóknak sok olyan rejtett képessége jött felszínre, amiről nem is tudtak, hogy van nekik olyan?"

A Transzcendentális Meditáció javítja az iskolai teljesítményt

<https://www.tminfo.hu/transzcendentalis-meditacio/a-transzcendentalis-meditacio-javitja-az-iskolai-teljesitmenyt/>

„... azon a tanulók érzik magukat jól az iskolapadban és nem melleleg azok állnak helyt, akik alapvetően boldogabb, kiegyensúlyozottabb személyiségek. A tanulmányi eredmények szoros összefüggésben állnak a diákok lelkiállapotával, s nem csupán az elsajátított tananyagról van szó, hanem sokkal többről. ...**Lényeges felismerés, hogy a**

Transzcendentális Meditáció módszerével a diákok az oktatás területén sikereket érnek el, harmonikusabb, derűsebb lelkiállapotban töltik iskolás éveiket. ...Ami az oktatási rendszerből hiányzik, az az oktatási rendszer teljessége; valami, ami a tananyagot teljessé tenné, amitől az oktatási intézményeket elhagyó diákok országuk teljesen kifejlett, felelősségteljes polgárai lehetnének, akikben kifejlődtek az élet magasabb értékei, és magasabb tudatállapottal, illetve fejlett értelmi képességekkel rendelkeznek. ... **a Transzcendentális Meditáció módszere könnyű utat kínál a szellemi fejlődéshez és rejtett képességeink kiaknázásához. ...**A rendszer készen áll, kifejlesztése megtörtént, kiállta a próbát, és értékességét a világ minden táján bizonyította. **Immár az oktatásügy bölcs felelősein múlik, hogy a hallgatók főiskolai és egyetemi tananyagába is bekerüljön, és ezzel új emberiség születhessen...**”

A TM hatása a társadalom fejlődésére

<https://www.tminfo.hu/tmkutatasok/szociologia/>

„Mivel a társadalom egyénekből tevődik össze, nyilvánvaló, ha az egyénben a feszültség és az idegrendszer izgalmi szintje csökken, ennek társadalmi szinteken is a feszültség és az izgalom csökkenése lesz a következménye... **kimutatták, hogy amikor a népesség legalább egy százaléka gyakorolta a TM-et, a bűnözések száma szignifikánsan csökkent.**”

Tudatos figyelmen alapuló orvoslás

http://www.medicalonline.hu/cikk/tudatos_figyelmen_alapulo_orvoslas

„A meditáció egészségmegőrző és gyógyító hatásáról tartott előadást **dr. Jon Kabat-Zinn** 2009. június 25-én és 26-án az Országos Onkológiai Intézetben, illetve a Semmelweis Egyetem Orvosi Pszichológia Intézetében. A **neves amerikai professzor látogatásának elsődleges célja az volt, hogy felhívja a magyar egészségügyi szakemberek és a tágabb publikum figyelmét a rendszeres meditáció stressz-, szorongás- és fájdalomcsökkentő hatására, alkalmazásának lehetőségére a prevenció és a rehabilitáció területén.**”

Stressz, szorongás és fájdalom csökkentése meditáció segítségével

http://medicalonline.hu/cikk/stressz_szorongas_es_fajdalom_csokkentese_meditacio_segitsegevel

„**Dr. Jon Kabat-Zinn fő érdeme, hogy sikerült a meditáció és a tudatos figyelem gyakorlását tudományos körökben is elfogadtatnia és beillesztenie a modern nyugati egészségügy klinikai gyakorlatába.** A meditáció egészségügyi alkalmazása, illetve a stressz kezelése területén jelenleg ő tekinthető az egyik legismertebb és legnépszerűbb nyugati szakembernek...”

Elképesztő hatással van az agyra a meditáció! Kutatók bebizonyították!

