

## I. RÉSZ - BEVEZETÉS A MEDITÁCIÓBA

---

Az emberek különböző okok miatt meditálnak. Azért, hogy ellazuljanak, megnyugodjanak, ellensúlyozzák a stresszt, javítsák a kapcsolataikat, jobban megértsék önmagukat, és jobban használják a belső erőforrásaikat, megtalálják az élet értelmét és célját, felébresszék a szellemiségüket.

A meditáció egy hatásos módszer arra, hogy megtapasztaljuk a béke és jólét érzését. A meditáció egy utazás a tapasztalatok világába.

Mi a meditáció?

A meditáció egy gyakorlat arra, hogy megőrizd a nyugalmad, eltávolítsd a gondolataidat a külvilágtól, és arra összpontosítsd a figyelmedet, hogy visszanyerd a belső békéd. A meditáció felkínál valami pozitív dolgot a tudatodnak, hogy arra koncentrálj, ami elvezet egy pozitív és békés tapasztalathoz.

A meditációban kapcsolatba lépsz a belső békéddel. Ez a lényed lényege. De a mai rohanó világban a legtöbb ember elfelejtette, hogy hol lehet megtalálni ezt a békét. A meditáció emlékeztet arra, hogy valójában ki vagy. Te egy békés lény vagy. Azáltal, hogy rendszeresen meditálsz, megtanulod elfogadni önmagadat, olyannak, amilyen vagy és felfedezed a belső erőidet és pozitív tulajdonságaidat.

Amikor elkezded meditálni, talán úgy találsz, hogy nem tudsz koncentrálni. Sok ember ezt tapasztalja. De csak folytasd a rendszeres gyakorlást, és fogadd el, bárhol is tartasz. Néha az emberek túl keményen próbálkoznak az elején, azt gondolva, hogy az első perctől kezdve "helyesen" kellene csinálniuk. A meditáció elsajátítása egy folyamat, ezért legyél kedves és gyöngéd önmagadhoz.

A meditációban megtanulod összpontosítani a gondolataidat és egy pozitív, segítő és átélésekben gazdag irányba terelni. Ahogy gondolkozol, úgy érzed magad.

A meditáció haszna

A rendszeres meditálás nagyon sok haszonnal jár. Manapság széles körben elfogadott, hogy a meditáció pozitív hatással van az egészségre, pl. a szív nyugodtabban ver és csökken a vérnyomás. A meditáció nyugtató módon hat az idegrendszerre, növeli az energiát és az életerőt, jobb alvást biztosít, segíti a

gyógyulást és erősíti a jó közérzetet.

A meditáció nyugodtabbá tesz, felemel, és a tudatod és az érzelmeid feletti uralom mesterévé tesz. A meditáció által javul a másokkal való kapcsolatod, segít önmagad megértésében és abban, ahogy másokkal kommunikálsz és érintkezel. A meditáció segít az új szokások kialakításában és a nem kívánt szokások megszüntetésében.

A meditáció pozitívabbá teheti életedet és segít abban, hogy megtaláld az életed célját és értelmét. A meditáció segítségével jobban ki tudod használni a benned rejlő lehetőségeket, kreatívabbá válsz. Segíti a szellemi fejlődésedet, és választ ad a felmerülő legmélyebb kérdésekre is.

Ez csupán néhány példa arra, hogy a rendszeres meditálás milyen haszonnal jár az életedben.

## Ellazulás

A meditáció első lépése az ellazulás. Miért kell ellazulnod? Manapság oly sok a tennivaló és ez stresszt okoz. Valaha is volt olyan tapasztalatod, hogy egy nap nem elegendő arra, hogy mindent elvégezzél, amit akarsz?

A meditáció nem a tevésről, hanem a létezésről szól. A meditáció nem arról szól, hogy jól menedzseljük az időnket, hanem arról, hogy belépünk egy időtlen zónába.

Mielőtt belépsz a létezés időtlen dimenziójába, előbb el kell engedned mindent. El kell lazulnod. Az ellazulás olyan, mint belépni a bejárati ajtón, amikor hazatérsz. Miután beléptél az ajtón, magad mögött hagyod az egész napot, az összes párbeszédet, eseményt és cselekvést... és visszatérsz önmagadhoz.

A meditáció magába foglalja önmagad fizikai érzékszervekkel nem érzékelhető, láthatatlan részed, a gondolataidat, az érzelmeidet, a hitedet, a magatartásodat, a reményeidet – az emberi élet összes láthatatlan és szubtilis energiáit. A meditáció által ráhangolódsz ezekre a szubtilis energiákra. Ha nem vagy eléggé ellazulva, feszesnek, merevnek érzed magad. Egy ilyen állapotban az energia nem tud áramlani és a meditáció nehéz lesz. Ha ragaszkodsz valamihez, akkor itt az ideje, hogy elengedd.

A stressznek két oka van: az egyik, emlékezni a múltra és a másik, aggódni a jövő miatt. Akkor tudsz a legmélyebben ellazulni, amikor gyakorlod, hogy itt és most legyél. Ezt a gyakorlatot úgy is hívjuk, hogy ébernek lenni vagy a jelenben lenni.

Ahhoz, hogy elkezdj meditálni, mindent engedj el. Lazulj el. Ne azon gondolkozzál, hogy ma mi történt. Ne legyenek elvárásaid. Ne ragaszkodj a véleményedhez. Ne legyenek olyan gondolataid, hogy "Ennek vagy annak kellene történnie." A gondolataid legyenek függetlenek mindentől és mélyen lazulj el. Kapcsold ki a gondolataidat és légy önmagad!


Ellazulási technikák - Az ellazulástól a meditációig

Próbáld ki ezt a két ellazulási technikát:

Első módszer: Vegyél három mély lélegzetet. Vegyél három mély lélegzetet az orrodon keresztül, és lélegezd ki a szádon keresztül. Legyen minden lélegzeted teljes és mély, érezd, hogy a levegő mélyen behatol a tüdőd minden sarkába. Legyen minden kilégzésed hosszú, lassú és egyenletes. Amint kilélegzel, érezd, hogy az összes stressz, feszültség és aggodalom elhagy. Amint belélegzel, képzeld el, hogy békét és nyugalmat lélegzel be.

Második módszer: Fokozatos izomlazítás Ebben a technikában a testünk különböző részeit előbb megfeszítjük, majd ellazítjuk. Feszítsd meg az izmaid, majd lazítsd el az izmaidat. Emlékezz és lélegezz ki, ahogy ellazulsz. Lépésről lépésre magadtól is megtudod ezt tenni, de használhatsz vezetett meditációt is.

 Hogyan érezted magad az egyes ellazulási módszerek alatt?

 Észrevettél valami különbséget a testedben vagy a gondolataidban az ellazulás után?

Meditációs módszerek:

Ugyanúgy, ahogy különböző ellazulási technikák és gyakorlatok vannak a test számára, hasonlóan ehhez a meditációnak is különböző módszerei vannak. Minden meditációs technika valamilyen feladatot ad a tudatodnak, amire összpontosítani kell. Pl. van, aki a gyertyalángra koncentrálna. Vannak akik, úgy meditálnak, hogy bizonyos szavakat ("mantra") ismételnék a tudatukban, újra és újra. Egy másik meditációs módszer, amikor megerősítő szavakat mondasz

önmagadnak vagy kreatív, vizualizációs technikát használva meditálsz.

Rádzsa jóga meditáció Azt a meditációt, amit itt tanítunk, rádzsa jóga meditációnak hívjuk. Ennek a meditációnak a lényege a gondolatok irányítása. Ez olyan, mintha gyengéden beszélnél a tudatodhoz. Vagy olyan, mintha önmagadnak kérdéseket tennél fel, és azokra válaszolnál. Ahogy irányítod és vezeted a gondolataidat az általad választott témában, el kezded megtapasztalni a választott téma lényegét. Pl. ha a béke a választott téma, akkor a gondolataidat ezen téma felé tereled, ami elvezet a béketeljes érzések megtapasztalásához.

A rádzsa jóga meditáció a pozitív gondolkodás művészete, egy olyan művészet, ahol a gondolataidat a pozitív átélések felé irányítod.

Ahogy egyre tapasztaltabbá válsz a meditációban, egyre kevesebb gondolatot teremtesz és minden gondolatot mélyebben élsz át.

Meditáció nyitott szemmel

A nyitott szemmel folytatott meditálás segít az összpontosításban és koncentrálásban. Amikor becsukod a szemed, a tested ingereket küld az agynak, hogy aludjál, a tudatosságod csökken, ami akadályozza a meditációt.

Próbáld meg nyitott szemmel meditálni. Idővel hozzászoksz, hogy a szemeidet teljesen vagy félig nyitva tartsd, amikor meditálsz.

Amikor nyitott szemmel meditálsz, a tudatod meditatív állapotba kerül. Érezni fogod, hogy nem csak akkor tudod megtapasztalni ezt az állapotot, amikor becsukod a szemed, és magad mögött hagyod a napi teendőket és a felelősségeidet, de képes leszel tisztán megtapasztalni a meditáció erejét és így a béke, a nyugalom és az erő a mindennapi mozgalmas életed alkotórésze lesz.

Értsd meg, hogyan működik ez a módszer. Gondolj arra, amikor álmodozol. Bár a szemeid nyitva vannak, mégis teljesen el vagy merülve más gondolatokban. Így, amikor nyitott szemmel meditálsz, a szemeid az előtted álló feladatra összpontosítanak, de a gondolataid a belső tapasztalatokkal vannak elfoglalva.

Hogyan meditálj nyitott szemmel?

Bármire is nézel, a tudatod gondolatokat teremt azzal kapcsolatban. Segít, ha egy

inspiráló képet választasz, amikor meditálsz. A BK meditáció azt javasolja, hogy összpontosíts egy fénypontra, ami segít az összpontosításban a meditáció alatt.

Kezd a meditációt azzal a gondolattal: „A szemeimmel látom a külvilágot és most a figyelmemet elfordítom ettől a világtól és elkezdek befelé figyelni”.

Összpontosíts az előtted lévő képre. Legyen az a szándékod, hogy a választott képre figyelj. Gyengéden nézd az összpontosítás tárgyát. Nincs szükség arra, hogy mereven nézz. Lehet, hogy néha úgy érzed, hogy a kép elvonja a figyelmedet. Állj ellen a kísértésnek, hogy el kezdj körbenézegetni a szobában, hogy kik vagy mik vannak körülötted. Ha valóban úgy érzed, hogy képtelen vagy koncentrálni, akkor csukd be a szemed egy kis időre, de egy kis idő után próbálkozz újra nyitott szemmel.

#### Felkészülés a meditációra

Bárhol meditálhatsz, bent a szobában vagy kint a szabadban. Hogy könnyebb legyen összpontosítani, jobb, ha eltávolítod azokat a dolgokat, amik zavarhatnak. Nyilvánvalóan mindent nem lehet eltávolítani vagy megszüntetni – pl. utcazaj vagy emberi hangok – így jobb, ha megváltoztatod azt, amit tudsz, és elfogadod, amit nem lehet megváltoztatni.

Bárhol meditálhatsz, a legtöbben úgy tartják, hogy ha ugyanazon a helyen meditálnak - legyen az otthon vagy a munkahelyen -, akkor ez segít a könnyebb elmélyülésben. Idővel a meditáció ereje felhalmozódik azon a helyen, így minden egyes alkalommal egyre könnyebb lesz ott meditálnod.

#### Távolítsd el a zavaró dolgokat

Kapcsold ki a telefonokat. Kérd meg a körülötted lévő embereket, hogy ne zavarjanak. Kapcsold ki a TV-t, rádiót és számítógépet. Legyen elég meleg, de ne túl meleg, ami elálmosít. Ha szükséges, tompítsd le a fényeket, húzd be a függönyöket vagy húzd le a redőnyt.

Ha akarod, tegyél magad köré olyan tárgyakat vagy képeket, amik megteremtik azt az érzést, hogy ez egy meditációs helység. Van, aki szeret füstölőt vagy illóolajat használni, miközben meditál. Ha nem használsz vezetett meditációt, akkor használj lágy meditációs zenét, ami segíthet az összpontosításban, és hogy

túlmenj a külső zajokon.

## Testhelyzet

Nincs szükség semmilyen különleges testtartásra. Azonban könnyebb összpontosítanod, ha ülsz, és a hátad egyenes. Van, aki szereti a "lótusz-ülést" vagy a "fél-lótusz-ülést", de a legfontosabb, hogy kényelmesen ülj. Ha le kell feküdnöd, feküdj le, de emlékezz, hogy így könnyen elalszol.

**Szemek** Amikor elkezdesz meditálni, lehet, hogy úgy érzed, hogy be kellene csukni a szemeidet, hogy semmi ne zavarjon. Eleinte ez rendben van, de emlékezz, a rádza jóga meditáció nyitott szemmel történik. Érdemes kipróbálnod ezt a módszert!

## Mikor meditálj?

Meditálj rendszeresen. Még akkor is, ha tudod, hogy a meditáció mennyire hasznos, könnyen előfordul, hogy minden más fontosabbnak tűnik a nap folyamán. Ezért határozz el egy időpontot a meditációra, és azt tartsd is be.

A legjobb idő meditálni mindjárt ébredés után, valamint este, miután elvégezted a napi teendőket és mielőtt aludni mész.

Amikor felébredsz. Ahhoz, hogy a nap folyamán jól érezd magad, elengedhetetlenül szükséges, hogy ébredés után meditálással kezd a napot. Ekkor a tudatod még nyugodt, tiszta és világos. Korán reggel nagyon kevés zavaró körülmény van jelen, így ez az idő csak neked szól.

Munka után. Miután befejezted a napi teendőket, akár a munkahelyeden vagy otthon, rendezd el mindent a gondolataidban, és teremts egy nyugodt légkört az esti órákban. Az, ami a munkahelyeden történt, maradjon ott és ne hozd haza, ne engedd, hogy behatoljon az otthonodba vagy a családi életedbe.

Mielőtt lefekszel. A lefekvés előtti meditáció segít a nyugodt éjszakai alvásban és így a legjobb, ha az esti meditáció zárja a napi teendőket. Hálával a szívedben, gyöngéden tedd félre a nap eseményeit és ne cipelj magaddal felesleges emlékeket a következő napra.

## Meddig meditálj?

Amikor elkezded a napi meditációt, akkor kezd alkalmanként 5 perccel. Az elég. Lehet, hogy 5 perccel előbb kell felkelned, de a haszna hamarosan látható lesz. Ahogy a meditációs tapasztalataid mélyülnek, 10 – 15 perccel meghosszabbíthatod a meditáció hosszát. Nincs arra szükség, hogy hosszú meditációkra kényszerítsd magad. A tapasztalataid minősége fontosabb, mint a meditáció időtartama. Fokozatosan növeld a meditáció idejét 20 percre vagy félórára. Ha a meditációd rendszeressé válik, majd úgy érzed, hogy a 30 perc mindig élvezetes, energiával tölt fel, és a napod legjobb része.

