

Hogyan élhetsz stressz mentesen

Bemutató könyv a mindennapi meditáció gyors, egyszerű elsajátításához



Tartalom

- *Bevezető*
- *A buddhista meditáció és egyszerű tanítások*
- *A meditáció kedvező hatásai*
- *A meditáció valójában, misztikumok nélkül*
- *Kétféle meditáció létezik, tudati összpontosítás és testtel foglalkozó meditáció*
- *Napi néhány perces meditáció bemutatása.: így tehetsz a stressz ellen*
- *Az én meditációm.: nincs két egyforma tudat*
- *Összegzés*
- *Tájékoztató*
- *Felhasznált irodalom*



“Meditáció, avagy a tudat művelésének módszere”

A ma emberének életvitelébe tekintek, és számos esetben szembe jön velem a stressz, a frusztráltság. Sokan küzdenek ezen problémával, vannak akik szakemberhez fordulnak , sokan pedig elnyomják, nem tesznek ellene és sajnos azt gondolják így rendben van. Pedig a mában is, és a későbbi életszakaszban is több betegség forrása lehet a kezeletlen stressz, frusztráltság. Lényegében a 35-45 éves korosztály nagy része már küzd ezzel a helyzettel, a napi hajtás, túlterheltség a megfeszített tempó miatt, bizonyos esetekben már orvosi, vagy gyógyszeres kezelést is eszközölve a problémára.



Sokan nem is látnak más megoldást ennek kezelésére, pedig a kiút nagyon egyszerű apró lépésekből, változtatásokból áll össze és egy könnyen elsajátítható naponta végezhető gyakorlatból, melyet ebben az ismeretterjesztő kiadványban bemutatok számodra.

Ebben az E-könyvben három részre bontva megismerheted azt a 2500 éves, és talán leghatásosabban működő gyakorlatot a mindennapi stressz és ezzel járó hosszú távú

betegségek elkerülésére, és ráadásul semmilyen anyagi ráfordításra nincs szükség

A könyv tartalmaz számodra gyakorlati tanácsokat, a Buddhista hagyományból és más tanítóktól, illetve a saját tapasztalatokat összegezve.

Buddha a korai tanítói szakaszában azt mondta,

tanítványok, kétféle betegség létezik

Mi ez a kettő?

“A test betegsége és a tudat betegsége

Láthatólag vannak olyan emberek, akiket egy évig, két évig, de akár további időkre sem sújtanak betegségek.

Csakhogy, tanítványok, kevesen vannak ezen a világon azok, akiket akár csak egy pillanattig nem sújt a tudati betegség.

Ez alól csupán azok kivételek, akik mentesek a tudati szennyeződésektől” (ők az arahantok) idézet vége.

Ez a párbeszéd nagyon régen játszódott, de mai napig megállja a helyét mint példabeszéd. Mikor ha nem most, ebben az évszázadban került még jobban előtérbe a tudat művelésének - meditációnak a jelentősége. A mai kor

embere a nemzedékek súlya alatt évről évre hajszolja magát bele a tudati zavarba.

Teljesítmény, hajtás minden nap, a dolgok, eszközök a külsőségek fontosak az emberek és kapcsolatok kevésbé. A mennyiség és megvásárolható minőség adja az értéket, pedig valójában az igazi értékek nem megvásárolhatók, és anyagiakban nem is mérhetőek, nincs áruk. De van értékük, melyet akkor érzünk meg amikor öntudatunk eljut oda, hogy valami hiányzik, van egy kis üresség amit nem lehet feltölteni semmivel sem. Hiába lettünk idősebbek pár évvel, még mindig ugyanott tartunk az utunkon, mintha csak körbe járnánk, sokan elgondolkoztak már ezen gondolom.

A szerencsések találnak egy tapasztaltabb valakit, aki rávilágít dolgokra, mások pedig önmaguktól próbálnak változást elérni, sokaknak ez sikerül is. Viszont számtalan esetben nem történik áttörés, egy-két kísérlet után visszacsúszunk a régi kerékvágásba. Mivel a saját bőrömön tapasztaltam meg ennek hatását, így érzem és tudom hogy akik keresik a nyugalom, a kiegyensúlyozott életforma stressz és erőszakmentes ösvényt az életútjukon, néha göröngyös részhez érnek, amelynek nem látják a végét.