<http://filantropikum.com/elkepeszto-hatassal-van-az-agyra-a-meditacio-kutatok-bebizonyitottak/>

A német Dr. Hamer és az Új Medicina

<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-eletmod/532-a-nemet-dr-hamer-es-az-uj-medicina>

Dr. Hamer ezt mondja: Az agy egy számítógép

- A lélek programozza
- A test végrehajtja a feladatot

Mit jelent ez?

Minden, amit átélünk, annak megfelelően, hogy lelkileg hogyan érint minket, beprogramozódik az „AGY” –nak nevezett számítógépbe. Az agyunk az adatokat parancsként adja ki testünknek, akinek az a dolga, hogy végrehajtsa a feladatot, adott esetben különböző tüneteket hozzon létre. (Ön tehát hiába kezeli a tüneteket, hiába próbálja meg eltüntetni, „meggyógyítani”, ha a számítógépében ott van a program és mögötte a kiváló programozó, a saját lelke!). Először ezt a tudatalattit kell átprogramozni. Dr. Hamer kiváló orvos és a tüneteket orvosi szemmel nézi. Ugyanakkor felhívja a figyelmet arra, hogy a betegségek kiváltó okai azok a konfliktushelyzetek, amiknek mindannyian szinte percenként ki vagyunk téve! Lelki megrázkódtatásaink, megoldatlan félelmeink stb. **Tudatalattink minden eseményt „konfliktusként” kezel.**

Miért van ez?

- Nincs megfelelő önbizalom, alacsony az önértékelés!
- A tudat szintjén leértékelődés jelenik meg!
- Ez az információ rögzül testi szinten a sejtekben.

Mi a megoldás?

A HITNEK ÉS SZERETETNEK VAN LEGTELJESEBB SZEREPE A GYÓGYULÁSBAN!

A természetes gyógymódok alapelve, hogy **betegség esetén nemcsak a testet, hanem elsősorban a lelket kell gyógyítani!** Amikor valaki állandó szorongásban, letargiában él, és nem hisz a gyógyulásban, akkor a gyógyszer lehet akármilyen hatékony, nem segít sokat.

Tudta, hogy a meditáció módosítja a géneket, és molekula-változásokat idéz elő?

<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-eletmod/762-tudta-hogy-a-meditacio-modositja-a-geneket>

„ ...van az a részed, amelyik 'Isten bizony' nem akar meghalni (a tudatos elme). Ezt felülírhatja az a része, amelyik elhiszi, hogy meg fogsz halni (az orvos prognózisát az elme tudatalatti része közvetíti), amely aztán sebességbe kapcsolja a kémiai reakciókat (amit az agy vegyi anyagai hangolnak össze). **E kémiai reakcióknak engedelmessé a test beigazolja a domináns hiedelmeket.** (Az agyat kutató tudományok már rég felismerték, hogy életünk 95%-át tudatalattink irányítja.) Most mi a helyzet azzal a résszel, amelyik nem akar meghalni, vagyis a tudatos elmével? Ezt nem befolyásolják ugyanúgy a szervezet vegyi folyamatai? **Dr. Lipton szerint minden azon múlik, hogy a tudatalatti elme, amely legmélyebb meggyőződéseink tárháza, hogyan van programozva.** Éppen ezek a hiedelmek azok, amelyeknek a szavazata végül dönt.