Minél többet meditálsz, annál jobban megérted a lényegét, és egyre könnyebb lesz. Jó, ha rendszeresen meditálsz, legalább naponta egyszer. Tűzz ki magad elé megvalósítható célokat.

### A cél meghatározása

A rádza Jóga meditáció azt jelenti, hogy irányítod a gondolataidat, ezért tűzz ki valamilyen célt magadnak, mielőtt leülsz meditálni. Ha vezetett meditációs szöveget használsz, ez is segít a cél meghatározásában. Ha nem akarsz vezetett meditációs szöveget használni, akkor válasz egy témát, célt, szándékot magadnak, amin meditálsz. Ellenkező esetben a gondolataid ide-oda vándorolnak, és a megszokott gondolati mintázat fogja uralni a tudatodat, megnehezítve a meditálást. Ha csak kisétálsz a konyhába, és nincs semmi terved, hogy mit főzzél, nem lesz étel. Ha úgy mész el otthonról, hogy nem tudod hová menj, meg fogsz állni vagy csak céltalanul őgylegsz. Ugyanez van a meditációval – ha úgy kezdesz el meditálni, hogy nincs célod és szándékod, akkor a gondolataid gyorsan elkezdenek vándorolni, ahogy korábban is tették.


Itt van néhány példa arra, hogy milyen cél, téma lehet a meditáció alatt.

 nyugalom

 én egy lélek vagyok

 elengedni a régi hozzáállást

 erősíteni az önbizalmat

 összekapcsolódni a magasabb énnel

🎬 békét küldeni a világnak

🎬 feltárni a lélek eredeti minőségeit, mint pl. nagylelkűség, türelem vagy bátorság. Nem számít, hogy a gondolataid milyen gyakran vándorolnak, ne aggódj, csak összpontosíts újra és hamarosan megtapasztalod a hasznát. Néha a lelki béke megtalálása nagy kihívás, máskor gyorsan megkapod, aztán elveszíted. Fogadd el és élvezd a folyamatot. Biztosan megerősíted a tudatod izmait minden alkalommal, amikor meditálsz, ugyanúgy, mint amikor fizikai gyakorlatokat végzel. Még akkor is, ha csak pár másodpercig tapasztalod meg a békét minden egyes meditációdban, a béke átélése felhalmozódik benned. A sok csepp megteremti az óceánt.

A meditáció eredményei

Értsd meg, hogy a meditáció rólad szól. Ahogy nincs két teljesen egyforma ember, két meditáció sem lehet ugyanolyan.

Amikor az emberek meditálni tanulnak, néha azt kérdezik: “Honnan tudom, hogy tényleg meditáltam?”

Fontos megérteni, hogy mindenki tapasztalata egy kicsit különböző. Minden tőled függ. Minden meditálás különböző lesz, ezért nincs értelme az egyik meditálást összehasonlítani a másikkal, vagy ugyanazt a tapasztalatot várni, mint a korábbi alkalmakkor.

Emlékezz: a meditálás nem arról szól, hogy megpróbálsz kiűriteni a tudatodat vagy megállítani a gondolataidat. A meditáció azt jelenti, hogy olyan gondolatokat teremtessz, amik felemelnek, pozitívvá tesznek és tapasztalatokat adnak.

A meditáció alatt

Néhány dolog, amit meditáció alatt megtapasztalhatsz:

🎬 nyugalom

🎬 elalszol

🎬 újra átélsz egy beszélgetést vagy egy eseményt az életedből

🎬 önmagadhoz beszélsz, hogy soha nem leszel képes meditálni, hogy



fogalmad sincs, mit kellene tenned.....

■ ezüstszínű fénypontokat láatsz a lelki szemeiddel

■ üressé válsz vagy elbambulsz, és a meditáció után nem vagy képes visszaemlékezni arra, hogy mire is gondoltál a meditáció alatt

■ erős érzelmeket élsz át (pl. harag, szomorúság, szeretet)

■ úgy érzed, hogy az idő gyorsabban vagy lassabban múlik

■ sok szétszórt és zavaró gondolatod van (mintha a tudat csacsogna), és képtelen vagy összpontosítani

■ nem akarsz abbahagyni a meditálást, mert olyan kellemes

■ elmerülsz a vezetett meditációban és mindent nagyon világosan átélsz

Bármilyen újat tanulsz, mindig időbe telik, amíg elsajátítod. Csak tedd a rendszeres meditációt a mindennapok részévé, és fogadd el, bármit is tapasztalsz. Fogadd el ítékezés vagy kritika nélkül. Minden meditáció egy lehetőség arra, hogy többet tudj meg önmagadról. Légy türelmes. Legyél kedves önmagadhoz. Ne legyenek elvárásaid. Van néhány dolog, amik segíthetnek a meditációban. Az egyik a vizualizáció, a másik a független megfigyelő állapot.

## A gondolataid megfigyelése

A megfigyelések szerint naponta kb. 40 000 – 60 000 gondolatunk van. Azonban csupán kb. 200 gondolatnak vagy tudatában. Gondolataid 95%-a ugyanolyan, mint amik tegnap voltak. Legyél egy megfigyelő!

A legerőteljesebb eszköz, amivel bárki rendelkezhet és használhatja az életében, a megfigyelő állapot. Figyeld meg önmagad, amikor cselekszel. Figyeld meg a gondolataid, az érzelmeid, az impulzusaid és indítékaidat. Ha megfigyeled mindezeket, akkor felismered, hogy az olyan viselkedési mintázatok, mint követelődző, érzelmes, szánakozó vagy támadó, manipuláló, ideges, mindez nem te vagy, de olyan szokások, amik irányítanak. Ha megfigyeled ezeket a viselkedési mintákat, akkor ki az az "én", aki megfigyel? A megfigyelő az eredeti éned, mielőtt a hamis viselkedési formákat felvetted az életedben.

Megfigyelőként természetes módon távolból szemléled a saját gondolataidat és érzelmeidet, és nem hatnak rád olyan erősen a saját érzelmeid. Így nagyobb távlatot nyersz – úgy, mintha egy színészt néznél a színpadon. Megérted, hogy bár lehetnek erős érzelmeid, de az nem te vagy. Te nem az érzelmeid vagy.

Ne ítélkezz a gondolataid felett!

Gyakran, amikor elkezded megfigyelni önmagad, és tudatába kerülsz a gondolataidnak és érzelmeidnek, el kezded keményen elítélni önmagad. Megfigyelő állapot célja, hogy elfogadd önmagad olyannak, amilyen vagy, és ne ítélkezz.

Más szóval, nem csak megfigyelő, de egy független megfigyelő vagy. Ez azt jelenti, hogy nem ítélkezel, és nem ragadsz bele abba, amit megfigyelsz. Megfigyelheted megértéssel, sőt együttérzéssel, hogy az életed hogyan formálja a gondolataid mintázatát. Nincs arra szükség, hogy azok befolyása alá kerülj. Ne analizálj. Nézd, ahogy a gondolatok jönnek–mennek, és ezek hogyan befolyásolják a szokásaidat az életedben. Egyszerűen fogadj el mindent, amit látsz önmagadban. A rendszeres meditáció magával hozza a változás lehetőségét. Ugyanakkor először meg kell értened, mi van benned. Ezért fontos a független megfigyelő állapot, és hogy ne ítélkezz önmagad felett, mert könnyen elveszíted az önbizalmadat.

A független megfigyelő állapot gyakorlásának az első lépése, hogy ellazulsz. Vegyél egy mély lélegzetet, egy kicsit tartsd bent, majd lassan lélegezz ki.... Eközben lazítsd el a vállaidat, engedd, hogy teljesen ellazuljanak. Most lélegezz úgy, ahogy szoktál.

A második mély lélegzésnél a tüdőd alsó részéből lélegezz, majd töltsd fel a tüdőd többi részét. Tartsd vissza a levegőt. Most teljesen lélegezz ki, közben lazítsd el az izmaidat az állad körül. Lélegezz úgy, ahogy szoktál.

És végül a 3. mély lélegzetnél, kezd a tüdőd alsó részével, majd töltsd fel a többi részét, tartsd vissza a levegőt.... lazítsd el az összes izmot a szemed körül. Most térj vissza a szokásos légzéshez.

Az ellazulás alatt a második lépés, hogy légy tudatába a környezetednek... a szék támaszának ... a padlónak a lábad alatt... a hangoknak a szobán kívül..., a hangoknak, amik a szobában vannak... a levegő hőmérsékletének a bőrödön

... Ha hallod a körülötted lévő zajokat, ez normális.

A külvilág folytatódik. Amit teszünk, hogy a figyelmünket befelé irányítjuk.

A harmadik lépésben legyél tudatában a belső világodnak... kérdezd meg önmagadtól: "Mire gondolok?" Ne gondolkozz a gondolataidon, csak figyeld meg azokat. És most..."Mit érzek?" Tudd, hogy mit gondolsz, és mit érzel...

A negyedik lépés, hogy fogadj el mindent, aminek tudatában vagy, csak fogadd el. Hadd legyenek olyanok, amilyenek. Ne próbáld megváltoztatni vagy ellenőrizni azokat... Ne ítélezz felettük, ne elemezd azokat... talán majd máskor. Most annak van itt az ideje, hogy megtaláld a belső nyugalmat és pihenést, így csak fogadj el mindent olyannak, amilyen.

Aztán, ahogy elfogadod a "gondolataidat" és "érzelmeidet" – felmerül a kérdés: "Ki vagyok én?" Ez vezet az ötödik és egyben az utolsó lépéshez.

„Én vagyok a megfigyelő, én vagyok az, aki néz... a halhatatlan tanú, független és mégis résztvevő... de befolyástól mentes és szabad. Mialatt a külvilág állandóan változik, az igazi énem független, nyugodt, világos és tiszta marad.”

Megtapasztalva ezt a megfigyelő állapotot, gyengéden kerülj újra tudatába a külvilágnak, a széknek, a hangoknak, a zajnak..., és amikor kész vagy, lassan és kényelmesen kezdj el mozogni, cselekedni.

A meditáció után ellenőrizd, hogy milyen mértékben voltál képes elfogadni a gondolataidat és érzelmeidet a meditáció alatt. Melyek voltak azok a gondolatok és érzelmek, amiket nehezebb volt elfogadni ítékezés nélkül? Figyeld meg a gondolataidat, mialatt elvégzed a napi feladataidat. Jegyezd le a tapasztalatodat.

---

## Vizualizáció

Mi a vizualizáció? Vizualizáció azt jelenti, hogy képeket teremtasz a tudatodban a gondolataiddal és elképzeled azokat. A legtöbben képekben gondolkodunk. Te is? Ezeket a képeket általában a körülötted lévő világból, a TV-ből, a könyvekből, a filmekből és a mindennapi tevékenységeidből veszed. A képzelet összeállítja ezeket a képeket, és vizualizációt teremtasz.

Vizualizáció különböző formába jelentkezhethet, mint pl. ábrázolás, tűnődés, elmélkedés, képekben való gondolkodás és összpontosítás.

Vizualizáció egy fontos eszköz lehet abba, hogy elérjük a céljainkat. A 100 m-es távon futó atléta azzal is gyakorol, hogy elképzeli a pályát, ahogy azon teljes erővel fut, és elsőként ér célba.

Ha azonban a gyengeségeket és hibákat vizualizáljuk, annak ellentétes hatása lesz. Ha negatív képeket teremtesz önmagadról a tudatodban, ennek az lesz az eredménye, hogy ilyenek kezded látni önmagad. Bármilyen képet teremtesz a tudatodban, az megteremti az azonnali tapasztalatot.

A vizualizáció különböző módszerei

Akár olyannak tartod magad, aki képekben gondolkodik vagy nem, képes vagy vizualizálni. Ahhoz, hogy megértsd, hogy hogyan vizualizálsz, végezd el a következő egyszerű feladatot. Képzeld el, hogy a bejárati ajtód előtt állsz. Tedd ezt meg kb. 1 percre.

Néhányan nagyon világosan látják a bejárati ajtót, mintha valóban ott lennének. A szemeden keresztül látod az ajtót. Ha lefelé nézel, látod a lábaidat és az ajtóküszöböt. Az ajtó minden egyes részletét láthatod –a színét, a felépítését, a kulcslyuk pontos helyét és a kilincset. Ez a gyakorlat egy olyan átélést ad, mintha egy filmet néznél. Úgy látod önmagad, ahogy az ajtó előtt állsz, mintha a közönség lennél, ahogy egy filmet nézel önmagadról. A jelenet lehet élénk, de az is lehet, hogy csak nagy képeket látsz, és semmi részletet.

Az is lehet, hogy nem "látsz" semmilyen képet, de mégis az az érzésed, mintha az ajtó előtt állnál. Olyan, mintha tudnád, megértenéd, hogy ott vagy. Anélkül, hogy "látnád", mégis pontosan tudod, hogy hol van a kulcslyuk. Lehet, hogy érzed a lábaidat a küszöbön. Ez inkább egy érzés, megérezés, vagy valaminek az ismerete.

A legtöbb ember számára a bejárati ajtó előtt állni egy semleges, minden erős érzelmektől mentes átélés. Ez egy olyan cselekedet, amit mindennap megteszel. De mi van akkor, ha most tértél haza egy hosszú külföldi útról? Ebben az esetben erős érzelmek törnek fel, ahogy az ajtó előtt állsz. Ez lehet a szeretet érzése azok iránt, akiket oly régóta nem láttál. De az is lehet, hogy csalódott vagy, mert vége a szabadságnak és újra elkezdődnek a megszokott hétköznapiak. Vagy izgatott vagy,

mert lelkesedéssel, életerővel tele tértél haza és alig várod, hogy visszazökkenj a régi kerékvágásba.

A meditáció alatti vizualizáció az egyik módja annak, hogy gyarapítsd a tapasztalataidat. A vizualizáció, szép képekkel, segít abba, hogy kellemes átéléseid legyenek, hogy jól érezd magad.

A vizualizáció hogyan ad tapasztalatot?

Amikor vizualizációt használsz azért, hogy átéléseid legyenek a meditáció alatt, akkor először is bíznod és hinned kell azoknak a képeknek a tartalmában, amiket a tudatodba helyezel. Fokoznod kell az összpontosításod is. A hited és bizalmad egyre mélyebb lesz, minél többet gyakorlod a vizualizációt. Minél többször teremtesz pozitív és kellemes képeket, természetes módon annál tovább akarsz élvezni azokat.

A vizualizációt azzal tökéletesítheted, ha előre megtervezed az elejétől a végéig. Ez a folyamat segít abban, hogy a tudatod ugyanazt a témát kövesse, mert a tudat a szerkesztett és következetes folyamatokat részesíti előnybe, mivel azokat könnyebb követnie. Próbáljunk ki egy vizualizációt, hogy jobban megismerkedj vele.