Ennek könyvnek a fő célja, hogy segítse és megvilágítsa az általad járt ösvényt. Talán könnyebben ráismerhetsz igazságokra, világossá válhat számodra, hogyan teremts békét és stressz mentes életet magadnak. A cél te magad vagy, a te belső léted, tudatod, a megértés, az elfogadás a tovább lépés, miután megélted a pillanatot.

Számomra ez az út a meditáció útja, a tudatosság útja és az

- erőszakmentes életformák velejárója, az a fontos mi van benned, ha ott bent rendet teszel, minden rendben lesz kint is.

“ a hajók soha nem süllyednek el amíg a hajó a vízen úszik, de amint a víz bekerül a hajóba várhatóan, a hajó el fog elsüllyedni ”



Mindig az a fontos ami benned van, ami nem szolgálja a javad, az le fog húzni. *A hajó példájában a víz az, tartsd kint a vizet és nem süllyed el a hajó.*

Amikor a meditáció szóba kerül, sokan legyintenek, ugyan már. Erre én nem érek rá, ezt megtanulni évekbe telik, mert valami olyan elérhetetlen dolgokra gondolnak a **2500** éve létező fogalom mögött, melyet körülölel egy spirituális (lepel) amin néha nehéz átlátni. A könyv végéhez érve rá fogsz jönni, hogy a köd hogyan válik semmivé, és lépésenként építheted fel az elvárt célod.

Nem vagyok Buddhista szerzetes, de a meditációt lépésről-lépésre sikerült beépítenem az életformámba, nekem is sikerült-neked miért ne sikerülne.

A *meditáció* szót hallva sokan arra gondolnak, hogy aki meditál, az megpróbál elmenekülni az élet mindennapi tevékenységei elől, hogy egy bizonyos testhelyzetet vesz fel, visszavonul egy barlangba, egy kolostori cellába, vagy valami elszigetelt helyre, és ott egyfajta misztikus, titokzatos gondolatmenetbe vagy transzba ringatja magát, persze sok aszkéta és szerzetes éli így életét, de jó ha tudod, hogy

a valódi buddhista meditáció egyáltalán nem menekülés

Elkezdeni a tanulását és fejleszteni, pedig egyáltalán nem megerőltető.



Olyan egyszerű és tiszta tevékenység mint amikor a csecsemő álomba merülve csendesen lélegzik, pedig nem mondta neki senki hogyan kell azt csinálnia, mégis a legnagyobb tökéletességgel végzi, akadályok és fennakadás nélkül. A felnőttek

meditációja is így kellene működjön, de mi létrehozunk az elménkkel akadályokat melyek hátráltatnak a tudat művelésének folyamatában. (ezekről az akadályokról a következő fejezetben lesz szó)

A tudat művelésének kedvező hatásai

Minden gyakorlat közül ennek a módszernek a hatékonyságát vizsgálták a kutatók a legtöbb alkalommal és még ma is kutatják. Bebizonyították, hogy a meditáció amennyiben rendszeresen végezzük, milyen neurológiai változásokat képes előidézni az agyunkban. Az orvostechnikai vizsgálatok, kutatások MRI, EEG alapján egyértelműsítették, hogy a rendszeresen meditálók esetében növelte a szürkeállomány méretét, számos pozitív hatás mellett.

- *fizikai egészségünket javítja*
- *önfegyelmet, belső egyensúlyt, koncentrációt erősíti*
- *érzelmi blokkokat oldja, stabil mentális állapot nyújt*
- *csökkenti a stresszt, szorongást*
- *tisztán látást erősíti, fókuszáltságot elősegíti*
- *jó hatással van az intuitív képességekre*
- *az egyensúlyi állapot támogatja a társas életünket*

A Buddha erről szóló tanítását néhányan kevésbé értették meg vagy félreértelmezték, hogy az idők során a *meditáció* módszere egyfajta csaknem rutinszerű rítussá vagy szertartássá alacsonyodott, írja Valpola Ráhula a Buddha életéről szóló művében. A legtöbben azért érdeklődnek a *meditáció* vagy a jóga iránt, mert szeretnének valamiféle spirituális vagy misztikus erőre szert tenni. Vélhetően ennek ez erő érkezésének a hiánya ami miatt sokan hamar feladják a gyakorlást, mert igen egy magasabb szintre jutni, nem



megy pár-nap alatt, ez valóban így, van. De az első cél a mindennapi gyakorlás. - jelen helyzetünkben.