A tudatalatti hiedelmek kulcsfontosságúak

Sok pozitív gondolkodó tapasztalja, hogy önmagában az, ha pozitív gondolatokat táplálunk, és megerősítéseket hajtogatunk órákon át, nem mindig hozza azokat a várt eredményeket, amelyeket ezekben az „érezd jól magad”- könyvekben ígérnek. Dr. Lipton nem vitatta ezt a kérdést, mivel **a pozitív gondolatok a tudatos elméből származnak, míg ugyanakkor az ellentmondásos negatív gondolatok általában a sokkal hatalmasabb, erőteljesebb tudatalatti elmébe vannak programozva.** A fő probléma az, hogy az emberek tisztában vannak tudatos hiedelmeikkel és viselkedésükkel, viszont tudatalatti hiedelmeikkel és magatartás-formáikkal nem. **A legtöbb ember nem is ismeri el, hogy a tudatalatti elméje működik egyáltalán, miközben tény, hogy a tudatalatti elme milliószor erőteljesebb, mint a tudatos elme, és hogy életünk 95-99%-át tudatalatti programjainkból teremtjük!** A tudatalatti hiedelmeink vagy érted dolgoznak vagy ellened, de az igazság az, hogy **nem te irányítod az életed, mert a tudatalatti elme kiszorít mindenfajta tudatos kontrollt.** Tehát, ha tudatos szinten próbálsz gyógyítani magad - megerősítéseket szajkózva és bebeszélve magadnak, hogy egészséges vagy - **előfordulhat, hogy egy láthatatlan tudatalatti program esetleg közben szabotál, megakadályoz ebben.**"

Minden terv valóra váltható...

<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-életmod/586-minden-terv-valora-valthato>

A könyv szerzője felhívja a figyelmet, hogy ez a latin 'positiv' szó igazából 'tett, adott' értelemben használatos. Azaz elfogadni azt, ami van, amit tettem, tettünk, az adott helyzetet.

„Pozitívnak lenni tehát azt jelenti, hogy felismerem: minden, ami van, engem szolgál, és nekem segít még akkor is, ha kifejezetten kellemetlen vagy fájdalmas.” /Kurt Tepperwein/

"Az elfogadás nem jelent sem belenyugvást abba, amibe nem lehet belenyugodni, sem kritikátlanságot. Az elfogadás higgadt és elemző tudomásulvételt jelent, a valóság tiszteletét." /Popper Péter/

„Először is meg kell békélnem magammal és a bensőmben dülő erőkkel. Addig, ameddig önmagammal harcolok, nem tudok pozitív életvezetést gyakorolni. Először is pozitív irányba kell terelni az ösztöneimet és a hajlamaimat... azaz egyé kell válnom magammal. Értennem kell magamat, valójában mit akarok, pontosabban jó érzésem legyen önmagamhoz, hogy mi felel meg nekem és mi nem. És hogy önmagam, a jelenlegi életemet elfogadjam.”
/ Kurt T./...**tisztában kell lennünk az ok-okozat /karma/ törvényével: ha bármit teszünk, gondolunk és mondunk, annak visszahatása lesz az univerzumban. Mint a bumeráng, visszatér.** Viszont ez önkritikus hozzáállást kíván tőlünk. **Vagyis a „Légy pozitív!” valójában „Légy elfogadó!”-t jelent.** Ha elfogadod, amit magadnak okoztál, azzal azt fogadod el, hogy benned van az oka, eredője, nem a külvilágban. Akkor ne hibáztass másokat a kialakult helyzetért. Tehát amikor önvizsgálatot gyakorolsz, elfogadóvá válsz, és ... kinyílnak előtted a kapuk: megvilágosodik benned minden történés oka, az abban való szereped stb. Ahogy a közmondás is tartja: **„Ki mint vet, úgy arat.”** Miért ne akarjuk inkább a jót, a helyeset, ... **s ha mindezt a jót és annak forrását is megtapasztaljuk, mindent el fogunk tudni képzelni, azaz „Minden terv valóra váltható” lesz.** Akkor valóban bevonzuk életünkbe a jót, ha mi magunk is azzá váltunk, mert: **„Az ember azzá válik, amit gondol.”**

A rezonancia törvénye

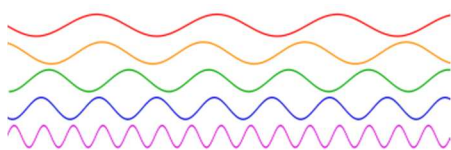
<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-életmod/697-a-rezonancia-torvenye>