Kezdet: Képzeld el egy nem rég lejárlott jelenetet a tudatodban, amikor megpróbáltál kedves és udvarias lenni valakivel, de nehéz volt.

Közben: Most képzeld el újra önmagad ugyanebben a helyzetben egy kedves, mosolygó, boldog személyként, ahogy ura vagy a helyzetnek. Nem számít, mi történik, így érezd magad. Ahelyett, hogy bosszankodnál, ingerült lennél, nyugodtnak és elégedettnek érezd magad. Mások is ilyennek látnak téged, és ennek eredményeképpen ők is elkezdnek mosolyogni és ugyanilyen barátságosak lesznek veled.

Végül: Tapasztald meg, hogy te ez a kedves, pozitív, boldog személy vagy, aki gyakran ilyennek érzi magát és ugyanilyen érzései vannak mások iránt. Lásd és fogadd el magad ilyennek. Eleinte kezd lassan, pl.1 perccel, majd fokozatosan tölts még több időt azzal, hogy ilyennek látod önmagad. A vizualizáció egy átélést ad, de csak a rendszeres gyakorlat segít abban, hogy ezt az érzést tartósan meg is tartsd.

Mi éreztél a vizualizáció alatt?

II. rész - Rádzsa Jóga meditáció

Lélektudatosság

„Ki vagyok én?” Attól a pillanattól kezdve, hogy megszülettél, a figyelmed a külvilág felé irányul, először is a tested felé. Később a figyelmed a körülötted lévő világ felé irányul, ahogy jobban megismered a szüleidet, a rokonaidat, a családtagjaid.

Meditáció alatt a figyelmed ellentétes irányba, a belső világod felé fordul. Elfordítod a figyelmed a külvilágtól és önmagadra kezdesz figyelni. Néha a meditációt úgy jellemzik, mint egy belső utazást. Ahogy egyre beljebb utazol, egyre többet fedezel fel önmagadról. Feleletet kapsz olyan régi kérdésekre, mint: “Ki vagyok én?”

Kezded megérteni, hogy több vagy, mint az anyagi tested és a neved. Bár ezek az életed fizikai és társadalmi aspektusai (tényezői), de nem kulcsfontosságúak annak a megértésében, hogy valójában ki vagy. Ha pusztán úgy tekintesz önmagadra, mint egy testi lényre, akkor a külső tényezők alapján értékeled önmagad: kinézet, kor, nem, szerep, pozíció, társadalmi helyzet, stb. Ezek a fizikai tényezők állandóan változnak, és ha te csak ez alapján látod és ítéled meg önmagad, akkor nagyon könnyen boldogtalannak, zavarodottnak, nyugtalanak érezheted magad.

A meditáció alatt kezded megérteni, hogy az értékeid a bensőtől függ - te egy egyedülállóan különleges emberi lény vagy. A meditáció a módszer, hogy újra kapcsolatba kerülj a belső éneddel, ahol az igazi, valódi minőségeid tárháza létezik: béke, szeretet, tisztelet, boldogság, szabadság és elégedettség.

Az anyagi és nem anyagi “én”

Amikor meditálsz, megérted, hogy mi a különbség az anyagi és nem anyagi “én” között. A rádzsa Jóga meditációban a “lélek” szót használjuk, amikor a nem fizikai lényről beszélünk, aki te vagy. Akár férfi vagy nő vagy, akár fekete vagy fehér, egészséges vagy beteg, gazdag vagy szegény, stb. ezek a leírások csak a testedre vonatkoznak. De te sokkal több vagy ennél. Ahhoz, hogy megértsd az anyagi és

nem anyagi "én"-t, gondolj egy zongorára és a zongoristára. A zongoristának szüksége van egy zongorára, hogy játsszon. Azonban, legyen az a zongora a legkitűnőbb mestermű, soha nem mondanád azt, hogy a zongora oly szépen játszott. A zongorista játszott azon. Az, aki zenél és az amin játszik, különbözik, de ahhoz, hogy a zene létrejöhön, mindkettőre szükség van. Hasonlóan, mint ahogy a zongora a zongorista hangszere, a tested a lelked hangszere. Amikor elkezded meditálni, gyöngéden a lelkedre összpontosítasz, és el kezded megtapasztalni az igazi tulajdonságaidat. Ez erővel tölti fel a mindennapjaidat.

Meditáció alatt hova fordítod a figyelmedet? Hogyan segít a meditáció abban, hogy jobban megértsd az eredeti éned? Mik a lélek eredeti tulajdonságai?

A lélek

Te sokkal több vagy, mint a fizikai tested. Az igazi éned a lélek. Te egy lélek vagy és rendelkezél egy testtel.

A lélek egy szubtilis, finom energia. A lélek egy szellemi energia, teljesen különbözik az anyagi testedtől. Te, a lélek nem vagy fekete vagy fehér, öreg vagy fiatal, egészséges vagy beteg, nő vagy férfi. Te, a lélek az életerő vagy a testedben. Veled kapcsolatban minden felvételre kerül a lélekben; az összes emlékképed, a gondolataid és érzelmeid. Mindaz, ami megfoghatatlan, lejegyzésre került a lélekben, mint pl. hit, magatartás, remények, álmok, emlékképek, szokások és személyiségjegyek.

A lélek olyan csodálatos – képes mindent, minden információt elraktározni veled kapcsolatban, ami te vagy. A lélekben ott van a felvétel mindenről, amit láttál, mondtál, tettél, minden egyes gondolat, amit megteremtettél az életed kezdetétől.

Minden ember úgy születik ebbe a világba, hogy megvan az a képessége, hogy szeressen, békés, elégedett és boldog legyen. A rádza jóga meditációban ezeket nevezzük a lélek "eredeti tulajdonságai"-nak. Azonban az életed során sok más tulajdonságot is felhalmozol, mint harag, stressz, félelem, aggodalom és egoizmus. A meditáció célja, hogy megtapasztald és átéld az eredeti tulajdonságaidat az összpontosított gondolataid által.

Amikor kezded megtapasztalni az eredeti tulajdonságaidat, és a figyelmedet a

magasabb énedre irányítod, a negatív tulajdonságaid automatikusan elkezdnek gyengülni. Amikor a napi meditációdban összekapcsolódsz az eredeti, pozitív tulajdonságaiddal, akkor az önbizalmad erősödik, és úgy érzed, hogy ura vagy önmagadnak és életednek. Úgy érzed, hogy sokkal több erőd van, hogy azt tedd, amit akarsz, és az legyél, aki valóban lenni szeretnél. Ily módon az önbizalmad helyreáll, és úgy érzed, hogy valóban te irányítod az életedet.

Ki vagy te? Mi a meditáció célja? Tölts néhány percet azzal, hogy az eredeti tulajdonságaidra összpontosítsz és írd le a tapasztalataidat.

Mi a lélek formája?

A rádzsa Jóga meditációban a lelket, mint metafizikus energiát értelmezzük. A lélek formája egy pont. Egy parányi fénypont, ami még egy atomnál is kisebb, és amit még a legerősebb mikroszkóppal se lehet látni. A lélek megsemmisíthetetlen. A lélek halhatatlan. A lélek erőteljes. A tudomány is bebizonyította, hogy valami kicsi is lehet nagyon erős. Az atom olyan parányi, mégis hihetetlenül erőteljes. A mikrochip olyan kicsi, mégis egy egész könyvtár anyaga elfér benne.

Egy kis dolog is lehet erős, könnyű és gyors, mint maga a lélek.

Hol van a lélek?

Fontos megérteni, hogy a lélek hol helyezkedik el a testben. Ennek a megértése segít a figyelmed összpontosításában, mialatt meditálsz. A lélek – a halhatatlan energia fénypontja – a homlok közepén, a szemek mögött helyezkedik el, közel a tobozmirigyhez az agyban.

Miért ott? A léleknek szüksége van egy közeli kapcsolatra az aggyal, hogy a szükségleteit, a szándékait, a kívánságait gyorsan eljuttassa az agyhoz, ami a testet cselekvésre készíti az agyi (idegrendszeri) impulzusok által. Ha ezt esetleg nehéznek találod megérteni, akkor kérdezd meg önmagadtól: “Honnan jönnek a gondolataim?” Az agy olyan, mint egy számítógép. Te, a lélek vagy az operátor.

Összpontosítsd a figyelmedet arra a pontra, ahol a lélek tartózkodik, azt a gondolatot használva: “Én egy lélek vagyok.” Gyengéden ismételd meg ezt a gondolatot néhányszor és észre fogod venni a “belső ébredést” – egy újfajta tudatosságot. Ez a lélektudatosság. Gyakorlással a lélektudatosság egyre



ismerősebb lesz, és képes leszel arra, hogy még gyorsabban ebbe a tudatosságba kerülj.

## Lélektudatosság 2

A lelki tudatosság egy másfajta látásmódot ad azzal kapcsolatban, hogy ki is vagy valójában és néha ez nagyon különböző érzéseket kelt önmagadról és az életedről.

Egyre jobban tudatába kerülsz a gondolataidnak, az érzelmeidnek, a hangulatodnak és reakcióidnak. A rendszeres meditáció lehetővé teszi, hogy az életedbe vidd a lelki tudatosságot. Úgy fogod érezni, hogy választási lehetőségeid vannak. Amint eldöntöd, hogy mire fordítod a figyelmed és energiád, az egész életed kezd csendben megváltozni.

Ez az átélés egyre mélyebb lesz, amint megtanulsz összpontosítani. Mivel mindig lesz valami, ami elvonja a figyelmedet, így az első lépés a koncentrációban, hogy megtartsd a figyelmed célját a meditációban. Mielőtt leülsz meditálni, legyen egy világos célod, amire a gondolataidat fogod összpontosítani. Azzal, hogy megőrzöd ezt a célt, könnyebben észreveszed, amikor a tudatodat más gondolatok kezdik befolyásolni. Ilyenkor egyszerűen visszafordítod a gondolataidat a meditációd témájára.

Könnyű volt beazonosítani a lélek tartózkodási helyét? Képes voltál ezt megtapasztalni? Milyen érzés volt? Ma tölts annyi időt, amennyit csak lehetséges abban a tudatosságban, hogy te egy energia-pont vagy a homlok közepén a szemeid mögött, akinek az eredeti tulajdonságai a béke, a szeretet, a boldogság és elégedettség. Jegyezd le az átéléseidet.

## Minden lélek különleges

Mindannyian lelkek vagyunk és mégis mindannyian különbözők, olyan tulajdonságokkal, amik különlegessé tesznek bennünket. Soha nem tudsz egyé válni egy másik lélekkel, bármennyire is közel érzed azt a másikat önmagadhoz. Lehet, hogy hasonló a gondolkodásmódod, vagy hasonló az ízlésed, de te mindig az leszel, aki vagy, egyedülálló és különleges. Ezt megérteni jelenti önmagad tudatosságát. A lelki tudatosság az, ami engedi, hogy önmagadat különállónak tekintsd attól a fizikai világtól, amiben élsz, különállónak más

lélektől az életedben, különállónak az eseményektől, amik lejátszódnak az életedben... csak te... egészen te. Légy jó, tegyél jót.

A lélek minőségei

Bár minden lélek egyedülálló és különleges, mégis vannak olyan tulajdonságok, amik minden lélekhez tartoznak. Minden lélek szíve legmélyén szeretet van. Ott van mindenkiben az igazság utáni vágy, a jótékonysággal kéz a kézben. A jótékonyság a jót adni vágyát jelenti. Minden lélek szívből jövő vágya az, hogy jó legyen és jót cselekedjen. Még akkor, ha ezek a tulajdonságok rejtve vannak, mégis ott vannak... mindig.

Néhány ilyen tulajdonság: bátorság

becsületesség béke bölcsesség céltudatosság együttérzés

elfogadás erő hála igazság

kedvesség kegyelem nyugalom öröm

szeretet tisztaság türelem

Amikor el kezded megtapasztalni az eredeti legjobb természetedet és erre összpontosítod a figyelmedet, akkor a negatív tulajdonságaid automatikusan gyengülnek. Amikor a mindennapi meditációdban összekapcsolódsz az eredeti, pozitív tulajdonságaidal, az önbizalmad erősödik. Úgy érzed, hogy nagyobb erővel rendelkezel, hogy megbirkózz az élet kihívásaival. Ily módon az önbizalmad helyre áll és érzed, hogy ura vagy életednek.

Az erények alkalmazása Válassz ki egy tulajdonságot, elmélkedj rajta és tapasztald meg a meditáció alatt. Aztán gyakorold azt a minőséget a nap folyamán. Írd le a tapasztalataidat.

A gondolat ereje

Mindenkinek vannak negatív és felesleges, pozitív és felemelő gondolatai. A felemelő gondolatok véget vetnek a negatív és felesleges gondolatok áradatának.

A lélektudatosság állapotában megérted, hogy te nem a gondolataid vagy. Te, a lélek vagy a gondolataid teremtője. Megvan az a képességed, hogy kiválaszd, hogy

milyen típusú gondolatokat teremts, és mire figyelj.

A gondolatok nagyon erőteljesek, és érzelmeket teremtenek. Mindez befolyásolja a tested.

Amikor békés gondolatokat teremtesz, békésnek érzed magad. Amikor mérges gondolatokat teremtesz, mérgesnek érzed magad. Amikor szomorú gondolatokat teremtesz, szomorúnak érzed magad. A meditációval visszanyered a gondolataid feletti hatalmat, hogy olyan gondolatokat teremts, amelyeket te akarsz. Ez vezet azokhoz az érzésekhez, amiket meg akarsz tapasztalni és egy olyan élethez, amit élni szeretnél.

Különböző típusú gondolatok

A negatív gondolatok rombolók, fájdalmat okoznak és károsak. Ezek szólhatnak rólad, másokról vagy egy helyzetről. Nagyon sok embernek az a rossz szokása, hogy nagyon negatívan gondolkodnak önmagukról, ami azt az érzést kelti bennük, hogy feleslegesek, nem méltók a szeretetre és reménytelenek.

Azok felesleges gondolatok, amikor újra és újra másokon gondolkodsz, hogy mit tesznek, és mit mondanak. Lehetnek felesleges gondolatok a saját életeddel kapcsolatban is (pl. egy múltbeli esemény lejátszása), vagy ha másokon jár az eszed, vagy, a jövő miatt aggódsz.

A hétköznapi gondolatok szükségesek, mint pl. megtervezni a napod, vagy emlékezni arra, hogy mit kell vened. Fontos az egyensúly. Ha az egész nap folyamán csak hétköznapi gondolataid vannak, felemelő gondolatok nélkül, akkor egyhangúnak és fáradtnak fogod érezni magad.

Ha nem tartasz egyensúlyt a hétköznapi és felemelő gondolatok között, akkor azt fogod érezni, hogy nincs semmi kreativitás, cél és szándék az életedben.