Egy mondás szerint: *“a belső fejlődés, egy hosszú folyamat, légy türelmes magadhoz”*

Viszont ez az idézet, megerősíti a folytonosságot is, a napi következetes pár perces gyakorlásra értendően.

Tudatunk, életünk szabályozásában nagy szerepe van, a meditációnak, már az első pár alkalommal is tapasztalni fogjuk milyen nyugodtan, és megbékélve térünk vissza a hétköznapi életbe. És ez a napi gyakorlással fog fokozódni.

Azt tapasztalom, hogy sajnos Magyarországon a meditációt még mindig egy hatalmas ezoterikus ködfátyol veszi körül, ami néha átláthatatlannak tűnik.

A meditációnak semmilyen köze sincs a vallásokhoz, (a Buddha sem volt vallásos) csak a felszín az ami furcsa lehet, de hamar ráérezel az ízére és egy nagyon hasznos módszerré fog válni, amit nagyon könnyen beépíthetsz életformádba.

Következetesség, napi gyakorlás vezet a következő lépcsőfokra, aki fejlődni szeretne, annak gyakorolnia kell.

De mindenki egyszerű légzésgyakorlattal kezd, innen tud majd tovább lépni.

Nina van Gorkom, tudós szerint a legfőbb akadályok melyek a meditációnkban gátolnak, és hátráltatnak az öt akadály néven váltak ismertté a Buddhista hagyományban.

Az 5 akadályról

Mind olyan fogalmat takarnak melyek meghatározzák napjainkat, mégis van olyan amikor nem vesszük ezeket észre, és hogy valójában akadályozva vagyunk- ha nem ismerjük fel és nem értékeljük a helyzetet, évek múltával az 5 akadály erősebben tud az életünkön úrrá lenni, és nyugalmunkat a meditáció hatékonyságát akadályozni.

A Buddhista hagyomány szerinti öt emberi akadályunk

1. **Érzéki vágyak** (*látás-szaglás-ízlelés-érintés érzékelésében keresett a boldogságunk*)
2. **Rossz akarás** (*elutasító gondolatok, ellenséges érzések, megbánás, utálat és keserűség*)
3. **Nyughatatlanság-aggodalom** (*a tudat lecsendesítésének képtelensége*)
4. **Lustaság-tunyaság** (*a test nehézsége-tudatunk tunyasága*)
5. **Kétség** (*a meggyőződés vagy bizalom hiánya*)

Mindegyik olyan fogalom, melyet az elménkkel, tudatunkkal hozunk létre, de ugyanígy lehetséges, már a tudat szintjén a korrekciót is létrehozunk.

Amit az elménk alkot gondolat szinten, legyen jó-vagy rossz, azt meg is tudjuk változtatni.

Amikor ebben sikeresen teszünk lépéseket, akkor fog működni igazán a meditációnk, és válik majd láthatóvá a változás.

A tudat és a meditációnk jegyben járnak, mindkettőre szükségünk van, amikor az életmódunkra gondolunk.

Bármely probléma, vélhetően az öt akadály valamelyikéből, vagy azok kombinációjából fakad a meditálásunkat ezek hátráltatják.



Soha ne küzdjünk az akadályokkal, a meditáció során mindenki képes kifejleszteni és megérteni, majd elfogadni, kezelni az akadályokat.

A szakértők a régi tanításokra alapozva, a kortárs un.

“*belátás*” irányzatban a következő módszert ajánlják ennek az 5 akadálynak a kezelésére:

- *ismerd fel (tudd mi az)*
- *fogadd el (engedem hogy minden olyan legyen amilyen)*
- *vizsgáld meg, érdeklődj milyen, értsd meg (figyelem, fókusz)*
- *ne azonosulj vele, mert ez csak egy múltó folyamat (elengedés, nem én vagyok)*

Ezt a négy lehetőséget hatékonyan alkalmazhatjuk az akadályok kezelése során.