„A kvantumfizika és a kvantumbiológia legújabb felfedezései nyomán egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy az emberi meggyőződés ereje tesz minket azzá, aminek hisszük magunkat: ez az egészségtől a betegséig, az öngyógyító erőinktől a boldogságra való képességünkig mindenre kiterjed... Korlátai csak a gondolkodásnak vannak. Azonban **gondolataink erejével és érzelmeinkkel módunkban áll sorsunkat kedvünk szerint alakítani.** ... Felfedezték, hogy a szív által gerjesztett elektromos és mágneses mező az erejét nem csak érzéseinkből, hanem meggyőződéseinkből is meríti! Vagyis azokból a dolgokból, amelyekben mélységesen hiszünk. Szívünk egyfajta közvetítő, amely minden ilyen meggyőződésünket rezgésekké, hullámokká alakítja át, és annak formájában kölcsönhatásba lépnek mindennel, ami bennünket körülvesz. Szívünkben sokkal nagyobb erő árad, mint agyunkból. A vizsgálatok szerint az EKG-val mért elektromos ingerület az agy ingerületének akár 60-szorosa is lehet!... Mindenütt jelen van ugyanis az univerzumot betöltő rezgés, amely hat ránk, szerveinkre, sejtjeinkre, ami egészségi állapotunkat is meghatározza. S ez az energetikai mező egyfajta hidat képez külső és belső világunk között. **Értelmünk számára nehezen felfogható, hogy a tudomány eddigi állása szerint a DNS megváltoztathatatlanak számított, s most azt kell tapasztalunk, hogy az igen finom energetikai rezgésekre is reagál!** Saját rezgésünk egyfajta mátrixhoz hasonlít, ami információkat sugároz a világba, és csak azt vonzza életünkbe, ami azonos hullámhosszon van velünk. Azonban fontos az is, hogy a nálunk magasabb rezgésterekhez vonzódjunk, mert azok által fejlődhetünk, míg az alacsonyabbak gátolják fejlődésünket. Következtetés: szívünkkel előbb megváltoztathatjuk a világot, mint az elme ereje által! Akár azt hiszed, képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz. – mondta Henry Ford is.”

Mit jelent a rezgésszint?

http://valasztasereje.hu/ingyenes_oktatas/mit-jelent-a-rezgesszint/

„A rezgést úgy kell elképzelni, mint amikor egy gitár húrját megpendíted, és az elkezd finoman rezegni. Ha lassítva, felnagyítva néznéd ezt a rezgést, az alábbi ábrához hasonlót látnál. Az ábrán különböző frekvenciájú hullámok láthatók. Legnagyobb frekvenciát a legalsó hullám mutat. Minél magasabb egy hullám frekvenciája annál gyorsabban rezeg.



...a tested érzékszervei dekódolják számodra a külvilágod rezgéseit. Mindennek van egy rezgési frekvenciája, ezt a tudósok már kimutatták. Mi, emberek, szó szerint érzékeljük ezeket a rezgéseket az érzékszerveinken keresztül. Mi van azokkal a rezgésekkel, amelyeket a műszereink sem tudnak kimutatni?... Ha valamilyen rezgés kívül esik az általunk érzékelhető tartományokon, a létezése még nem vonható kétségbe. Ilyen energia a gondolati energia, az érzelmek energiája, a spirituális energia....„Mit jelent a rezgésszintem?” **A rezgésed a te személyes spirituális energia frekvenciád. Ez egy összegzése az eddig megélt életeidnek, a valaha is gondolt gondolataidnak és cselekedeteidnek. Ez az energia körülveszi és áthatja tested minden sejtjét, porcikáját. Ez a rezgés tulajdonképpen lelked esszenciája, olyan mint egy ujjlenyomat, csak és kizárólag rád jellemző.”**

Epigenetika – a jövő útja

<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-eletmod/745-epigenetika-a-jovo-utja>

„Az epigenetika a tudomány azon területe, amely azt tanulmányozza, hogyan befolyásolják a biológiai rendszerek működését és fejlődését a DNS szekvencián kívül működő erők, mint pl. a sejten belüli, környezeti és energetikai hatások. ... **A kutatók kísérleteik során kimutatták, hogy az epigenetika meghatározóbb, mint a DNS,** vagy a hely, ahol élünk, a klíma, vagy az életünk során előforduló változások, fordulatok és nehéz helyzetek.