A pozitív gondolatok kreatívak. Nyitottak az új lehetőségekre, és nem arra összpontosítanak, ami hiányzik. Bátorítanak, és hasznot hoznak. A pozitív gondolatok a megoldásra összpontosítanak.

A pozitív gondolatok teszik lehetővé, hogy tanulj, és előre haladj.

Felemelők, segítenek abba, hogy könnyen, energiával telien menj keresztül a

napon, hogy megbirkózz azokkal a hullámvölgyekkel, amiket minden ember megtapasztal. A pozitív gondolatok pozitív magatartáshoz vezetnek és optimistává tesznek. A felemelő gondolatok erősítik a lelket. Az ilyen gondolatok az igazi énedről és mások igaz természetéről szólnak. Az ilyen gondolatok lelki tudatosak. Erőt adnak. Az igazi éneddel hoznak kapcsolatba. A felemelő gondolatok szólhatnak rólad, de másokról is, megértve, hogy ők is lelkek.

Minden alkalommal, amikor meditálsz, a koncentráció képességed eltérő lesz. Olyan gondolatok merülnek fel, amik elvonják a figyelmedet. Ahogy a gondolataid felmerülnek a meditáció alatt, kezded felismerni azokat a gondolat típusokat, amiket megszokásból teremtesz – negatívak, feleslegesek, hétköznapiak vagy pozitívak. Rendkívül hasznos, hogy mindenkit egy lélekként nézz, akiknek csodálatos tulajdonságaik vannak, és a lehető legjobbat cselekszik, annak érdekében, hogy egy boldog és szeretettel teljes életet éljenek.

Milyen öt különböző típusú gondolat van? Figyeld meg a különböző típusú gondolatokat a nap folyamán, és hogy hogyan befolyásolnak téged. Jegyezd le a tapasztalatod. Törekedj pozitív és felemelő gondolatokat teremteni. Jegyezd le, hogyan érzed magad.

Önmagad által vezetett meditáció

A meditálás nagyon szubtilis tapasztalat, és szavakkal nem igazán lehet jól elmagyarázni, hogyan kell tenni. Minél többet meditálsz, annál jobban megérted. Egy kicsit olyan, mintha úszni tanulnál. Megérted, hogy a víz segítségével kell mozgatnod a testedet, de amíg nem ugrasz a vízbe és nem próbálsz ki, nem mondhatod, hogy már tudsz úszni.

A meditáció megértése annál jobban mélyül, minél többet gyakorlod. Az első lépés a rádza jóga meditációban, hogy lélektudatosává váljunk. Ahhoz, hogy jobban megértsd, hogy ez mit jelent, itt van néhány leírás a lélektudatosságról. Mindegyik leírás javaslatot ad arra, hogy milyen gondolataid legyenek, amikor meditálsz. Nincs szükség állandóan vezetett meditációt hallgatni.

Gyöngéden ismételd el ezeket a gondolatokat önmagadban, engedd, hogy mélyen gyökeret eresszenek a tudatodban, miközben élvezed a kellemes átéléseket, amiket teremtenek. Néha segít, ha leírod ezeket a gondolatokat, majd csöndben

elmélkedsz rajtuk. Emlékezz, a végső cél az, hogy kevesebbet gondolkodj, de többet tapasztalj. Azonban ezt nem lehet erőltetni – ha mégis így teszel, nem lesz sikered. Gyöngéden irányítsd a gondolataidat a célod felé. Amikor az idő eljön, ahelyett, hogy a békén elmélkednél, a béke már ott él benned.

Meditációs gyakorlat 1.

Én nem a test vagyok.

Én egy szubtilis, tudatos pont vagyok ebben a testben élve. Minden nap életet adok ennek a testnek, de én nem ez a test vagyok. Én a szellemi energia vagyok, ami ezt a testet használja, hogy lásson, beszéljen és halljon.

Én egy békés csillag vagyok.

Én egy ragyogó fény vagyok, mint egy csillag a sötét égbolton, ami a fényét sugározza az éjszaka sötétségében. A szívemből áradó fény békés és szeretettel teli.

Azok a tulajdonságok, amiket keresek, ott vannak bennem.

Én egy tiszta energiából és fényből álló piciny pont vagyok. Ebben a piciny pontban benne van az összes gondolatom és személyiségem. Ebben a fénypontban, ami én vagyok, ott van a lelkem összes tulajdonsága. Nincs arra szükségem, hogy kint keressem ezeket a minőségeket - én vagyok a szeretet, a béke, az elégedettség és a bölcsesség forrása.

Könnyű és szabad vagyok.

Én egy gondolkodó, érző energiapont vagyok, és én adok életet a testemnek. A testem lehet, hogy nehéz, de én, a lélek olyan könnyű és szabad vagyok. Boldogságot tapasztalok, ahogy felszabadítom önmagam az anyag láncaitól. Én egy tiszta energiából, tiszta fényből álló pont vagyok.

Fényt és szeretetet sugározok.

Én egy lélek vagyok, egy fény-lény, tiszta fényt sugározok a testemnek, másoknak és a nagyvilágnak. Ahogy befelé fordulok, és emlékszem arra, hogy ki vagyok én, megtapasztalom a képességemet, amivel mindenki iránt tiszta szeretetet érzek. Ez

egy jótékony szeretet, ami nem kér és nem vár el semmit viszonzásul.

Érzékelem a halhatatlan energiámat

Érzékelem a testem korát, és emlékszem arra is, hogy valaha egy gyermek voltam, sőt egy csecsemő. Elgondolkodom azon, hogy a testem hogyan nőtt fel, és mennyit változott az idők folyamán. Ezzel szemben, megértem, hogy engem, a lelket nem befolyásol a kor, mivel én, a lélek halhatatlan vagyok.

Önmagam vizualizálása egy fénypontként

A tudatomban egy gyönyörű képet teremtek egy ragyogó sugárzó fénypontról. A fénypont olyan parányi. Ez vagyok én. Elképzelem önmagam egy piciny lélekként, mélyen a szemeim mögött ülve. A szemeim nem én vagyok, azok csupán ablakok, amin keresztül látom a világot.

A béke megtapasztalása önmagamban

Én a lélek vagyok, életet adva ennek a testnek. Az érzékszerveimen keresztül információt kapok a környező világról. Most elfordítom a figyelmem a külvilágtól a belső világom felé. A tudatom képernyőjén látom önmagam egy kedves fénypontként, mint egy ragyogó csillag. Figyelem a gondolataimat és észreveszem, hogy a gondolataim sebessége lassulni kezd. Békés vagyok.

A test és lélek megértése

Eltűnődöm a test és a lélek közötti különbségen. A testnek különböző jellemzői vannak, mint kor, nem, faj, magasság. A lélek tulajdonságai nagyon mások. A lélek jellemét a belső tulajdonságai határozzák meg, mint a béke, szeretet, szabadság, elégedettség. Ráhangolódom a szeretet érzésére. Ráhangolódom a szabadság érzésére. Ráhangolódom az elégedettség érzésére.

Értékelem a testem, az eszközöm

A testem a természet csodája. Ez az eszköz, amin keresztül kifejezem önmagam.

Testem azonnal válaszol a gondolataimra és kívánságaimra. Amikor eljön az idő és elhagyom testemet, akkor az élettelenné válik. Mennyire csodálatos a lélek, ami ilyen könnyedén tudja irányítani a testet.

## Ébredés

Emlékszem arra, hogy ki vagyok én. Én a lélek vagyok. Én nem ez a test vagyok, de én adok életet a testnek. Ez olyan, mintha eddig aludtam volna, és most felébredek. Arra gondolni, hogy én a test voltam, olyan, mint egy álom, ami elhalványul, ahogy ráeszmélek az igazi valómra. Nagyon világosan látom önmagam és a világot, ahogy az álom emléke véget ér.

## A valódi természetemre való összpontosítás

Megértem, hogy egy lélek vagyok, tele csodálatos tulajdonságokkal. Azonban a pozitív tulajdonságaimmal együtt felhalmoztam néhány negatív szokást és hajlamot is. Most itt a lehetőség, hogy a valódi természetemre összpontosítsak: a pozitív tulajdonságaimra. Bármire fordítsam a figyelmem, az el kezd erősödni. Egy olyan különleges minőségre összpontosítom a figyelmemet, amit meg szeretnék tapasztalni és kifejezni az életemben.

## Ráhangelődés

Olyan vagyok, mint egy rádió. Eddig a vevőkészülékem nem volt rendesen beállítva, ezért a zene torz és zajos volt. Most, hogy ráhangelődök az igazi énemre, a zene tiszta és csodálatos. Egyre világosabb számomra, hogy ki vagyok én. Képes vagyok kinyilvánítani a valódi énem és értékelni minden lélek egyedülálló zenéjét.

## Békét és fényt sugározok a világba

Lélektudatos lettem. Én egy parányi fénypont vagyok és a természetem a béke. Emlékszem, amikor még tudatában voltam annak, hogy fény vagyok. Fény akarok lenni, és szét akarom szórni a fényt a világban. Fényt sugározok minden irányba, és a fényem bárhova is érjen, a békém is elér oda azzal együtt.

## Hit önmagamban

Én a lélek vagyok és életet adok a testnek. Felszabadítom magam a korlátolt elképzelésektől azzal kapcsolatban, hogy ki vagyok. Újból, reménnyel telve értékelem azt az utat, amit eddig megtettem az életemben, és semmit nem bánok. Az önbizalmam visszatér. Hiszek a legjobb természetemben.

## Béke vagyok

Emlékeztetem önmagam, én egy lélek vagyok, egy élő fénypont, aki életet ad ennek a testnek. Kapcsolatba lépek belsőm lényegével, a békével. Békés vagyok és érzem, hogy nyugalom uralja a gondolataimat is. Érzem, hogy a béke átjárja testem minden egyes sejtjét. Érzem a békét a szívemben. Békés vagyok.

## Szeretet vagyok

Emlékeztetem önmagam, hogy én egy lélek vagyok, egy élő fénypont, aki életet ad ennek a testnek. Kapcsolatba lépek belsőm lényegével, a szeretettel. Kedves vagyok és érzem, hogy újra a szeretet uralja a gondolataimat is. Érzem, hogy a szeretet átjárja testem minden egyes sejtjét. Szeretetet érzek a szívemben. Kedves vagyok. Én vagyok maga a szeretet.

## Elégedett vagyok.

Emlékeztetem önmagam, hogy én egy lélek vagyok, egy élő fénypont, aki életet ad ennek a testnek. Kapcsolatba lépek belsőm lényegével, az elégedettséggel. Elégedett vagyok és érzem, hogy újra az elégedettség uralja a gondolataimat. Érzem, hogy az elégedettség átjárja testem minden egyes sejtjét. Elégedettség érzek a szívemben. Elégedett vagyok.

## Szabad vagyok.

Emlékeztetem önmagam, hogy én egy lélek vagyok, egy élő fénypont, aki életet ad ennek a testnek. Kapcsolatba lépek belsőm lényegével, a szabadsággal. Érzem, hogy újra a szabadság érzése uralja a gondolataimat. Érzem, hogy a szabadság átjárja testem minden egyes sejtjét. Szabadságot érzek a szívemben. Szabad vagyok.

## Bölcs vagyok.

Emlékeztetem önmagam, hogy én egy lélek vagyok, egy élő fénypont, aki életet ad ennek a testnek. Kapcsolatba lépek belsőm lényegével, a bölcsességgel. Érzem, hogy újra a bölcsesség uralja a gondolataimat. Érzem, hogy a bölcsesség átjárja testem minden egyes sejtjét. Bölcsességet érzek a szívemben. Bölcs vagyok.



A jóság bennem van.

Én egy energia vagyok, nem anyag. Felemelem magam a hétköznapi tudatosság szintjéről. Magam mögött hagyom a hétköznapi gondolatokat és azokat a mindennapi cselekedeteket, amik lehúznak. Tudatába vagyok annak, hogy egy tiszta energia vagyok. Emlékeztetem önmagam az emelkedettebb énemre. Én, a lélek sok minőséggel rendelkezem. Oly sok mindennel rendelkezem, amit adni tudok másoknak, amit meg tudok osztani másokkal. Tele vagyok jósággal.

A belső kincseim felfedezése

Én egy lélek vagyok. Szabad vagyok attól a korlátolt gondolattól, hogy én egy test vagyok. Felfedezem az összes bennem rejlő kincset, forrást, és csodálatos képességet. Még álmomban se hittem volna, hogy ennyire gazdag vagyok. Milyen tulajdonságaim vannak?

A tudat békéje

Engedem, hogy lélektudatos legyek. Önmagamra figyelek. Ahogy összpontosítok a gondolataimra, újból ura vagyok a tudatomnak és képes vagyok lelassítani a gondolataimat. Megtanulok olyan gondolatokat teremteni, amik felemelnek. Jól érzem magam. A csendet hallgatom a gondolataim között. Helyreállítom a tudat békéjét.

A jelenben lenni

Lélektudatossá válok. Nem gondolok a múltra és szabaddá teszem önmagamat a megbánás érzésétől. Magam mögött hagyom az összes idegeskedést és aggodalmat a jövővel kapcsolatban. Gondolataimmal itt és most, a jelenbe vagyok. Itt tudom teljesen megtapasztalni a tudat békéjét.

Ahogy ismétled ezeket a gondolatokat, milyenek voltak az átéléseid? Ezek a meditáció alatt szerzett tapasztalatok segítenek a mindennapi életedben? Ha igen, hogyan?

III.rész - A lélek energiával való feltöltése.

A lélektudatosság az első és legfontosabb lépés ahhoz, hogy olyan életet élj, amelyet szeretnél, egy boldog, békés, elégedett, szabad életet, tele szeretettel.

Amikor azon meditálsz, hogy te egy lélek vagy, akkor aktiválsz önmagadban a lélek tulajdonságait és a felszínre hozod azokat.

Ez azonban még nem elegendő. Hogyan vagy képes fenntartani ezeket a tulajdonságokat, erőket, képességeket, úgy hogy azok a rendelkezésedre álljanak az egésznap folyamán, mialatt szembe nézel az élet kihívásaival?

A rádza jóga meditációnak van egy második lépése. Ez a második lépés a lélek energiával való feltöltése. Mindenhez kell energia. Gépkocsidnak szüksége van üzemanyagra, a testednek szüksége van ételre, a mobiltelefonodat újra fel kell tölteni. Hogyan lehet a lelket újratölteni?

A végtelen erőforrás

A lélek nem anyagi, ezért ahhoz, hogy feltöltsük a lelket, kapcsolatba kell lépnünk egy nem anyagi erőforrással.

Ez az erőforrás mindenki számára elérhető. Ez az erőforrás nem az anyagi világban van és mindig teljes. Ugyanúgy, mint te, ez az erőforrás is egy élő fénypont, élő energia.