Shi Heng Yi, Shaolin mester tanítása szerint:



”én nem vagyok a testem, sem az elmém, sem az érzéseim, egyszerűen csak képes vagyok rá, hogy mindhármát érzékeljem”

- Értelmezve; nem uralkodik felettem az elmém az érzéseim és testem sem.

A mester a kolostorban tanult Buddhista elveket adja tovább tanítványainak. A tanításai ugyanúgy tartalmazzák az 5 akadályra, az 5 test kapura és belső út, harmónia elérésére vonatkozó elveket. Shi Heng Yi, nyugati iskolákban is tanult, MBA diplomával rendelkezik, több nyelven beszél de ezek mintha nem is lennének, visszatért a kolostori élethez. A világi élet helyett a belső utat választotta, minél jobban meg akarta ismerni önmagát, vállalta a fizikai erőfeszítéseket, mesterré avatták és ma sokaknak tanítja ennek az életformának az elveit, előadásokat tart Európa nagyvárosaiban.

Mi is valójában a meditáció

Azok akik életüket ennek tanítására szentelték, könyvek sokaságát írták ebben a témában, hozzájuk viszonyítva még viszonylag kezdőnek számítok, pár évemmel nincs olyan mély tudásom, hogy ezt tudományosan definiáljam, de persze lehet hogy egy könyv nem is lenne elég kifejteni ezt. Viszont a mindennapi gyakorlások során számos felismeréssel szembesültem. Szeretném hitelesen átadni a saját tapasztalataimat, az “én meditációm” fejezetben részletezem gyakorlásomat.

Tehát szó szerinti jelentésben:

1. A buddhista *bháváná* a *tudat művelését* jelenti a szó legmélyebb értelmében
2. Célja, hogy a tudatot megtisztítsa a
 - *szennyeződésektől és a zavaroktól, külsőségektől vagyis a vágyaktól,*
 - *a gyűlölettől, a rosszakarattól, a lustaságtól,*
 - *az aggodalomtól és nyugtalanságtól, a szkeptikus kételytől* és, hogy olyan jellemzőket műveljen ki, mint
 - *összeszedettség, a tudatosság, az értelem, az akarat, az energia, az elemzés képessége, a bizalom, az öröm, a nyugalom* ezek végül elvezetnek a legmagasabb bölcsesség megvalósításához, amely olyannak látja a dolgokat, amilyenek, és segít felismerni a végső igazságot.

Kétféle meditáció létezik

1. Az egyik a tudati összpontosítás (*szamatha* vagy *szamádhi*) Ez a meditációs módszer már a Buddha előtt is létezett, tehát nem kizárólag buddhista eszköz. Ugyanakkor a buddhista meditációban is megvan a maga helye.
2. Ezért a Buddha feltárta a meditáció egy másik formáját.

Ez a dolgok természetének belátása, amely elvezet a tudat teljes megszabadulásához, a végső igazsághoz, átvitt értelemben a te egyensúlyodhoz is.

Ez a *buddhista meditáció*, a tudat buddhista művelése, olyan analitikus módszer, amely az *éberségre, a tudatos-ágra, a figyelemre és a megfigyelésre alapul.*

A legfontosabb beszéd, amelyet a Buddha a tudat fejlesztéséről (meditáció) adott,

Négy nagyobb részből áll,



- 1.a testtel foglalkozik (*mi is ezzel foglalkozunk, első sorban*)
- 2.az érzésekkel
- 3.a tudattal
- 4.pedig különféle erkölcsi és intellektuális tárgyakkal

Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy bármilyen meditációról legyen is szó, a legfontosabb dolog az

éberség vagy a tudatosság (szati), a figyelem vagy a megfigyelés (anupasszaná)

A testtel foglalkozó meditáció gyakorlásának módszere

A testtel kapcsolatos meditáció egyik legismertebb és leggyakorlatiasabb példája a *„ki- és belégzésre irányuló éberség vagy tudatosság*.

A tanítás csak ezen gyakorlat esetében ír elő egy bizonyos, meghatározott testhelyzetet. Érdekes, hogy a többi gyakorlat közben az ember ülhet, állhat, járhat vagy feket, ahogy kedve tartja,

- de a ki- és belégzésre irányuló éberség gyakorlásához az ülő testhelyzet szükséges, ahogy a szöveg mondja:

„a lábat keresztbe téve, egyenes testtel, éber figyelemmel kell ülni”

Azonban sok olyan ember van – különösen igaz ez a nyugatiakra –, akik számára nem praktikus vagy kényelmetlen keresztbe tett lábbal ülni.