Az epigenetikáról Dr. Falus András professzor nyilatkozott:

"...minden kovalens változás a DNS-en... reverzibilis, megfordítható".

Tanácsos olyan technikák tanulása, melyek segítségével az embert óhatatlanul érő feszültségek feldolgozása jobban megy. A hangulati tényezők, a nevetés, a jókedv, s minden olyan tényező hatása jelentős, **ami oldani tudja azt a gyomorgörcsöt, mely az emberben feszültség során tapasztalható.** Amikor ilyen negatív érzelmeink vagy gondolataink vannak, mint a harag, aggodalom, ellenszenv, vagy gyűlölet, akkor stresszt élünk át, és energiataralékaink lemerülnek. Emiatt azok egy része a generált stressz legyőzésére használódik el. Ezzel szemben, **amikor aktiváljuk a szív erejét, és szándékosan a hála, törődés és szeretet őszinte érzéseire fókuszálunk, akkor engedjük, hogy szívünk elektromos energiája minket szolgáljon. Akkor tudatosan képesek leszünk lefegyverezni a stresszt és az energiavesztést.** A szívből jövő pozitív érzések megerősítik energetikai rendszerünket, és sejtszinten táplálják testünket.

Az kaliforniai HearthMath Intézetben a kutatók egy kísérlet során tesztelték ezt az elméletet, és bebizonyították annak igazát. Kimutatták, hogy az emberi szándék képes befolyásolni a DNS szálak fizikai aspektusait. Az adatok azt igazolják, hogy amikor valaki szív-fókuszált, szeretetteljes és koherensebb fiziológiai működési módban van, nagyobb képességet mutat a DNS szerkezetének megváltoztatására. Arról a befolyásról, amellyel valaki képes hatni a DNS-ére - hogy ki és mi ő, és mivé válhat -, **a HeartMath alapítója, Doktor Childre szívintelligencia elmélete értekezik bővebben. Childre abból indul ki, hogy a sejtekben lévő DNS és a magasabb dimenziójú struktúrák - a magasabb rendű én, vagy lélek - között „energetikai kapcsolódás, információs összeköttetés van”. A szív, amelynek sokkal erősebb elektromágneses mezeje van, mint az agynak, létrehozza azt a mezőt, amely összekapcsolja a magasabb dimenziók struktúráit a test rendszereivel/szerveivel és a DNS-sel is.** Vagyis azok, akik képesek voltak magas értékű szívkoherenciát létrehozni, képesek voltak szándékuk szerint megváltoztatni a DNS szerkezetét is...”

Tudat – a belső teremtő

<http://www.lepesmagazin.hu/magazin-egeszseg-autos-vilag-terseg-hirei/egeszseg-eletmod/632-tudat-a-belső-teremtő>

„**Valódi áttörést és végleges gyógyulást az univerzális energiára való rácsatlakozás megtanulása és annak rendszeres igénybevétele hozhat.** Ezt pedig a legegyszerűbben az elme lecsendesítésével, cikázó gondolataink megállításával és a meditáció rendszeres használatával érhetjük el... El kell gondolkodni, hogy mennyiben tudnánk változtatni jelen körülményeinken elménk nagyobb kihasználtsága révén... Ha hozzáférünk tudatalattinkhoz,

akkor jönnek a kreatív gondolatok, megoldások, ihlet... Nevezhetjük többféleképpen...**A koncentráció akarása, annak képessége fontosabb még az alkalmasságnál is.**”

Tobozmirigy – meditáció – evolúció*

<https://www.facebook.com/notes/erzs%C3%A9bet-%C3%A1rvain%C3%A9/tobozmirigy-medit%C3%A1ci%C3%B3-evol%C3%B3ci%C3%B3/900378716643258>