Azonban veled ellentétben, ez a fénypont soha nem jön el az anyagi világba és így soha nem változik. Ez a különleges lélek az állandó energia pontja, egy örökké tiszta lény.

A rádza jóga meditációban erre a lélekre a Legfelső Lélekként utalunk. Ez a lény egy olyan lélek, mint amilyen te vagy. Te egy megtestesült lélek vagy egy emberi testben. A Legfelső Lélek is egy olyan lélek, mint te, de nincs teste.

Ez a tiszta, jótevő, mindent tudó lény egy sugárzó fény, a tiszta, feltétel nélküli szeretet forrása és egy korlátlan energia.

A Legfelső Lélek a fény csendes és békés dimenziójában él. Ő az egyetlen, akit soha nem befolyásol az anyagi világ változása és hanyatlása. Itt a földön minden embernek szembe kell néznie az állandó változással és energiavesztéssel.

A Legfelső Lélek egy olyan energiaforrás, ami állandó, soha nem változik.

Hol tartózkodik a Legfelső Lélek?

Minden, ami létezik, rendelkezik egy lakhellyel. A fizikai lényeknek szükségük van fizikai elemekre az életben maradásért: levegő, föld, tűz és víz. A nem anyagi energiából álló lényeknek semmire sincs szüksége ebből. A hely, ahol a Legfelső Lélek él, egy fénytel teli hely. A fény dimenziója. Hogy jobban megértsd a fény régióját, képzelj el az ég felső részét, ami a felhők felett van. A Legfelső Lélek lakhelye az aranyló fény régiója. Ez a fény a ragyogó napfelkeltéhez hasonlít. Ennek a fénynek a tulajdonságai a csend, a nyugalom, a béke és a feltétel nélküli szeretet. Ebben a világban nincs idő, nincs változás, nincs mozgás, ez egy csendes, gyönyörű hely. Ez a hely nem rendelkezik földrajzi meghatározással, nem lehet elhelyezni egy térképen, a meditációban azonban segítségre lehet, ha erre a helyre úgy gondolsz, mint ami túl van a Földön, az anyagi világ felett áll.

A Legfelső Lélek lakhelye a te otthonod is. Ez a lélekvilág.

Ki a Legfelső Lélek?

A Legfelső Lélek mindannak a forrása, ami hiteles, igaz és eredeti. A Legfelső Lélek a jótevő. Amikor meditálsz, képes vagy összekapcsolódni ezzel a jótékony Forrással, aki tele van szeretettel; feltétel nélküli szeretettel, aki olyannak fogad el, amilyen vagy és erővel tölt fel, hogy a legjobb legyél. A Legfelső Lélek univerzális, és bárki számára elérhető.

Talán azon elmélsz, miért a Legfelső Lélek nevet használjuk és nem a hagyományos Isten, vagy Allah, vagy isteni megszólítást. A rádza jóga meditáció egy nagyon egyszerű gyakorlat, amiben a lélek összekapcsolódik ezzel a nagyon tiszta energiaforrással. Ehhez nincs szükség semmiféle vallásos hitre vagy elfogadásra.

Ahhoz, hogy vegyük a Legfelső Lélek energiáját, nem szükséges hinnünk Istenben. Fontosabb az, hogy nyitottság legyen annak az elfogadására, hogy létezik egy nagyobb energiaforrás, mint te magad. Ha nyitott a tudatod, kísérletezhetsz egy személyes, közvetlen kommunikációval a Legfelső Lélekkel és magadba szívhatod a korlátlan energiát, ami mindenki számára elérhető.

Egyszerűen maradj nyitott arra az elgondolásra, hogy létezik egy nagyobb energiaforrás, mint te. Ami számít, a saját tapasztalatod.

Hogyan kapcsolódjál a korlátlan erőforráshoz?

A 21. században a tudomány és technológia megteremtette a kommunikáció sokféle lehetőségét. Ha 100 évvel ezelőtt valakinek egy e-mailt vagy egy mobiltelefont mutatsz, nagyon elcsodálkozott volna. A mobiltelefonnak nincs szüksége telefonszínorra. Képesek vagyunk egymással "drót nélkül" kommunikálni a laptopok segítségével. Manapság az internetet és a drótnélküli kommunikációt magától érthetőnek tartjuk.

Ahogy a lelkek a Legfelső Lélekkel kommunikálnak, az is egy drótnélküli kapcsolat. A Legfelső Lélekkel való kommunikáció egyszerűbb, mint a mobiltelefon vagy az e-mail használata. Az összes, amire szükség van, a lélektudatosság és a szándék, hogy összekapcsold önmagad a Legfelső Lélekkel. A gondolatok és az érzések az eszköz, hogy a lélek összekapcsolódjon a Legfelső Lélekkel.

Az első lépés a meditációban, hogy befelé fordulsz azzal a gondolattal: "Én egy lélek vagyok." Azzal, hogy kihúzod a stresszt, a félelmet, az aggodalmat, a haragot, az önmagadban való kétség minden csatlakozóját, és átkapcsolsz a lélektudatosságra, szabaddá válsz az összes negativitástól. Ezt hívják belső békének.

Amikor elkezdted megtapasztalni a belső békét, akkor ráhangolódsz a Legfelső Lélek rezgéseire. Ahogy a gondolataid erre a magasabb tudatállapotra emelkednek, és megteremtőd a mentális kapcsolat a Legfelső Lélekkel, az energia elkezd feléd áramlani. Ez nagyon szubtilis, így nem biztos, hogy eleinte felismered ezt az energiát.

Ha engeded, hogy gondolataid vándoroljanak, a kapcsolat megszakad. A legtöbb ember először nehéznek találja az összpontosítást. Ha észreveszed, hogy gondolataid másfelé mennek, fordíts a figyelmedet újra a Legfelső Lélekre.

A szív

Az egyik módja, hogy jobban elfoglald magad a meditációs tapasztalatokban, hogy használod a szívedet. A tudatod értelmet és megértést keres. A szíved azonban kapcsolatot és szeretetet akar. Először megérted a tudatoddal, hogy te egy lélek vagy és képes vagy összekapcsolódni a korlátlan energiaforrással.

Annak érdekében, hogy a kapcsolat még erősebb legyen, használod az érzelmeidet.

Szánj időt arra, hogy fejleszd a drótnélküli kapcsolatot a Legfelső Lélekkal. Jegyezd le a tapasztalataidat. Jegyezd le az átéléseid utóhatását.

Milyen a kapcsolatod a Legfelső Lélekkal?

Egy emberi lény sokféle kapcsolatot tapasztal az életében. Gyermekként kerülsz kapcsolatba a szüleiddel, testvérként a bátyáddal vagy nővéreddel, barátságot költsz másokkal, tanulsz a tanárodtól, családot alapítasz a pároddal, gondoskodsz a gyermekeidről, az idősektől útmutatást kapsz, és azok inspirálnak, akikre felnézel. A sok kapcsolatban, amiket megtapasztalsz az életedben, ott van a hovatartozás és a szeretet érzése.

A szeretet és a hovatartozás érzésével kezded újra megtapasztalni a kapcsolatodat a Legfelső Lélekkal. Ebből kiindulva tudsz kísérletezni a különböző kapcsolatokkal és önmagadba szívni azt az energiát.

Lehet, hogy feltétel nélküli szeretetre van szükséged, ami elfogad olyannak, amilyen vagy. A meditációban gondoldj arra, hogy gyermekként ülsz a Legfelső Lélekkal, aki az édesanyád, és fogadd el a feltétel nélküli szeretet energiáját.

Lehet, hogy van valamilyen problémád. Add át a terhedet a Legfelső Léleknek, mint ha az apád lenne, és válaszként megkapod az erőt és támogatást.

Feltárhatsz bármilyen kapcsolatot a Legfelső Lélekkal és sokféleképpen megtapasztalhatod a belőle áramló energiát.

Bármilyen kapcsolatról legyen is szó, az mindig egy kétoldalú kommunikáció. A Legfelső Lélek mindig a rendelkezésedre áll. Az összes, amit tenned kell, elkezdni a párbeszédet, a kommunikációt. Más szóval, kapcsolatot teremtesz Vele a meditációs gyakorlatodon keresztül.

Mindennap válassz egy másik kapcsolatot a Legfelső Lélekkal. Mindennap írd le a tapasztalataidat. Sokféleképpen lehet kapcsolatot teremteni.

A kapcsolatod a Legfelső Lélekkal teljesen személyes. Olyan kapcsolatot teremthetsz és oly módon, ami számodra jelentőséggel bír. Minden nap próbálj valami újat, és nézd meg, mi az, ami neked működik.

Lehet, hogy egy vizuális személy vagy. Akkor képzelj el magad egy lélekként, aki

összekapcsolódik a Legfelső Lélekkel egy ezüsfonállal.

De ott lehet a kapcsolat érzése pusztán azzal is, hogy emlékszel arra, ki vagy te és ki a Legfelső Lélek.

Lehet, hogy úgy érzed, egy fénysugár köt össze a Legfelső Lélekkel és az a tiszta energia áramlik feléd.

Lehet, hogy szavakban gondolkodsz, és így fejezed ki a kapcsolatodat a Legfelső Lélekkel.

Lehet, hogy a szíveden keresztül lépsz kapcsolatba Vele, és megtapasztalod az önzetlen szeretet áramlását a Legfelső Lélektől.

Elképzelheted, hogy egy színes fényszökőkút alatt ülsz, és színes fények szóródnak rád, ugyanúgy, mintha egy szökőkút vize.

Megtapasztalhatod a barátság érzését vagy egy partneri kapcsolatot a Legfelső Lélekkel. Egy szívtől-szívig tartó beszélgetést is folytathatsz Vele.

Kísérletezz az összes kapcsolattal. Jegyezd le a tapasztalataidat. Válaszd ki a kedvenc módszeredet, és azt gyakorold, amennyit csak tudod a nap folyamán. Hogy érzed magad?

A kapcsolat fenntartása

Gondolkozz el egy pillanatig azon, hogyan teremtesz kapcsolatot. Néha, mialatt másokkal beszélsz, a gondolataid elkalandoznak. Bár még mindig folytatod a beszélgetést, de a kapcsolat minősége már nem teljes.

Akkor jön létre jelentőségteljes kommunikáció, amikor érdeklődéssel rendelkezel, amikor mélyen figyelsz, amikor őszintén megosztod a gondolataidat és érzelmeidet.

Néha annyira belemerülsz a társalgásba, hogy nem veszed észre az idő múlását, és hogy mi történik körülötted.

Ugyanez történik, amikor a Legfelső Lélekkel akarsz kapcsolatot teremteni. A kapcsolat jelentőségteljesebb lesz, amikor érdeklődsz, elkötelezett, odaadó és

összpontosított vagy.

A gondolataid természetesen vándorolhatnak, de a rendszeres napi meditációs gyakorlattal képes leszel elkapni és helyes irányba terelni a gondolataidat. Emlékezz, a rádza jóga meditáció azt jelenti, a gondolataid egy általad választott téma felé irányítani.

Meditációs gyakorlat 2.

A második lépés a rádza jóga meditációban megteremti a kapcsolatot a Legfelső Lélekkel. Itt találsz néhány leírást, melyekből választhatsz. Minden leírásban vannak javasolt gondolatok a meditációhoz.

Ismételd és bővítsd ki ezeket a gondolatokat önmagadnak, engedd, hogy mélyen gyökeret verjenek a tudatodban.

Társ a csendben Lelassítom a gondolataimat és tudatába kerülök a bennem lévő csodálatos csendnek, különösen a gondolataim között. Erre a csendre van szükségem, ami képessé tesz arra, hogy a belső békém mély forrásából merítsek. Ellazulok ebben a csendben. Ráhangolódom a Legfelső Lélek csendes társaságára, a legerősebb és legcsendesebb tudatra, amivel valaha is találkoztam.

Az Egyetlen Fényének aurájában ülök A tudatom szemével látom önmagamat egy fénypontként, a tiszta energia pontjaként, lélekként. Egy fényaura vesz körül. A Legfelső Lélek felé fordítom a figyelmem. A Legfelső Lélek is egy fénypont, fény aurával rendelkezik, úgy, mint én. Érzem, ahogy a Legfelső Lélek közelebb hív. Belépek a Fényének Aurájába. Biztonságban érzem magam, érzem, ahogy üdvözöl és táplál.

Mágneses vonzás Újra arra gondolok, hogy én egy lélek vagyok és az anyagi testem nem korlátoz többé. Ráhangolódom arra a tiszta, szeretetteljes energiára, ami átjárja a világegyetemet. Egyre közelebb akarok kerülni ehhez a tiszta energiaforráshoz. Engedem, hogy a világegyetem szerető szíve magához vonzzon, úgy, ahogy az iránytűt is vonzza az mágneses pólus.

A fény szökőkútja Érzékelem, hogy egy lélek, egy élő fény vagyok. Egy fény szökőkút alatt ülök. A fénycseppek úgy hullnak rám, mint puha hópehelyek és

feltöltenek energiával. Minden egyes szín különböző lelki tulajdonságot szimbolizál: béke, szeretet, elégedettség, szabadság, akaraterő és boldogság. Elmerülök ebben az életet adó szökőkútban. Bármit vehetek, amire szükségem van.

Az üzenetem elküldése Lélektudatosságban ülök. A Legfelső Lélekre emlékszem a fény világban. Amilyen könnyen el tudok küldeni egy e-mailt, egy üzenetet küldök Neki, ami egyszerűen azt mondja: "Itt vagyok." Várom a választ.

Naplemente Egy lélek vagyok, súlytalan és szabad. Egy gyönyörű naplemente közepén képzelem el magam. Gyönyörű aranyló fényben lebegek. Előttem van ennek a csodálatos aranyló fénynek a Forrása, mint a sugárzó Nap. A Hozzá tartozás mély érzése járja át a szívemet.

Fénysugár Elképzelem magam, amint csillagként lebegek a végtelen térben, egy nyugodt éjszaka. Egy erőteljes, izzó nap körül keringek. A nap fénylő sugarai szétterjednek minden irányba. Egy fénysugár felém tart, amit magamba szívok. Bármit kerestem, ebben a fénysugárban benne van. Érzem, ahogy teljesen feltöltődöm.

Az elemem feltöltése Tudatába vagyok annak, hogy energiaszintem lemerült, ezért fordulok a korlátlan energiaforráshoz. A kapcsolat azonnali és drótnélküli. Ahogy emlékszem a Legfelső Lélekre, az energia azonnal elkezd felém áramlani. Feltöltöm az elemem.

A jövő kezdete Energia vagyok. Életerő vagyok. Fény vagyok. Én, a tiszta fénypont, az örökké tiszta Fény, a Legfelső Lélek társaságában találom magam, akinek a fénye elér engem. Bármire van szükségem, magamba szívom. Amikor teljessé válok, tovább sugározom a fényt.