- Ezért azok, akiknek ez nehézség, ülhetnek széken is,
- a gyakorlatnál nagyon fontos, hogy a test egyenes legyen,
- de ugyanakkor ne legyen merev; a kezek kényelmesen az ölbén pihennek

- ebben az ülő helyzetben az ember becsukhatja a szemét, vagy nézheti az orra hegyét is, attól függően, hogyan érzi kényelmesebben magát.

A légzéses meditáció, napi néhány perc az egészségért

Éjjel-nappal ki- és belélegzünk, de sosem figyelünk oda erre, egyetlen másodpercre sem összpontosítjuk erre tudatunkat, mint a csecsemők esetében írtam korábban.



Most pedig éppen ez lesz a gyakorlat.

- *Lélegezzünk be és ki a megszokott, természetes módon, erőltetés nélkül, a tudat pedig figyelje meg a ki- és belégzést, legyen éberem tudatában a ki- és belégzésnek.*
- *Esetenként mély levegőt veszünk, esetenként pedig nem. Ennek nincs jelentősége; lélegezzünk a szokott módon, természetesen. A dolgunk csupán annyi, hogy amikor mély levegőt veszünk, akkor tudatában legyünk annak, hogy mély levegőt veszünk, és így tovább.*
- *Más szóval, a tudat olyannyira a légzésre összpontosít, hogy tudatában vagyunk a légzés mozgásának és változásának.*

- *Felejtünk el minden mást, a minket körülvevő dolgokat, ne emeljük fel a tekintetünket, és ne nézzünk semmire. Ezt a gyakorlatot próbáljuk végezni öt-tíz percig. Először úgy érzi az ember, hogy rendkívül nehéz a tudatot a légzésre összpontosítani. Meglepő, hogy a tudat mennyire szétszórt és fegyelmezetlen; nem akar engedelmeskedni*
- *Az ember elkezd mindenfélére gondolni. Hallja a külső hangokat, és a tudat megzavarodik, szétszóródik. Az ember ettől adott esetben elcsügged és elveszíti a kedvét.*
- *De ha naponta kétszer (reggel és este) elvégzi ezt a gyakorlatot, minden alkalommal öt-tíz percig, akkor a tudat szép lassan, fokozatosan összpontosítani kezd a légzésre.*



Egy bizonyos idő után azt tapasztalja – a másodperc töredékéig –, hogy a tudat teljes egészében a légzésre összpontosít, hogy nem hallja a hangokat, és a külvilág

megszűnik számára.

- *Ez az egyetlen pillanat hatalmas élmény, nagy öröm, boldogság és nyugalom, és szeretné fenntartani azt az állapotot.*
- *Ezért a pillanatot gyakorlunk, naponta így kezdődik és amikor az ember elveszíti a magát a légzésre irányuló éberségét, és kezd el majd működni a meditációja.*

Ez a legkönnyebb és legegyszerűbb gyakorlat, célja hogy olyan állapotot fejlesszen ki, amely igen magas szintig nyúlhat.

Ugyanakkor az összeszedettség ereje alapvető fontosságú, hogy mélyen megértsük és belássuk a dolgok természetét.

- A légzéssel kapcsolatos gyakorlat azonnal eredményekkel jár.*
- Jót tesz a testi egészségnek, megkönnyíti a pihenést és a jó alvást, és hozzájárul ahhoz hogy mindennapi tevékenységünket, munkánkat hatékonyabban végezzük.*
- Elnyugtat, elcsendesít.*
- Ha az ember ideges vagy izgatott és pár percig gyakorolja, akkor azt tapasztalja hogy megnyugszik, úgy érzi majd magát mintha egy pihentető alvásból ébredt volna.*

A meditáció egy másik fontos, gyakorlati és hasznos formája az, hogy bármit csinálunk a testünkkel, vagy a beszédünkkel, tevékenységünkkel mindennapi életünkben annak tudatában vagyunk.

