

Elektronikus Munkafüzet

Meditáció-tanfolyam

Köszöntelek a tanfolyamon!

Remélem örömet leled majd a gyakorlásban.

Ez a tanfolyam a teljesen kezdők számára és azoknak is készült, akik valaha bármilyen formában foglalkoztak már meditálással. Vezetett meditációkat kapsz, amivel talán könnyebb egy helyre irányítani a figyelmedet, megtanulnod, hogy az energia oda irányul, aminek a figyelmünket szenteljük. Nem akarok elméleti dolgokkal untatni, ezért vágjunk is bele a tanulásba!

A nulladik meditáció- Levendula meditáció

Ha már letöltötted, vagy meghallgattad, akkor ismered.

Ha még nem hallottál róla, akkor itt találsz:

<http://www.pillangoszarny.hu/ingyenes-meditacio/ajandek-letoltes/>

Kezd azzal, hogy ezt a meditációt meghallgatsz és megengeded magadnak a nyugalmat. Javasolom, hogy minden nap hallgass meg! Kezdd ezzel a napi gyakorlással!

Az első meditáció- Rózsa meditáció

Ezt először hallgass meg és engedd át magad annak az érzésnek amit ez a meditáció kivált belőled.

Az alábbi linkre kattintva meg tudod nyitni és letölteni a **Rózsa meditációt!**

[Kattints ide: http://www.pillangoszarny.hu/rozsa-meditacio-letoltes/](http://www.pillangoszarny.hu/rozsa-meditacio-letoltes/)

Figyeld magad, milyen testi érzetek jönnek a hanganyag hallgatása közben!

A meditáció egy virágokkal teli kertbe vezet el.

A rózsza régi időktől kezdve különleges virágnak számít. Körüllengte valami titokzatos dolog, mégis a legszegényebb emberek udvarában is illatozott. A rózsza a szeretet rezgéseit hordozza magában, mondhatni ennek a rezgésnek a megtestesülése az anyagi világban.

Természetesen ezt a megnyugtató szeretetet érezzük akkor is amikor a rózsák illatát szívjuk magunkba, vagy a kezünkben tartunk egy szál rózsát. De ez a rezgés betölti a testünket akkor is, amikor meditáció közben jelenik meg mindez, a rezgéseink által érzékeljük azt, amit máskor az orrunkal és a tapintásunkal.

A rózsza a szívünkre hat, nem csak a fizikai szívünkre, hanem az energia szívünkre is, és az ott felgyülemlett érzelmi problémák, blokkok feloldódása megindul. Viszont időre van szükségünk ehhez. Legalább 3 napig folytasd a meditáció hallgatását minden nap.

Közben pedig érezd magad jól!

A jó érzés a gyógyulás jele. Ne riadj meg, ha eleinte még kellemetlen érzések is megjelennek.

A blokkoknak oldódnia kell! :) És meg is történik, ne aggódj!

A stressz erősen hat a szív működésére, ezért ezzel a legfontosabb szervezetre lehetsz hatással.

Így tanulod a meditáció és a test kapcsolódását.

Meditáció közbeni tapasztalataidat jegyezd fel ide:

Második meditáció

Minap megkérdezte tőlem egy kedves barátom: Mitől leszek teljesen egészséges?

Aztán szinte azonnal meg is adta rá a választ: Attól hogy boldog vagyok, ugye?

Igen. Ennyire egyszerű. :)

Vagy mégsem egyszerű ennyire? Hiszen ezek a dolgok mint egészség és boldogság az elme számára kicsit megfoghatatlanok. Mert mindkettő olyan nagyon tág, olyan nehezen körülírható. Mert az egészség egy természetes állapot. Ha megvan, akkor nem is gondolunk rá. Minden szervünk teszi a dolgát, csendben működik. Az elmének nincs gondja rá. A boldogság is természetes állapot. Hiszen a lelkünk számára nincsenek gondok, problémák. Mindent a teljes elfogadás, az egység fényében lát. Egyikben sincsen hiány, amit ki kell tölteni valamivel. Erre az állapotra újra rátalálni, nagyon szép feladat.

A teljességből teljesség teremődik, a hiányból pedig hiány. Ha csak azért akarsz valamit, mert olyan jó lenne, akkor a vanból teremtesz, ha azért, mert az a valami még nincs, akkor a hiányból.

Ne feledd tehát, a boldogságod és az egészséged már megvan!

Csak eltakarja talán az a sok gondolat és tudományos meghatározás, hogy így kell tenni, úgy kell csinálni, és a félelem, hogy nem jól csinálsz valamit, a sok hiány érzés, ami általában megtölti az emberek fejét.