A fény laboratóriuma Ennek a kornak a nagy tudományos felfedezéseire gondolok. Az atomrészecskék és a rezgések megismerésére, a kvantum fizikára, az elméletre, hogy az anyag is energia, ami egy alacsonyabb frekvencián rezeg. Eltűnődök a csodálatos lelki fényemen. Kísérletezek azzal a hatalmas energiával, ami akkor teremődik, amikor kapcsolatba lépek a Legfelső Lélekkel.

Feltétel nélküli szeretet Én egy lélek vagyok ebben a testben. Az örökké szeretetre méltó Legfelső Lélek társaságában vagyok, aki feltétel nélkül szeret és olyannak



fogad el, amilyen vagyok. Ez a szeretet átmelegít a szívem legmélyéig. Elengedem a szomorúságot, átadom a körülöttem levő fénynek és engedem, hogy a szeretet feltöltse a szívemben rejlő űrt.

A nagy Gyógyító A lelki egészségem támogatásra szorul. A lelki betegségek legyengítettek és korlátozottá tettek. Átadom magam a nagy lelki Sebésznek. A lézersugaras sebészet eltávolít belőlem mindenféle negativitást, mindent, ami haszontalan, ami ártalmas a jólétemnek. Fényterápiát kapok, és újra feltöltődök pozitív életerővel. Teljesen megbízok ebben a Sebészben, hiszek abban, hogy teljesen visszaállítja az egészségemet, a pozitív és energiától duzzadó énemet.

#### IV. rész Az önbizalom megerősítése

Amikor meditálsz, az időt önmagadra fordítod. Egyre világosabban megérted önmagad, és megismered, hogy ki is vagy valójában. Egyre jobban megismered a gondolataidat, a hozzáállásodat és a hitedet. Mint a legtöbb embernek, talán először kényelmetlen érzés önmagad vizsgálata. Lehet, hogy azt hiszed, hogy nem vagy elég jó. Nagyon sokan találják nehéznek, hogy szeressék önmagukat. Sokkal könnyebb, biztonságosabb és kevésbé jelent kihívást, ha kifelé fordult maradsz, és elvonnod a figyelmedet önmagadról azzal, hogy másokon gondolkodsz, TV-t nézel, vagy a közösségi hálózattal foglalkozol. A meditáció ösvényén nagyon fontos, hogy fejleszd az egészséges önbizalmat. Így bármi is történjen, képes leszel időt fordítani önmagadra, elfogadni önmagad olyannak, aki vagy és felismered a saját értékeidet.

#### Önbizalom és öntisztelet

Mindennap láthatunk "sikeres" embereket a médiában. Ez azt a hamis képet erősíti meg bennünk, hogy az sikeres, aki gazdag, híres, csinos és hatalommal rendelkezik.

Az igazi siker az, amikor jól érzed magad azzal, aki vagy, bárki társaságában, és bármilyen helyzetben. Különbség van az önbizalom és az öntisztelet között. Lehet, hogy biztos vagy a munkádban, de ez még nem jelenti azt, hogy jól érzed magad azzal, aki vagy.

Ha önmagad értékének az érzése abból ered, amit csinálsz, és nem abból, aki valójában vagy, akkor, ha a munka abbamarad, lehet, hogy meg kell küzdened

azért, hogy találj valami értéket önmagadban.

Az egyik módja, hogy elkerülj bármilyen kellemetlen érzést önmagaddal kacsoltban, ha egyre elfoglaltabb vagy. Ugyanakkor, nem számít, mennyire vagy elfoglalt, öntisztelet nélkül nem fogod jól érezni magad.

A meditáció egyik legfőbb célja az öntisztelet visszaállítása.

Mi az öntisztelet?

Az öntisztelet megmutatja, mennyire értékeled önmagad. Az öntisztelet lehet magas vagy alacsony. Egy egészséges öntisztelet azt jelenti, mindent elfogadsz önmagaddal kapcsolatban: erőidet, gyengeségeidet, győzelmeidet, vereségeidet, a múltad, a reményeidet és álmaidat, a különlegességeidet és a hétköznapiságodat.

Amilyen az öntiszteleted, annak megfelelően viszonyulsz önmagadhoz.

Lehet, hogy nagyon sokan szeretnek, de te nem vagy képes szeretni önmagad. Lehet, hogy sok mindent elértél az életben, mégis vesztésnek érzed magad. Lehet, hogy sok segítséget adsz másoknak, de önmagaddal kapcsolatban állandóan kritikus vagy.

A lelked mélyén vannak bizonyos elképzeléseid önmagadról. Ha azt hiszed, nem vagy szeretetre méltó, akkor az életet ezen a szűrőn keresztül fogadod. Ha azt hiszed, hogy alsóbbrendű vagy, akkor, nem számít milyen kitűnő munkát végzel, mégsem leszel soha megelégedve.

Ahhoz, hogy egészséges öntiszteleted legyen, fontos, hogy megismerd önmagad, olyannak, aki vagy, az összes különleges tulajdonságaiddal és, hogy értékeld önmagad. Az öntisztelet azt jelenti, felismered a saját értékedet.

Helyreállítani az egészséges öntiszteletet

Ahhoz, hogy visszanyerd öntiszteleted, meg kell értened, "ki vagyok én?" Ahogy erre mélyebbre mész ebben a kérdésben, felfedezed az álarcokkal és látszattal teli rejtett világot a lelked mélyén.

Ahogy folytatod a mindennapi meditációt, megtanulod felismerni és eltávolítani

ezeket az álarcokat. Megismered, méltányolod és szeretni fogod az igazi éned.

### A felsőbbrendűség álarca

Amikor ezt az álarcod viseled, egy olyan látszatot mutatsz a világnak, hogy "Nálam minden rendben." Ezzel valószínűleg becsapod a legtöbb embert, de még önmagadat is, azt gondolva, hogy valóban ilyen vagy.

Ez az egó hamis védelme, amit azért építettél, hogy megvéd a sebezhető éned. A felsőbbrendű "én" hiszi azt, hogy "nekem van igazam, te vagy a hibás", "az a helyes, ahogy én gondolom", "az én nézőpontom a helyes", "az én ötletemre kellene hallgatnotok."

Ez az "én" nagyon hamar válik kritikussá, és talál hibát másokban, miközben vágyakozik a figyelemre és dicséretre.

Ha úgy érezted, hogy megsértettek, nem kaptál elég tiszteletet, alul értékelnek, túl érzékeny vagy, akkor az arrogáns "én" uralkodik feletted.

Minél üresebbnek érzed magad, annál inkább rejtőzöl az álarcod mögött.

### Az álarc mögött

Az álarc, a maszk mögött él a sebezhető, törékeny "én", amely annyira fél, hogy láthatóvá válik. Ez az "én" azt hiszi, hogy "Nem vagyok elég jó, mindenki más jobb nálam." "Értéktelen vagyok, senki se szeret, senki sem törődik velem." Ez az "én" félelme az elutasítástól. Ennek az "én"-nek nagyon alacsony az öntisztelete.

Amikor reménytelennek, nem-megfelelőnek, nem-kívánatosnak, értéktelennek és érdemtelennek érzed magad, akkor a kisebbségi érzéssel rendelkező "én" uralma alatt állsz. Ezek a gondolatok eltorzítják az egész életedet. Olyan szűrővé válnak, amin keresztül látod önmagad és a helyed a világban. Azt hiszed, a valóságot látod, de valójában az általad teremtett hamis önazonosság csapdájában vagy.

A legtöbb ember a két állapot - az arrogancia és az alacsony öntisztelet - között hullámzik.

### Az igazi "te"

A meditáció alatt ott az erős érzés, hogy visszatérsz az igazi "én"-edhez. Amikor

abbahagyod, hogy a testeddel, a szerepekkel, amiket játszol, az álarcokkal, és maszkokkal, amik mögé elbújsz, azonosítsd önmagadat, az egészséges öntiszteleted helyreáll.

Az olyan gondolatok, mint “Én egy lélek vagyok. Egy testet öltöttem, és azon keresztül cselekszem.” lehorgonyozzák a tudatodat egy mélyebb realitásban, és kihoznak a zavarodottság viharából.

Ahelyett, hogy a gőg, az ego és a kisebbségi érzés között hullámvasutaznál, maradj stabil egy egészséges öntiszteletben. A meditáció képessé tesz arra, hogy ezt megtegyed. Stabilizáld önmagad a halhatatlan lélek tudatosságában.

Ülj le és kérdezd meg önmagadtól: “Ki vagyok én valójában?”

Tölts egy kis időt azzal, hogy félreteszed a szerepeidet, az álarcaidat, és tapasztald meg az igazi énedet. Milyen érzés megtapasztalni az igazságot és a belső szépségedet?

Elengedni a múltat

Az “én” egoja nem engedi el a múlt sérelmeit és csalódásait. A kisebbségi érzés “én”-je nem ereszti el a múlt tévedéseit, hibáit és szégyenkezéseit. Azzal, hogy nem engeded el a múlt emlékeit, újra és újra átéled azokat és megtapasztalod ugyanazt a fájdalmat. Az öntisztelet lezuhan.

A meditáció megtanít arra, hogyan tegyél pontot a múlt végére. Többé nem beszélsz önmagadhoz a múltadról a régi, megszokott módon. Szabaddá teszed önmagad a vesztés és elutasítás, a “nem szeretnek és félreértenek” érzésétől. Ellenkező esetben, ha engeded ezeket a múltbeli emlékek újra és újra felmerülni, azok fogják uralni a jelenedet. Ha nem vagy képes elengedni a múlt fájdalmait, nehéz lesz élvezni a jelent.

A lélektudatos állapotban szabaddá tudod tenni önmagad a múlttól. A múltad egy más szemszögből látod. Világosan kezded látni, hogy reagáltál másokra és a különböző eseményekre az életedben. Ezzel a tisztább megértéssel, választhatsz, hogy többé ne legyél ezeknek az érzelmeknek az áldozata. Tanulj azokból és menj tovább. Határozottsággal elkezdted szabaddá tenni önmagad az egódtól, ami oly sok fájdalmat és keserűséget okoz. Az egód olyan régóta használja ezeket a

pusztító érzelmeket, ezért nem engedi el azokat olyan gyorsan. A rendszeres meditációval egyre természetesebbé válik, hogy itt vagy a jelenben és kevésbé esel az öreg érzelmek - lehangoltság, aggodalom és reménytelenség - csapdájába.

Tölts néhány percet azzal, hogy egy tudatos döntést hozzál a múltad elengedéséért. Tegyél teljes pontot a múltra.

Mától kezdve alkalmazd egy új életszemléletet, ami öntiszteleten alapszik.

Amikor a természetes öntiszteleted állapota helyreáll, jól érzed magad azzal, aki vagy. Tudod, hogy nem kell bizonyítani az igazadot, nem kell, hogy észrevegyenek, nem kell, hogy jól nézzél ki. Elengeded a belső nyomást, hogy megfelelj valamilyen irreális elvárásnak vagy egy olyan képet mutass önmagadról, amivel imponálhatsz másoknak. Ez a belső, könnyű érzés biztossá tesz. Semmilyen személy, légkör vagy helyzet nem fogja megingatni az önértékelésedet. Nyitott leszel a tanulásra, és mások véleményére. Örülni fogsz mások sikereinek és nem fogod úgy érezni, hogy valaki képessége és eléérései fenyegetettséget jelentenek számodra. Szeretni és tisztelni fogsz másokat. A lélektudatosság és az öntisztelet feltétlenül javítja a másokkal való kapcsolataidat.

V. rész - A lélek három képessége

Nagyon fontos, hogy megértsd, hogy te nem a tudatod és nem a gondolataid vagy. A tudat a lélek csak egyik képessége. Mivel nem vagy se a tudatod, se a gondolataid, ez azt jelenti, hogy képes vagy megváltoztatni a gondolkodásodat. Nem vagy kiszolgáltatva a tudatnak.

Ebben a kurzusban szeretnénk a figyelmedet felhívni a lélek három képességére: tudat, tudatalatti, intellektus.

Itt egy egyszerű és könnyen érthető módja annak, hogy megértsd a lélek három képességét: A tudat – a tudat feladata, hogy gondolkozzon, gondolatokat teremtsen.

A tudatalatti – a tudatalatti feladata, hogy tárolja az emlékeidet, a benyomásaidat. Ebbe beletartoznak a tudatos emlékek és tudatalatti emlékek (olyanok, amikre talán nem emlékszel). Ezek az emlékek és benyomások stimulálják a gondolatokat. A gondolatok érzelmeket teremtenek, néha nagyon

erős érzelmi vagy fizikai reakciókat váltanak ki. Az ismétlődő gondolatok és cselekedetek szokásokat alakítanak ki. Ezek olyan erős benyomást gyakorolnak a tudatalattira, hogy újra és újra felmerülnek és átszűrődnek a tudatba. A megoldatlan problémák újra és újra felmerülnek.

Az intellektus – az a képességed, ami összpontosítja a gondolataidat, irányítja a figyelmedet, eldönti, miről hogyan gondolkozzál. Az intellektus feladata, hogy irányítsa a tudatot. Az intellektust úgy is meghatározhatjuk, mint a döntés, a választás és az akarat ereje. Úgy is működhethet, mint egy fék, ami lelassítja a gondolataidat, és megakadályozza a karambolt.

Ez a három képesség a következőképpen működik. A tudat megteremti a gondolatokat. Ha az intellektus nem ad semmilyen utasítást a tudatnak, akkor, még mielőtt észrevennéd, megint a régi, megszokott módon kezdesz gondolkodni. Ha nem használod az intellektusod, akkor olyan a gondolkodásod, mint egy robotpilóta. Néha még azt sem tudod, hogy min gondolkodtál néhány perccel ezelőtt.

A meditáció erősíti az intellektust

Ez nagyon fontos, mert ez azt jelenti, hogy sokkal jobban tudod ellenőrizni, mit gondolkodsz, és milyen minőségű gondolataid vannak. Ha az intellektus gyenge vagy nem használod eléggé, akkor a tudatodat a régi szokások befolyásolják, amik gyakran negatívak. A meditáció segít abban, hogy elmozdulj a szokásaidtól a valós szándékod felé.

A gondolkodás minősége közvetlen módon befolyásolja az életed átéléseit és a tapasztalataidat, ezért, ha erős és egészséges intellektussal rendelkezel, akkor ez pozitívan hat az életedre.

Az erős intellektus megteremtésének az egyik hatékony módszere a rendszeres meditáció.

Gyakorlatok az intellektus megerősítésére

Gondolkodj el a napodon. Nagyon sok cselekedet, amiket mindennap végrehajtasz, csak szokások. Ugyanígy, a gondolataid nagy része is szokásos. A megfigyelések szerint az életünk kb. 80%-át a szokások uralják.