- Más szóval a jelen pillanatban az adott cselekvésben kell létezni, “*Mindfulness*”

Az emberek általában nincsenek jelen a tetteikben, a jelen pillanatban, helyette a múltban, vagy a jövőben élnek, nem élnek a jelen pillanatban. Emiatt sokszor elégedetlenek a jelennel azzal a tevékenységgel amit végeznek és nem tudják magukat átadni annak amit látszólag csinálnak.

Amikor Buddhától egyszer megkérdezték, hogy egyszerű életet élő, naponta egyszer étkező tanítványai külseje mitől olyan sugárzó, azt felelte:



“Nem rágódnak a múlton, nem merengenek a jövőn. A jelenben élnek, ezért a sugárzás.

A bolondok, akik a jövőn merengenek és a múlton rágódnak, olyanok mint a levágott fonnyadó zöld nád”

Az én meditációm

a légzés figyeléses módszer

(kicsit több mint 40 perces gyakorlat)

Mivel nincs két egyforma tudat így én is sajátos utat építettem magamnak, hogy a tudatom elcsendesítéséhez eljussak, ismerd meg az én módszeremet.

Törekszem a természetességre és ha lehetőségem van rá a természetben meditálok. Tapasztalom szerint ez növelheti az eredményességet, és könnyebben elcsendesít.



Ugyanez vonatkozik egyéb energia gyakorlatokra is, mint a *Chikung*, vagy *Yoga*, amit ha kint a szabadban végezve gyakorlok sokkal hatékonyabbnak érzek.



Javaslok egy kertben, vagy egy természetben lévő külső helyszínt, tökéletes választás lehet, egyéb ingerek eleve ki vannak zárva, a természet alapvető hangjai pedig nem

akadályoznak meg semmiben, sőt inkább tökéletes alapot adnak ehhez a csodálatos tevékenységhez.

A reggeli órákban végzett meditációnak különlegesen nagy jelentősége van az életemben. Úgy tartom, hogy az ébredő nap, a természet plussz energiát ad, az esti napnyugtában végezve viszont felkészít az esti elcsendesedésre, a napom tökéletes zárására.

Persze sok esetben a lakás csendes helyiségében végzem a gyakorlatot.

- Egy párnán ülve, gyakorlok. Egy tönkölypelyva-ból készült egyedi meditációs párnát használok
- Még mielőtt elhelyezkedem kikapcsolok minden kommunikációs eszközt
- Veszek pár mély levegőt, és lassan elhelyezkedem a párnámon
- Én fél törökülésben érzem kényelmesen magam, egyenes háttal, de semmiképpen sem erőltetve a tartást
- Az *első pár perc alatt* számolom a légzéseimet, a bal orrlyukon beszívom a levegőt, közben a másikat finoman befogom, kilégzést pedig a váltást követően már a másik orrlyukon végzem, váltakozva az irányokat. Ez egyébként segíti mindkét agyfélteke működését
- Amennyiben a gondolatom elkalandozna, újra kezdem a számolást
- Ez segít ráhangolódom a gyakorlásra, javaslom ezt a módszert kipróbálni, jógasok sokat használják ezt a technikát, és talán így könnyebben is ráhangolódik a tudatod a légzés figyelésre
- Közben nem erőltetek semmit, *“hagyom, hogy minden olyan legyen amilyen”* nyugalomban vagyok, ha

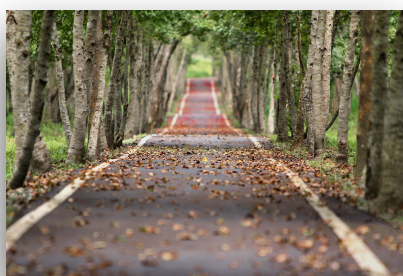
valamilyen gondolat bejön a képbe, ahogy jött olyan természetesen elengedem, megy tovább,

felismerem ,elfogadom, de már megy is tovább

- A következő lépcsőben a kezeim már az ölemben nyugszanak, tenyérrel felfelé, egymáson, vagy egymás mellett

- A tudatunk imaginációkat alkot, oda képzel képeket, ne akarjuk ezt támogatni erre nincs szükségünk ez képzelet. Ez nem kell a meditációhoz, pont inkább a tudat csendje amire szükség van

