

be. Érdemes figyelembe venni néhány praktikus tanácsot. Otthonunkban vagy másutt keressünk a meditációhoz állandó helyet. Meditatív elcsendesedésünkkel, pozitív kisugárzásunkkal szenteljük meg a választott helyet, tegyünk oda áhítatunkat növelő virágszálat, esetleg a példaképünket ábrázoló személy képét, szép köveket vagy egy gyertyát. Váltunk ruhát. Abban az öltözetben, amelyben az utcáról érkeztünk vagy amelyben aludtunk, ne kezdjük el szellemi utazásunkat. Ez a ruházat ugyanis már feltöltődhetett negatív érzelmi kisugárzásainkkal, így hátrányosan befolyásolhatja elmélyedésünket. Félelmeink, fáradságunk, elfojtott indulataink könnyebben „leválnak” rólunk, ha hűs vízzel lezuhanyozunk. Közben koncentráljunk arra, és mondjuk is ki, hogy a folyó vízzel eltávozik belőlünk minden negatív érzés.

A tisztulás másik mágiája az, hogy egy tálal megöltünk testmeleg vízzel, és belehelyezett kezünkre és ujjainkra figyelve arra összpontosítunk, hogy mindaz, amitől meg akarunk szabadulni, a vízbe távozik. Utána öntsük ki a vizet, mert azt más nem használhatja. Gyűjtsünk meg egy szál gyertyát. Fénye-melege a valódi világosság és szeretet, melegség szimbóluma lehet meditációnk ideje alatt. Ülünk le kényelmesen, akár egy székre vagy a szőnyegre törökülésben. Ügyeljünk a laza, de egyenes testtartásra.

Első lépésünk befelé személyiségünk rezgéseinek harmonizálása legyen. Ennek érdekében először is béküljünk ki szívünkben haragosunkkal, szeressük magunkat is elfogadó megértéssel. Ez történhet szavakkal vagy csupán átölelő érelemmel. Hunyjuk le szemünket. Kezdjük közömbösen figyelni a tudatunkban áramló emlékképeinket, gondolatainkat... az egyre hosszabb eseménytelen csendet... végül csak a csend, a békés nyugalom marad. A „kiürülés”,

az eseménytelen belső csend állapota rendszerint 5-10 percen belül jön létre. Agyunk elektromos működésében ilyenkor az enkefalogram (EEG) kimutathatná a lassú alfa- és bétahullámok növekedését.

Előfordulhat, hogy elménket megzavarja a múlt eseményein vagy a jövőn való révedezés. Az odafigyelést a jelenben való létezésünkre segíti az „itt és most”



koncentráció: erőlködés nélkül csupán érzékeljük légzésünk ritmusát, ruhánk érintését a bőrünkön vagy fejünk, ujjaink lassú mozgását. A csendben elidőzés lehetőség a lazító-oldó jelenidő gyakorlatra: szemléljük környezetünk tárgyait, növényeit kísérő gondolatok nélkül. Ha szabadban ülünk, ott vannak a felhők, a fák, a rét. Üzenetük, történetük van, mely csak ekkor válik számunkra nyilvánvalóvá. Spirituális meditációinkban elképzeltük azt, hogy távol minden településtől

egy ódon, de tiszta házba lépünk be, ahol a hosszú folyosó végén a puritán szobában vár bennünket a szeretetteljes, idős bölcs. Szemébe nézve tegyük fel kérdésünket, melyre együttérzéssel válaszol. A válasz felsőbbrendő énünk világából érkezik, ezért vegyük komolyan. A „Ki vagyok én most?” kérdésünkre is kaphatunk választ. Ezekről a módszerekről még lesz szó a későbbiekben.

Napi feladatként törekedjünk arra, hogy mindennapjainkban megvalósítsuk a meditációinkban kapott útmutatásokat. Ha a meditáció során pusztán a gyertya lángját szemléljük, a kis fény melegsége, üzenete mindenkinek más-más örömet, felismerést nyújt. Lehet a meditációt csoportban is végezni, és ilyenkor a közös együttlét végén elmondhatjuk tapasztalatainkat – így tanulhatunk egymástól. Barátok között egy gyümölcsöstál vagy teáskancsó mellett jólesik még a beszélgetés. Egészségünkre!

*Folytatjuk*