Ez azt jelenti, hogy az időd legnagyobb részében a megszokott gondolatok suhannák át a tudatodon, amik egyáltalán nem teszik a gondolkodásodat emelkedetté. A legtöbbször szokásból cselekszel, anélkül, hogy megnéznéd a tetteid jogosságát. Ily módon csak elmész az intellektusod mellett, elveszítve annak a lehetőségét, hogy eldöntsd, a cselekedet, amit végre akarsz hajtani, helyes vagy helytelen, és hogy tudatos döntést hozzál. A meditáció által képes vagy újra feléleszteni és megerősíteni az intellektusodat.

Gondolj egy olyan helyzetre, ami valamikor a közel múltban történt veled, amikor nagy hasznod vált volna abból, ha jobban használod az intellektusod. Képzeld el önmagadat ugyanabban a helyzetben, de ez alkalommal teljesen használod az intellektusod. Hogyan változott volna a helyzet, ha teljesen használod az intellektusod?

Az összpontosítás fejlesztése

Csakúgy, mint a legtöbb ember, lehet, te is így találod, hogy amikor leülsz meditálni, nem vagy képes kontrollálni a tudatod fecsegését. Ez a modern világ olyan sok információt, ötletet és szórakozást zúdít ránk. Ez is hozzájárul ahhoz, hogy csak rövid időre vagyunk képesek figyelni, és nehéznek találjuk a koncentrációt.

Időt és gyakorlatot igényel, hogy fejleszd a koncentrációt, és az összpontosítást. Ha fizikailag jobb kondíciót akarsz, fokozatosan edzed a tested. Hasonlóan ehhez, szükséges, hogy edzed a tudatod a meditációban.

Javaslatok az összpontosítás fejlesztésére

Ellenőrizd, hogyan ülsz –görnyedt háttal és nem lélegzel rendesen? Találj egy olyan testtartást, amiben ébernek és frissnek érzed magad. A napfolyamán és este fordíts figyelmet arra, milyen gondolatokkal táplálod a tudatod. Ha szeméttel, akkor az valószínűleg felszínre jön a meditáció alatt is. Próbálj meg mindennap valami felemelőt, inspirálót olvasni vagy arról beszélni. Legyél biztos, hogy mindig van valamilyen célod, amikor leülsz meditálni. Ha úgy ülsz le meditálni, hogy nincs célod, akkor a tudatod nem tudja, mihez kezdjen, és nagy valószínűséggel a régi, megszokott gondolatok kezdenek felmerülni.

Válassz egy egyszerű témát a meditációdnak, és fedezd fel önmagad számára.

Tegyéél fel kérdéseket önmagadnak és válaszolj rájuk. Egyetlen gondolat magja olyan gyönyörű gondolatok, érzelmek és tapasztalatok fáját tudja teremteni.

A meditációban engedd, hogy az ötletek áramoljanak a terveid alapján. Válassz olyan témát, ami valóban érdekel. Ha olyan dologgal foglalkozol, ami érdekel, akkor könnyebb abban elmélyedned. A koncentráció legyen élvezetes, ne kényszer.

Legyéél olyan, mint a fény, szórjad a fényt.

Bármilyen világítótest fénye megvilágítja a környezetét. Te, a lélek szubtilis fényből vagy, és a fényed egy fénypontból árad kifelé. Ezt a fényt néha aurának hívják, a legtöbb ember számára ez a fény láthatatlan, noha vannak olyanok, akik képesek látni. Azt az energiát, ami a lélekből árad, néha rezgéseknek vagy vibrációnak nevezik, és a legtöbb ember képes érezni. Te, a lélek energia vagy és a rezgéseid befolyásolják a körülötted lévő atmoszférát. A tudatod állapota, a kedved, az érzelmeid, a rezgéseid, az életcélod – mindezek a belőled áradó szubtilis energiák hatnak a környezetedre. Valószínűleg már sokszor megtapasztaltad a mások rezgéseit. Pl., ha belépsz egy olyan szobába, ahol korábban vitatkoztak, akkor ezt megérezed az atmoszférában vagy érzékelheted valaki lelki állapotát, anélkül, hogy arról beszélnének.

Rezgéseid állandóan befolyásolják a környezeted. Rezgéseid befolyásolják a körülötted lévő embereket. Ha ezt megérted, jobban odafigyelsz arra, milyen energiát sugársz.

Ha pozitívan akarsz befolyásolni másokat, akkor az egyik legnagyobb segítség, amit tudsz adni, hogy lélektudatosá válsz, és egyben legyen az a célod, hogy békét sugározzál a környezetedre. Sugározhatasz békét vagy a lélek bármilyen más minőségét - együttérzés, kedvesség, támogatás, stb.

Amikor meditálsz, képes vagy szolgálni másokat is rezgéseid által. Nagyon hasznos gyakorlat, ha arra gondolsz, hogy te fény vagy és fényt sugársz.

Ezzel együtt, ha egy bizonyos személyre gondolsz, a rezgéseid eléri azt a személyt. Tehát, a jókívánságok és tiszta érzések megteremtésének gyakorlata nagyon hasznos úgy neked, mint másoknak.



A rendszeres meditáció által a rezgéseink egyre finomabbak lesznek.

A meditáció, mint szeretetteljes tevékenység

Nagyon sok féle meditációs iskola van. Azoknak a bölcsességeknek a megértése, amik ezekben a különböző tanokban rejlenek, segít jobban megérteni a meditációt. Ez az idézet Bob Sharples-től származik és egy szép emlékeztető minden meditáló számára.

“Ne azért meditálj, hogy helyre tedd vagy meggyógyítsd, vagy fejleszd önmagad, de ezt tedd szeretetből, önmagad legjobb barátjaként.”

VI. rész - A lélek nyolc ereje

Ha rendszeresen meditálsz, egyre jobban megtapasztalod a belső békéd és az összes többi minőségedet. Ez egy olyan csodálatos érzés, amit nem akarsz elereszteni.

Minden pillanatban képes vagy megtapasztalni a békét, nem csak, amikor meditálsz. Azonban a mindennapi életedben előfordulhat, hogy elveszted a kapcsolatod a belső békéddel. Minden egyes ember számára a mindennapok kihívásai különbözőek. Lehetséges fenntartani a lélek tudatos állapotot a mindennapi teendők között? Lehetséges megőrizni a belső békét a nehéz körülmények között?

Állandóan lesznek kihívások. Mindig jönnek tesztek. Mit tudsz tenni, hogy megőrizd a békéd a nehéz időkben? Milyen erőkre van szükséged, hogy legyőzd a nehézségeket?

Képzeld el magad egy főhősként, akinek 8 különleges erőt adtak. Amint megtanulod használni ezeket az erőket, azok egyre erősebbek lesznek benned.

Nem mindig vagy képes megváltoztatni a szituációkat. Soha nem tudsz megváltoztatni másokat. Az egyetlen dolog, amit képes vagy megváltoztatni, az te magad vagy. A 8 erő minden pillanatban a rendelkezésedre áll, bármivel kelljen szembenézned az életben. “Önátalakítással” a célodként az életed a nagy felfedezések utazása lesz. Felfedezed, hogyan birkózzál meg bármilyen kihívással és hogyan érezd jól magad bármilyen helyzetben.

A visszavonulás (visszalépés) ereje.

Az életben vannak olyan pillanatok, amikor vissza kell vonnom az energiám bizonyos helyzetektől. Néha visszalépek a tudatomban..., mintha egy erkélyen lennék, és onnan figyelnék meg mindent... még önmagamat is..., míg más alkalmakkor tovább kell mennem, magam mögött hagyva a jelenetet.

Elképzelem, milyen érzés lehet egy űrhajósna, amikor először látja a földet az űrből. Egy teljesen más perspektíva.

A visszavonulás ereje a perspektíváról szól. Tisztánlátást ad, higgadtá tesz, ugyanakkor felkínál egy lehetőséget, hogy megváltoztasd a helyzetet. A visszavonulás azt jelenti, függetleníted magad a pillanatnyi helyzettől – érzések, érzelmek, zavarodottság, kapcsolatok másokkal – bármi is legyen a lehetséges válasz vagy reakció, a külső jelenet azt akarja, hogy hálába kerülj.

Ahhoz, hogy tovább tudjunk menni az életben, szükséges, hogy függetlenné váljunk a régi megszokott gondolatainktól, és reakcióinktól.

A visszavonuláshoz fontos, hogy megértsd, te egy színész vagy, egy szerepet játszol, egy játékos vagy a játékban. Ha elhiszed, hogy a játék a valóság, ha beleragadsz a szerepedbe, akkor elveszíted az erőd, hogy teremts, hogy hozzájárulj, vagy új utakra lépj. Ha túlzottan azonosítod önmagad a szerepeddel, akkor mindenhez ragaszkodni fogsz, ami a szereppel kapcsolatban áll.

A visszavonulás ereje képessé tesz arra, hogy más erőket is magadba szívjal. Ennek az erőnek az elsajátítása a meditáción keresztül történik, azzal, hogy megtanulod lecsendesíteni a tudatod. Beszélj kevesebbet..., gondolkozz kevesebbet. Legyél határozott önmagaddal.

A visszavonulás ereje azt is megmutatja, mikor jött el az idő, hogy kilépj a jelenetből, a helyzetből, a szerepből. Ezzel az erővel tudsz elmenni, amikor itt az idő.

Csend... függetlenség... befele-fordulás... koncentráció

Az elengedés ereje

A múlt olyannak érződhet, mint egy lánc, ami olyan dolgokhoz bilincsel, ami már

nem érvényes és nem segít. Ha igaz, hogy a gondolataim nagy része a múltammal kapcsolatos..., és ha az is igaz, hogy a jövőmet is a gondolataim teremtik ... akkor, ha nem hagyom abba a haszontalan és felesleges gondolatokat, akkor a múltamat teremtem meg újra és újra.

Ezért nekem kell tennem valamit, és el kell engednem ezeket a gondolatokat..., hadd menjenek egyre messzebbre. Minél messzebbre tűnnek, annál könnyebbnek érzem magam, és a tudatom is annál csendesebb lesz.

Ezzel az erővel el lehet vágni mindent, ami romboló, és haszontalan. Ezzel az erővel tudod magadat szabaddá tenni, és semmit nem fogsz megőrizni a szívedben, ami a múlthoz köt. Ezzel az erővel tudod azt mondani mindenre, ami negatív: "Nem!". De az elengedéshez bátorságra, megbocsátásra, bizalomra és tiszta szívre van szükség. Ez az jelenti, hogy az életed újra kezdődik attól a pillanattól kezdve.

Ehhez azonban arra van szükség, hogy elenged az önazonosságod összes hamis illúzióját. Ez azt jelenti, hogy véget vetsz mások és a saját elvárásaidnak, elengeded az összes korlátolt gondolkodást, hiedelmet és identitást. Válg szabaddá az összes ragaszkodástól, és engedd, hogy valami teljesen új történjen az életedben.

Amikor nincs több elvárás önmagaddal kapcsolatban, és nem foglalkozol mások elvárásaival sem, akkor tudsz nagyobb megértéssel és együttérzéssel rendelkezni, nemcsak önmagaddal szembe, de mások iránt is. Ha elengeded az elvárások terhét, szabaddá válsz.

Öntisztelet... fegyelem... pozitivitás... tiszta szív

A tolerancia ereje

„Semmi sem tökéletes az életben. Néha a dolgok egyáltalán nem olyanok, amilyenek szeretném és néha mások negatív energiájának a befolyása alá kerülök. De ha erős és boldog akarok lenni, akkor nem engedhetem meg magamnak, hogy bármire is reagáljak. Nem engedhetem meg magamnak, hogy bármit is a lelkemre vegyek.

A fa árnyékot és nyugalmat ad még annak is, aki a törzsébe vési a nevét.

Hasonlóan ehhez, túl kell lépnem az inzultusokon. Amikor a vihar megrázza a fát, a fa nem támad vissza..., nem veszi magára a vihart. Meghajol, és lengedezik,... és a vihar elmúlik.”

Amikor az emberek kényelmetlenül érzik magukat a változások miatt, akkor reagálnak, kivetítik a problémáikat másokra és azokat okolják, akiket felelősnek vélnék a kényelmetlenségükért. Ez nem ésszerű, de amikor az ember fenyegetve érzi magát, akkor a túlélés eszközeihez folyamodik.

A tolerancia ereje az erő, amivel képes vagy kezelni azt, amit mások rád zúdítanak. Ezzel az erővel képes vagy a másik cselekedetei mögé látni, megérted a szándékukat, ami befolyásolja a viselkedésüket. Ezzel a megértéssel olyan választ adsz, amire a másinak szüksége van a lelke mélyén, és nem reagálsz meggondolatlanul.

A tolerancia ereje ismeri az együttérzést és a könyörületet, és bölcsen használja. Ezzel az erővel megérted a másikat és kedves leszel hozzá, miközben használod a szembenézés erejét, hogy kezelni tud még az elfogadhatatlan cselekedeteiket is.

A tolerancia ereje megértést ad és éretté tesz. Megértés... türelem... elfogadás... bátorság

Az elfogadás ereje

„Olyan sokat szenvedek, amikor ragaszkodom ahhoz, hogy “minek kellene történnie”..., amikor az egóm képtelen elfogadni valamit, olyannak “amilyen”.

Pedig van értelme a valóság elfogadásának. Először is elfogadni valamit olyannak, “amilyen”, majd érezni, mi a következő lépés, és elengedni az ellenőrzést.

„Megtanulni bízni. Ahogy az utazás alatt átélt útvesztők és akadályok között haladok tovább... az életem egyre könnyebb lesz. Olyan könnyen találok meg a megoldást, mint ahogy hegyi patak megtalálja az útját az óceánhoz.”

Az elfogadás ereje békét és elégedettséget ad a világnak. Ehhez szükség van alázatosságra – annak a megértésére, hogy nem ismerheted az egész történetet és általában van egy jobb lehetőség, ami felmerül, ha engeded.

Az életben kell, hogy legyenek céljaid. Azonban az úton lesznek akadályok és nem

biztos, hogy oda jutsz, ahová vártad. Sőt, úgy is tűnhet, hogy az ellenkező irányba mentél. Ezt fogadd el önvád nélkül, és akkor új megvilágításban fogod látni az utadat. Ebben a helyzetben nincs szükséged ellenőrzésre, bíraskodásra, javításra vagy változtatásra. Csak engedd el az egód, és fogadd el a helyzetet olyannak, amilyen. Még akkor is, ha a helyzet reménytelennek tűnik, megérted, ha elfogadod, akkor béke lesz a tudatodban, a szívedben és a kapcsolataidban, és ez a béke egy új utat teremt számodra, ami új energiát ad, és megerősíti az elkötelezettségedet.