„Három évszázada **Descartes** /René Descartes: [francia filozófus](#), természetkutató és [matematikus](#)/ **a tobozmirigy**et a **"lélek székhelyének"** nevezte, de a melatonin, a tobozmirigy hormonját csak jóval később, az 1950-es években fedezték fel. **Dr. Rick Strassman munkásságának köszönhetően már tudjuk, hogy a tobozmirigy képes egy erős hallucinogén anyag, a DMT (dimetiltriptamin) előállítására, amit ő a „lélek molekulájának” nevezett.** Az 1990-es években folytatott kísérleteket a DMT-vel az Új Mexikói Egyetemen, és azt állította, hogy a tobozmirigyből nagymértékű DMT-felszabadulás volt tapasztalható.

Egy magyar kutató szerint pedig: **„a DMT feladata, hogy az oxidatív stressz kivédésével az agy élettartamát meghosszabbítsa.”**

A DMT szomatogén felfogása:

<http://www.youtube.com/watch?v=f42onPA8wvQ>

A 7. csakra és a Teremtés hangja

<https://www.facebook.com/notes/958006210880508/>

„Talán nem mindenki számára ismert, hogy **Darwin: Az ember származása c. művében** olyan etikai felfogást vázolt fel, amely **az erkölcsnek evolúciós jelentőséget tulajdonított.** Az erkölcsi tulajdonságokat a társas ösztönökből származtatta, és **úgy vélte, hogy a természetes kiválasztódásnak jelentős szerepe van** e folyamatban.

Vagyis a meditáció hatására **emelkedő tudatszintünket /rezgésszintünket**, ha úgy tetszik, **erényességünket/ törvényszerűen az evolúció szolgálatába állíthatjuk:** tudatosabb emberré válva jobban tudunk alkalmazkodni a körülményekhez, ami adott esetben akár a túlélésünket is jelentheti. **Nem a legerősebb marad életben, nem is a legokosabb, hanem aki a legfogékonyabb a változásokra.** - mondta Darwin.”

A Víz Üzenetei - Masaru Emoto

<https://www.youtube.com/watch?v=K60ZU5dFrQY>

A **víz** nem csak kémiaiilag igazolható anyagokat tartalmaz, hanem mindenféle egyéb információkat is, melyekkel érintkezésbe kerül. **Képes mindenféle jellegű információt meghatározott frekvenciamintán tárolni, és ezt más rendszerekre, például az élő szervezetre átvinni.** Minden egyes gondolatnak megvan a maga frekvenciája, egy adott hullámhossz, pozitív vagy negatív, örömteli és építő, kellemetlen vagy romboló. **Ezt a hullámhosszt a másik ember rezonanciaként, vagy disszonanciaként érzékeli, kellemesként vagy zavaróként.** A természetes vízben gyönyörű kristály alakzatok jelennek meg a csapvízzel ellentétben és még pompásabb, ha a víz zenei aláfestést is kap. Ugyancsak látványos változásokat okoz a kristályokban, ha a természetes víznek különböző szavakat mutatunk, mint például „hála vagy ostoba”.

A boldogság keresése. A rezgésszint és az energia

<http://amivilagunk11-12.blogspot.hu/2015/11/a-boldogsag-keresese-rezgecsszint-es-az.html>

„A szeretet semleges, nincsen polaritása, nagyon magas frekvencián rezeg, energiájának nincsen tömege, és olyan spirituális és mentális szinten van, ahol létezése a szemlélő akaratától függ. ...A szeretetnek nagyon magas a rezgési frekvenciája, míg a félelemé nagyon alacsony. Ha a tudat kevés fejlődésen megy keresztül, alacsony a rezgésszint, és az életet félelem és fájdalom uralja. ...A fejlett tudat sokat tanult, fokozatosan növelte rezgési frekvenciáját, életerejét. Megtanulta tisztelni a többi embert, nem hibáztatni őket, békében és harmóniában élni velük. Mivel több igazolt tudás van a birtokában, nemcsak megérti a szeretet jelentését, hanem annak frekvenciáján is éli az életét, hisz már világossá vált számára, hogy csak a szeretet révén válhat szuperlény az ember.”