Mai meditációs gyakorlatunkhoz [kattints ide!](#)

www.pillangoszarny.hu/csakrameditacio

Ez a meditáció az energia rendszeredre irányul. Ahogy a testedet tisztán tartod, úgy az energiádat is meg kell időnként tisztítani. Ebben segít ez a meditáció és ezért fontos elsajátítani ezt a módszert.

Ez a folyamat megtanít a légzésed tudatos végzésére, a figyelemnek a légzésedre irányításával.

Könnyű, ne aggódj, csak engedd el magad és gyakorold minden nap a következő 3 napban!

Ha nem edzed a testedet, az izmaid összehúzódnak. És ha nem edzed az elmédet, a hozzáállásod beszűkültté válik. Semmi nem korlátozza annyira az életedet, mint a gondolataid beszűkülése. Behatárolja a lehetőségeidet és határt szab az örömeidnek. (Marianne Williamson: A csodák kora)

Meditáció közben összegyűlt tapasztalataidat ide jegyezd le:

A harmadik meditáció:

Eddig két meditációt kaptál ezen a tanfolyamon. Az egyik az elmét csendesíti le. A második pedig a csakrák tisztításával, azok feltöltésével, az esetleges blokkok feloldásával lazít, és gyógyít. Gyakorold őket szorgalmasan és az eredmény nem marad el!

A mai meditációban a hasi szervekre koncentrálnunk, miközben lelassítjuk a gondolatainkat. **A stressz egyik komoly hatása a belső szervekre, főleg az emésztésre irányul, ezért ezek a szervek nagyonis igénylik a törődést. Ezzel a meditációval nem csak a testedet töltöd fel, hanem tovább tudod mélyíteni a belső csenedet.**

A meditációt és egy kis plusz információt ide kattintva találsz!

<http://www.pillangoszarny.hu/hasi-szervmeditacio/>

Itt ismét egy másik módszert mutatok be neked. A gondolatokat most egy vöröslő göbbe koncentráljuk. A gyakorlat mégis könnyű, mert a tested részeire, szerveidre terelődnek a gondolataid és ez sokkal kézzel foghatóbb, mint amikor tisztán energiával dolgozunk. A testi érzékelésedet is fejleszti ez a gyakorlat. A kulcs természetesen most is a légzésre figyelés és az abban való ellazulás.

Jó gyakorlást!

A meditáció közben megjelent gondolatokat és érzéseidet ide jegyezd fel:

Negyedik meditáció:

A gyakorlás közben megismertél egy érzést, egy megnyugtató állapotot, ami a tudatos elme vagy ego háttérbe szorulásának a jele. Emlékszel rá? Ilyenkor lazulunk, pihenünk és nem akarunk mindent az elméből, a logikából azonnal megoldani. Figyeld meg újra és tudatosítsd magadban ezt az érzést. Van akinél olyan, mint az elalvás előtti elcsendesedés, van akinél olyan érzés, mintha a végtagjaiba, a testébe mindenhova szétáradna egy kellemes lazító érzés. Lehet, hogy nálad másképpen jelentkezik. De az az ismertetője, hogy kellemes és megnyugtató téged. Hallgasd meg a számodra legkedvesebb meditációt a négy közül, miközben ezt az érzést, állapotot figyeled meg.

Tapasztalatodat ide jegyezd le:

Utolsó feladat:

Remélem sikerült az előbbi gyakorlat és megtaláltad, megérezted ezt az állapotot, amit a meditációk előhívtak benned.

Most próbáld meg felidézni magadban ezt az állapotot, érzést újra! Idézd fel magadban azt az érzést, ami a megnyugvással jelent meg benned.

Hunyd be a szemed, lélegezz mélyeket, engedd, hogy a lélegzet elrepítsen oda, ahol ezt a kellemes nyugalmat megtapasztalod. Csak a lélegzetedre figyelj. Lélegezz!

Maradj itt a következő percekben. Ebbe az állapotba hozhatod magad ezután bármikor, pár lélegzétvétel alatt. Amikor csak pár perced van, de fáradt, frusztrált, kimerült vagy, hozd magad ebbe az állapotba néhány percre! A hatás nem marad el! Hozd magad ebbe az állapotba ha nehezen alszol el! Meglátod, átsuhansz vele álomországba! Idézd fel magadban amikor stresszhelyzetben vagy és pár lélegzettel érkezz meg ebbe az állapotba! Jó gyakorlást!

Tapasztalataidat ide jegyezd fel:

Ha kérdésed van, írd emailt: hello@pillangoszarny.hu