



▲ Böde István jógaoktató

Meditáció a gyakorlatban – I. rész

Belső utazásra hívom Önt, amely egy magasabb szintű tudatállapot megtapasztalását jelenti, és amelynek eredményeképpen lényeglátáshoz, belső békéhez juthatunk. Önismeretünk elmélyítésével, lelki értékeink felismerésével önbizalmunk erősödik, és önszabályozásunk is fejlődik. Mindannyiunknak belső vezérelettségre, olyan iránytűre van szükségünk, amely csalhatatlanul megmutatja, hogy mi a dolgunk valójában magunkkal és másokkal – teljes emberségünk megőrzésével.

▲ **MINDEN MEDITÁCIÓ** olyan, mint egy hazatérés. Hozzásegít belső valóságunk megismeréséhez.

A jóga-relaxáció pedig erőgyűjtést, szellemi energia-bázisunk megőrzését, növelését jelenti. A kondicionáló hat-ha jóga gyakorlatok testi közérzetünket javítják, különösen akkor, ha életformánkká választjuk a jógát. A krízis szót a kínaiak két hieroglifa, a „veszély” és a „lehetőség” jeléből állítják elő. Ha van is veszély az életünkben, minden lehetőséget igénybe kell vennünk, hogy sorsunkon változtatni tudjunk, és ez az elhatározás már fél győzelem.

Cikkeimmel és esetleges személyes találkozás révén is baráti kézzorítással kívánok Önnek hitet, kitartást a jóga megismeréséhez.

A meditáció gyakorlatának megismerésére hívom fel minden kedves olvasónkat, aki otthon, egyedül vagy kisközösségben kívánja elsajátítani a befelé fordulás művészetét. A befelé fordulás, a meditáció lelkünk otthonra találását, s egy magasabb tudatállapot megtapasztalását jelenti. Egyedül emberi mivoltunkban eszmélhetünk rá, hogy a térben megnyilvánult gigantikus világegyetem mintájára bennünk is létezik egy belső világ, amelyet sem szemünkkel, sem műszereinkkel nem érzékelhetünk. Ez a belső világ a lélek otthona, erőnk és békénk forrása. Kezdetben öntudatlanul, később tudatosan vágyakozunk belső valóságunk, valódi harmóniánk megismerésére.

Készítetésünket a meditációra hétköznapi életünk gyengeségei is elősegíthetik: egzisztenciális elbi-

zonytalanodásaink, válságot teremtő betegségeink, fokozódó elkedvetlenedéseink vagy depresszióink. Kínzó kérdéseinkre is választ szeretnénk kapni. Ki vagyok én – hová tartok: mennyire ismerem önmagam és sorsom. Így mindenekelőtt tisztáznunk kell: miért kívánjuk elkezdni a meditációs gyakorlatozást?



A kitartóan, következetesen végzett gyakorlatok egyre inkább megerősítik életünk helyes irányvonalát, immunrendszerünk megerősödésével belső erőnlétünk növekszik. Kiteljesedik spirituális öntudatunk, már tudjuk, hogy a tér és idő korlátaitól mentes lelkek vagyunk – ezáltal személyiségünk érettebb, kreatívabb és etikusabb lesz köznapi feladataink megoldásában.

A meditációt az előre kitűzött napokon feltétlenül végezzük el, lehetőleg azonos napszakban. Elhatározásunkat az eredményesség elvárása nélkül tartjuk