Meditáció - Szellemi Valóság

<https://www.youtube.com/watch?v=VyNI0GYbEOw>

A legizgalmasabb utazás a belső utazás, ami elvezet ahhoz az igazsághoz, ahol megtudjuk, kik vagyunk. A szellemi erő választási lehetőséget ad arra, hogy a kreatív gondolkodást válasszuk az automatikus helyett, a békét, a szeretetet és a harmóniát a stressz, a konfliktusok és a káosz helyett.

Dienes István: Tudatkutatás és a Transzcendentális Meditáció

<https://www.youtube.com/watch?v=M21nGePUWUs>

A Horn-kormány és a Transzcendentális Meditáció

http://meditacio.blog.hu/2013/05/31/a_horn-kormany_es_a_transzcendentalis_meditacio

Gyógyító mantrák – Maharishi Védikus Rezgésterápia

<https://www.tminfo.hu/vedikus-hagyomany/gyogyito-mantrak-maharishi-vedikus-rezqesterapia/>

Az agy és a szív kapcsolata. Döbbenetes kutatási eredmények!

<https://www.youtube.com/watch?v=pJhR4cczw0>

A mantrák gyógyító ereje

https://bookline.hu/product/home.action?_v=Hermit_Kiado_A_mantrak_gyogyito_ereje_Az_u%20niverzum_rezonanciaja&id=86298&type=22

Bizonyíték a meditáció immunerősítő hatására

<http://www.origo.hu/egeszseg/20101121-meditacio-oregedes-immunrendszer-telomeraz-uj-eredmeny-a-pszichoszomatikus-jelensegeknel.html>

Szünet gomb az elmében – mantrák a stressz ellen

<http://napidoktor.hu/blog/termeszetesen/szelid-gyogymodok/szunet-gomb-az-elmeben-mantrak-a-stressz-ellen/>

A szavaknak súlya van! A kimondott szó képes megváltoztatni a DNS szerkezetét!

<http://filantropikum.com/a-szavaknak-sulya-van-a-kimondott-szo-kep-es-megvaltoztatni-a-dns-szerkezetet/>

A fiatalság titka? A meditáció pozitív hatásai

http://www.medicalonline.hu/tudomany/cikk/a_fiatalsag_titka_a_meditacio_pozitiv_hatasai

Mi hiányzik a vallásokból?

<https://www.tminfo.hu/maharishi/maharishi-mi-hianyzik-a-vallasokbol/>

Tudomány és meditáció

<http://www.tminfo.hu/kutatasok/eeg/eroszakos-agy.html>

Transzcendentális Meditáció hosszú távú hatásai

http://meditacio.blog.hu/2013/05/16/a_transzcendentalis_meditacio_hosszu_tavu_hatasai

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása alacsonyabb hormonális választ eredményez

http://meditacio.blog.hu/2013/11/12/a_transzcendentalis_meditacio_gyakorlása_alacsonyabb_hormonalis_valaszt_eredmenyez

Transzcendentális Meditáció alkalmazása a kábítószer-fogyasztás megelőzésében és a kábítószeresek kezelésében

<https://www.tminfo.hu/tudomanyos-kutatasok/a-transzcendentalis-meditacio-alkalmazasa-a-kabitoszer-fogyasztas-megelozeseben-es-a-kabitoszeresek-kezeleseben/>

Biofotonok: az emberi test bocsátja ki őket és kommunikál velük

<http://boldognapot.hu/blog/biofotonok-az-emberi-test-bocsatja-ki-oket-kommunikal-veluk-es-fenybol-vannak/>

Falus András: EPIGENETIKA, A BIOLÓGIAI MŰKÖDÉS SZOFTVERE

http://eduvital.net/files/biol-hatteranyag/Falus_Epigenetika.pdf