- A mozgás szintén megzavarhat, amikor már



elcsendesedtünk és légzésünk is átvált egy nyugodt ütemre már ne mozduljunk ki ebből az állapotból

•A lelassult légzésem, nyugodt- kiegyensúlyozott, egy olyan nyugalmi állapotra hoz, amit nem tud pótolni

semmi, csökken a pulzuszsám a test rezgése is rááll egy egyensúlyi állapotra, nem csapon a test és a tudat

- Amikor elég gyakorlatra teszünk szert, ezt a módszert már a nap folyamán is tudjuk alkalmazni. Eleve nem billenünk ki az egyensúlyból, illetve segít rákészülni egy-egy nehezebb helyzetre; pár légzés gyakorlat és a test és tudat azonnal emlékezni fog, lassan lenyugszik
- A meditáció végén, van egy levezetés ami két részből áll, egyrészt nem szabad azonnal felugrani amikor elvégeztük a gyakorlatot, hangolódjunk vissza. Kicsit mozgassuk meg lábujjunkat, kezünk ujjait, finoman fejünket is, majd lassan nyissuk ki a szemet ha zárva volt. Ez tartson egy-két percig.



- Másrészt pedig, a lezáráshoz egy felemelő élménytea elkészítése, emeli a szertartásom minőségét és amikor elkortyolom, még a fiziológiai hatásokat is élvezem.

Összegzés

Két lényeges dolgot szeretnék kiemelni, ami úgy vélem segíteni fogja a gyakorlásodat.

Az első egy Yoga-sok körében elterjedt kifejezés, amit a légység és erőszakmentesség jegyében használnak.

Ahimsa

- erőszakmentességet, lágyságot jelent.

Ezt azért tartom fontosnak a gyakorlásaim során, mert a meditációban az erőlködésnek nincs helye, sokszor elhangzik a fejemben, különös csengése van.

A második egy idézet melyet a Yoga termek falán lehet meg lehet találni, így szól:

“Yoga is 99% practice and 1 % theory”

A meditáció, de legyen bármilyen testgyakorlás, tevékenység, esetében ami erősít vagy segít minket, ha ezt az egyensúlyt (99% - 1%) megtartjuk, biztosan változni fog az életünk. -több gyakorlás és kevesebb minden más, így a tapasztalat és az eredmények is hamarabb jelentkeznek.

Gyerekként kezdtem el sportolni, azóta számos sportágban szerepeltem, keleti mozgáskultúrát is gyakoroltam. És hamar rájöttem hogy valamiről beszélgetni vagy valamit szenvedéllyel és kitartóan gyakorolni nem ugyanaz. Amikor az alapokat elsajátítottam, minél hamarabb akartam gyakorolni és minél többet, mert ezáltal hamar kijönnek a hibáim, és van lehetőség arra, hogy javítsak ezeken. Tedd ezt te is....



Felhasznált szakirodalom jegyzéke

- A Valpola Ráhula: What the Buddha Taught, című könyv és Buddhista tanítás
- Lou Marinoff: A tao ereje a derű útja, filozófiai mű
- Bhagvat Gíta
- A jóga anatómia
- Master Shi Heng Yi: Shaolin Temple Europe

Tájékoztató rész

A kiadványban foglalt, módszerek és példák tájékoztató jellegűek, alkalmazásukat megelőzően és alkalmazásuk során ajánlott közvetlen szakember véleményét is kikérni, mivel az egyedi igények és ebből adódóan az esetlegesen felmerülő kockázatok egyértelműen mérlegelhetővé válnak.

Copyright © A.G Tea, 2021

Minden jog fenntartva.

A kiadó engedélye nélkül jelen tájékoztató kiadványt vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármilyen formában vagy eszközzel- elektronikus úton, vagy más módon.

A kiadó és a szerző a tartalom és kiadvány készítése során a tőle levárható legnagyobb gondossággal járt el. Az esetlegesen előforduló hibákért a kifejtett álláspontok, vagy kijelentések gyakorlati alkalmazásából eredő károkért sem a szerző, sem pedig a kiadó nem vállal semmilyen felelősséget. Az egyénekenként eltérő

Kiadva 2021. A.G Tea, első kiadás

web: www.angyalkert-tea.hu

E-mail: angyalkert@icloud.com

Szanyi Attila