Ennek az erőnek a segítségével tudsz tovább haladni, bármivel is kelljen szembenézned. Ez az az erő, ami mindent és mindenkit elfogad olyannak, amilyen, és megértést ad, hogy az, amit jónak vagy rossznak, helyesnek vagy helytelennek ítélsz, csupán csak a te szubjektív ítéleted, és nem az igazságból ered. A világ tele van hatalmas különbségekkel. Nem jobbak, csak mások.

Amikor önmagad vagy természetes módon, többé nincs arra szükséged, hogy összehasonlítsd magad másokkal. Teljes békében vagy önmagaddal. Át táncolsz az életen, és az élet is támogat a törekvéseidben.

Hajlékonyság... nyitottság... kegyelem... kedvesség.

A megkülönböztetés ereje

„Ahhoz, hogy világosan lássam, mi az igaz és mi nem, és megértsem, mi is történik valójában, szükséges, hogy visszalépjek. Azzal, hogy függetlenítem magam a saját elképzeléseimtől és a jelenettől, sokkal tisztábban látom a dolgokat.

Különösen hangzik, de épp ez a visszalépés fog úgy működni, mint a nagyító. Azáltal, hogy összekapcsolom a függetlenséget és az összpontosítást, képes vagyok látni az egész történetet az összes részletével...., és megértem a pillanat igazságát. Világosan látok és biztos vagyok önmagamban.”

A megkülönböztetés ereje egy művészet, amikor a lélektudatos éneddel beszélgetsz, annak érdekében, hogy megkülönböztesd az igazságot a hamisságtól, a helyest a helytelentől, a valóságot az illúziótól, a hasznot a veszteségtől.

A megkülönböztetés ereje a tisztánlátás ereje. Ez olyan, mintha más szemmel látnál, más füllel hallanál. A megkülönböztetés ereje azt jelenti, bízol a magasabb

énedben, még akkor is, ha ellenvéleménnyel kell szembenézned. Ennek az erőnek a segítségével képes vagy meghallani, mi van a lelked mélyén.

Ennek az erőnek a segítségével meg tudsz állni, hogy megtaláld a pillanat igazságát, mielőtt reagálnál. Amikor meggondolatlanul reagálsz, akkor a külső tényezők irányítanak, és erőtlené válsz. A megkülönböztetés ereje olyan, mint egy ablak, ami engedi, hogy kilépj a jelen korlátozásából, és mint egy megfigyelő lásd a helyzet valóságát.

A megkülönböztetés ereje arra készíti, hogy felismerd, a logika önmagában nem elég. Ez azt jelzi, meg kell tanulnod bízni az ösztöneidben, hogy az igazság meg tudjon szólalni, ami túl van az ésszerű magyarázaton. Itt a kulcsszó a bizalom. Minél jobban bízol önmagadban, annál jobban fogod érezni, amikor az intuíciód pontos.

Világosság... egyszerűség... pontosság... bizalom

A döntés ereje

„Választás. Elkötelezettség. Amikor tudom, mi a helyes választás, olyan, mintha nem lenne választás. Ezt kell tennem. Saját tapasztalatomból kell kiindulnom, hinnem és bíznom kell önmagamba... Visszatérek önmagamhoz. Néha nem tudom, hogy a döntéseim hová vezetnek.

De ugyanúgy, ahogy az iránytű mindig észak felé mutat, hasonlóan ehhez, követnem kell az igazi utamat, határozottan, meggyőződéssel, és alázatossággal. Amint ezen az úton haladok, bölcsebb leszek és változok.”

Ez az elkötelezettség ereje, ami elszánttá tesz, bármi is történjen. Ez valójában a megkülönböztetés erejével áll kapcsolatban és abból az erőből nyeri a saját erejét. Ha a megkülönböztetés erejét helyesen használják, a döntéshozó erő is sokkal könnyebben működik. Az emberek gyakran tudják, mi a legmegfelelőbb, amit tenniük kell, ebben teljesen biztosak is, de nincs erejük azt követni. Nem rendelkeznek a döntés erejével.

A megkülönböztetés ereje az önmegfigyelés belső folyamata, míg a döntés ereje látható. Az, aki ezt az erőt használja, kijelenti, hogy “Hiszek önmagamba és nincs kétségem afelől, hogy a cselekedeteim helyesek és sikerhez vezetnek. Kész vagyok

kiállni a választásom mellett, és tudom, hogy én vagyok a felelős a következményekért. Ha kell, egyedül is véghezviszem. Hiszem, hogy helyesen cselekszem.”

Határozottan cselekedni, és tovább haladni, amikor néha te vagy az egyetlen, aki kész ezt megtenni, rendkívüli belső erőt igényel.

Lesz idő, amikor szükséges az újbóli önelemzés és a befelé fordulás, hogy használjuk a megkülönböztetés erejét ahhoz, hogy biztosak legyünk abban, hogy a választott út még mindig a helyes ösvény.

Egyensúly... bölcsesség... önátadás... hit

A szembenézés ereje

„Megértem, hogy kihívások fognak jönni az utamon... azok azért jönnek, hogy próbára tegyék a megoldó képességem. De nem a külső kihívások azok, amik cselekvésképtelenné tesznek. Az igazi veszély számomra a saját gyengeségeim.

Ezek veszélyesek számomra... képesek meghiúsítani az álmaimat. Ezért megidézem a bátorság tüzeit és átalakítom a gyengeségeimet az igazság lángjában. Ebben a tűzben a sötétség világossággá, a vas edzett acéllá válik.”

A szembenézés erejének a legfontosabb alkotóelemei a bátorság és az őszinteség. Amikor a szembenézés erejét használod, semmi nem látszik félelmetesnek az életben – legyen az akár benned, vagy egy másik személyben vagy egy helyzetben. Szembe kell nézned, bármi is jöjjön az utadba – félelem vagy elsöprő érzelmi kitörés, az önbecsülés hiánya, mások szóbeli vagy tettleges támadása, sértegetése, vagy a lehetetlennek és leküzdhetetlennek látszó helyzetek. A szembenézés ereje minden fegyverrel ellát, amire szükséged van.

A szembenézés ereje azt jelenti, hogy képes vagy szembenézni a legnehezebb helyzettel is, és tudod, hogy megvan az erőd, amivel képes vagy a helyzetet megoldani, bármi legyen is az.

A szembenézés ereje semmit nem enged elrejtteni. Ez az az erő, amivel mindent a napfényre hozol, ahol minden világosan láthatóvá válik és megváltozik. Ez nem egy támadó erő, de inkább magabiztos és erős.

Bátorság... bizalom... határozottság... cél

Az együttműködés ereje

„Nem vagyok képes mindent egyedül megtenni. Senki nem képes erre. De, amikor világos és kedves vagyok és bátran cselekszem, akkor valahogy az életben a dolgok jól alakulnak. Lehetőségek tárulnak fel.

Mint ahogy a méhek olyan jól együttműködnek egymással a természetben, mindegyik a különleges szerepével, tulajdonságaival és képességeivel, hasonlóan ehhez én is képes vagyok másoknak segíteni és engedem, hogy mások is segítsenek nekem. Ebben az adás-vevésben az élet kibontakozik, és a sorsom beteljesül.”

Az együttműködés ereje képessé tesz arra, hogy belépj és hozzájárulj bármihez, amire szükség van, hogy a feladat megoldódjon. Sok tekintetben az együttműködés ereje az összes erő betetőzése. A függetlenséged, az érettséged, az alkalmazkodásod és rugalmasságod bármilyen helyzetben és bárkivel, képessé tesz arra, hogy segíts másoknak. Ez az erő a “segítő kéz”, amire olyan nagy szükség van. Az együttműködés erejével megteszed, amire szükség van, és amikor a feladatnak vége, elmész, anélkül, hogy elvárnád, hogy dicsérjenek vagy elismerjenek. Az együttműködés ereje mögött tiszta motiváció áll, így nem ragaszkodhatsz az eredményhez, és nem akarhatod a feladatot kisajátítani.

Ezzel az erővel mások sikerét úgy ünnepled, mintha a sajátod lenne. Ennek az erőnek az alkalmazásával, megérted, hogy a siker energiája az emberi hozzájárulás, a tiszta gondolatok szubtilis energiája, a jókívánások és a jó cselekedetek apálya és dagálya. Mások együttműködésének az elfogadása ugyanolyan fontos, mint ahogy te is együttműködsz másokkal.

Tisztelet, őszinteség, harmónia, nagylelkűség

VII. rész - Életmód

Ha a meditációban fejlődni akarsz, akkor itt találsz néhány javaslatot az életmóddal kapcsolatban, ami pozitív változást idéz elő.

Kora reggeli meditáció



A kora reggel, még mielőtt a nap elkezdődik, a legjobb idő a meditációra. Ilyenkor még friss, éber, pihent vagy és könnyebb a gondolataidat összpontosítani. Ez segít abban, hogy a napot pozitívan kezd és megerősítsd a helyes szándékot és motivációt a napra. Mielőtt munkába indulsz, légy biztos abban, hogy szakítottál időt a meditációra, és ezt inkább tedd meg otthon, mintsem a vonaton vagy a gépkocsidban.

Ahhoz, hogy minden reggel tudj meditálni, egy kicsit korábban kell felkelned. Amikor el kezded megtapasztalni a kora reggeli meditáció előnyeit, könnyebb az ébresztőórát egy kicsit előbbre állítani.

## Alvás

Alvás a kiegyensúlyozott és harmonikus élet egyik legfontosabb aspektusa. Ha meditáció közben elalszol, akkor ez azt mutatja, hogy keveset alszol vagy az alvás minősége nem megfelelő. Fontos, hogy ezt orvosold, hogy ne aludj el meditáció alatt. Győződj meg arról, hogy mindennap eleget alszol. Hogy kinek mennyi alvás elég, ez személyenként változó, de általában a legtöbb embernek 6–8 óra elegendő. Ha rendszeresen meditálsz, jobban fogsz aludni. De ha ezt követően sem tudsz rendszeresen aludni, érdemes konzultálni az orvosoddal és ellenőrizni az egészségi állapotodat.

Az, amire gondolsz, mielőtt lefekszel, befolyásolja az álmodat. Nagy valószínűséggel ugyanarra fogsz gondolni, amikor felkelsz, mint amivel este aludni mentél. Így, ha meditatív és felemelő gondolataid vannak, mielőtt lefekszel, akkor jobban tudsz majd aludni és ez segíti a reggeli meditációd is.

Ha úgy döntesz, hogy korábban kelsz fel, lehet, hogy eleinte fáradt leszel délután vagy este, egész addig, amíg a tested nem szokja meg a napirendváltást. Ebben az esetben jobb, ha egy kicsit korábban mész aludni, hogy ellensúlyozd a korábbi felkelést.

Amit eszel és iszol, hatással van a tudatodra.

A tudatod állapotát közvetlen módon befolyásolja mindaz, amit eszel és iszol. Mondják: "Az vagy, amit eszel." Függetlenül attól, hogy mit eszel, az negatívan vagy pozitívan befolyásolja az egészséged, úgy mentális, mint testi és érzelmi szinten.

A meditáció egyik célja, hogy mély és maradandó lelki békét teremtsen, ami táplálja lelket és életet békéssé és nyugodttá teszi. A béke ellentéte az erőszak. Ahhoz, hogy hozzájárulj egy erőszakmentes élet megteremtéséhez, segít, ha vegetáriánussá válsz.

A meditáció másik célja, hogy ura legyél a tudatodnak. Így képes vagy erős, határozott és felemelő gondolatokat teremteni az életeddel kapcsolatban. Ahhoz, hogy tiszta gondolatokat teremts, ajánlott, hogy előbb csökkented, majd végül teljesen hagyd abba az olyan szokásokat, ételeket és italokat, amik negatívan befolyásolják a tudatodat és az érzelmeidet. Ilyen pl. az alkohol, a cigaretta és a kábítószer. Ha függsz ezektől a szerektől, akkor nem leszel képes olyan tudatállapotot teremteni, amelyet szeretnél.

Minél tapasztaltabbá és erősebbé válsz a meditációban, látni fogod, hogy nagyon sok nem kívánt szokásod elveszti a hatalmát feletted. Nem lesz többé vonzó számodra, hogy olyan szereket fogyassz, amik nehezzé, kábulttá tesznek, inkább olyan dolgok fognak vonzani, amikben jól és pozitívan érzed magad.

Táplálék a tudatnak

Ugyanúgy, mint ahogy testednek tápláló ételre van szüksége, hasonlóan ehhez, tudatodnak is tápláló gondolatokra és ötletekre van szüksége.

Tedd szokásoddá, hogy inspiráló anyagokat olvass és hallgass. Az egészségtelen élelmiszer végül beteggé tesz. Hasonlóan ehhez, ha a tudatodat egészségtelen és haszontalan gondolatokkal táplálsz, akkor tudatod végül zavart, háborgó és negatív lesz.

A számítástechnika korában élünk. Mindennap hatalmas tömegű információ zúdul ránk. Gyakran van hiányérzetünk, ha nem kapjuk meg a legfrissebb híreket. Ez végül nyomasztóvá válik, mert állandóan ott a kényszerérzet, hogy mindenről tudnunk kell.

A popkultúra, a celebekről szóló hírek, a valóságshow-k és a közösségi média bűvöletébe estünk. De ebből mennyi az igazán fontos és inspiráló információ számunkra? Ennek a legnagyobb része csak hulladék, ponyva, szóbeszéd, kritika, szenzáció és reklám.

Különösen fontos, hogy mielőtt aludni mész, legyél egy kicsit csendben és akkor frissen fogsz ébredni másnap reggel a meditációra.

Miután szokásoddá tetted az esti és reggeli meditációt, hasznosnak fogod találni, ha napközben is megállsz rövid időkre, hogy meditálj.

Az egyetlen, amire szükséged van, hogy megállj egy percre, hogy újra visszanyerd azt a nyugodt érzést, amit a reggeli meditációban megtapasztaltál. Ezáltal képes vagy felfrissíteni a tudatodat és a pozitív gondolatok által egy kis többlet üzemanyagot adsz annak. Amikor újra folytatod a munkádat, akkor sugározni fogod a békét, a könnyűséget és kedvességet. Különben olyan sok minden történik akár egyetlen nap alatt, hogy azt a békét és stabilitást, amit a kora reggeli meditációban megtapasztaltál, teljesen elveszítheted.

Cselekvés közbeni meditáció

Ahogy a meditációt kezded felfedezni, rájössz, hogy a meditációt és cselekedeteket nem szükséges elválasztani.

Egy nagyon jó szokás minden feladatot egy kis csenddel kezdeni. Akár néhány másodperc is nagy különbséget teremt. Ezáltal minden cselekedet hatékonyabb lesz, és energiával teli érzed magad.

Gratulálunk, hogy elvégezted a meditációs kurzust! Reméljük, élvezted és hasznos volt számodra! Szeretettel várunk meditációs és egyéb programjainkon az egyetem központjaiban!