



Elmelassító Meditációk

Meditáció közben szaladnak a gondolataim. Az baj?

Gyakran elhangzik ez a mondat a meditációs körben, különösen azoktól, akik nemrég kezdtek meditálni.

Természetesen nem baj, mert ez is egy tanulási folyamat. A meditáció pont arról szól, hogy nem agyalok már azon, hogy jól csinálom-e. Csak csinálom. Aztán majd megtanulom, mert ez is egy olyan képességem, ami velem született mint a légzés vagy a szívműködés, az alvás. Már igazából tudom hogyan kell csinálni, csak eddig tudatosan nem végeztem. Hagyom a testemet és az elmémet, hogy magától csinálja.

A testünket könnyebb ellazítani, mert ha elfáradunk, akkor is lepihenünk és a lazítást már régóta megtanultuk használni. De amikor akarattal szeretnénk, akkor egy kicsit macerásabb. Sokat segít, ha elménket kicsit eltereljük valami másra. Például a légzésünkre. Figyeljük, ahogy beszívjuk és kifújjuk a levegőt. Figyelmünket a levegő útjára tereljük, közben a testünk izmai könnyebben ellazulnak.

Az elménk ellazítása kicsit más. Ugyanis 4-5 éves kortól kezdve folyamatosan gondolkodásra használjuk. Mindig, amikor ébren vagyunk. Meditáció közben az elménk lecsendesedik ha elég hosszú ideig ebben az állapotban vagyunk, de még akkor is sokáig beugranak képek, amiről az elmének eszébe jut valami és tovább fúzi. Amire a test ellazul és a homlokunkon a két szemünk közötti ránc elsimul, addigra az elme is lazulni kezd, a légzés lassul és felületessé válik.

Azok az iskolák, amik az ellazulás mellett az energiagyűjtést is tanítják, pl. csikung, ott kicsit gyorsabban tudnak haladni, mert a magasabb energiaszint eleve nyugodtabbá teszi az elmét. Azt szokták mondani, hogy a magas energiaszintű emberek nyugodtabbak és mosolygósabbak energiaszegény társaiknál.

Segíthetjük az ellazulást zenével, illatokkal. Ilyenkor egy tanulási folyamat jön létre, amikor az elme ezekhez kapcsolja a megnyugvás állapotát és hamarabb a meditációs állapotba kerülök.

A legfontosabb tehát, hogy csak gyakorolj! **Ne hagyd abba a gyakorlást!** Csodás dolgokat élhetsz meg általa! Sok sikert kívánok!

MEDITÁCIÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Kilépni a mókuserékből

Amikor haladunk a teliholdba, energiáink egyre erősödnek, alkotó erőnk egyre növekszik.

Nem baj, ha mostanában feszültségeket érzel, nem is érted miért van ez így. Csak lélegezd be ezt a levegőt, ne aggódj, nem játszik veled a természet. Csak most éppen alkotó erőd teljességében vagy.

És természetesen az új dolgok befogadására is kiváló ez az időszak.

A meditáció egy sajátos útja a csikung. Ha nem sokat hallottál még róla, akkor elmondom, hogy ez a kínai gyógyászat egyik ága, mellyel különböző testi és lelki eredetű problémákat is kezelnek.

Természetesen ennek a módszernek is több ága van és csak az egyik a gyógyító csikung (csüng jüan csikung). A csikungba beletartozik a harcművészetekhez sorolható ág, melyeket talán a shaolin szerzetesek kapcsán ismertél meg (kung fu), és van olyan ága is, amiben azt gyakorolják a tanítványok, hogy a testük hogyan legyen egyre könnyebb. Tojásokon tudnak lépkedni anélkül, hogy azok eltörnének. Nos, ennek a három irányzatnak ma élő nagymestere Xu Mingtang, akitől nekem is szerencsém volt tanulni gyógyító csikungot.

Ő azt tanítja, hogy: Két út létezik: Az egyik, amikor az ember fokozatosan elhasználja, kimeríti magát. A második pedig, amikor újjáteremti, fejleszti magát. Ebben pedig a meditáció, az elme lelassítása, a belső csend elérése, a megpihenés, nagyon fontos.

A csikung persze nem csak meditáció, de a mozgásos részekben is vannak meditációs tartalmak.

Ha csak alvással és mozgással meg lehetne gyógyulni, sokkal kevesebb megbetegedett ember lenne.

Ezért van szükség arra, hogy megtanuljuk az elménket lelassítani. Ilyenkor vagyunk képesek az életerőnket megújítani, feltölteni.

Az elme arra lett tanítva jelenlegi világunkban, hogy igyekezzen átvenni az irányítást és elhitesse velünk, hogy mindenre sokkal nagyobb rálátása van mint nekünk. Ő jobban tud mindent. Persze ez nem így van. De hajlamosak vagyunk mi is átadni neki az irányítást, hiszen mindenben a logikus választ adja a megélt tapasztalatokból.

De mi nem csak elme vagyunk. Szerencsére!

A meditáció gyógyít?

“A meditációs szoba benned van, Zabagép!”

Ez a mondat az Ízek, imák, szerelmek című filmben hangzik el Richard Texasból szájából. És teljesen igaza van!

Amikor meditálunk, elkezdünk lefelé haladni. Figyelmünk eközben még egy ideig folyamatosan tekintget kifelé, hirtelen feljönnek a nap eseményei, eszünkbe jut, hogy kihúztuk-e a vasalót mielőtt elindultunk, milyen hangulata lesz a párunknak mikor hazaér és folytathatnám tovább, mindenki ismeri ezeket. Ahogy egyre többet gyakorolunk, egyre több időt töltünk ebben a befelé figyelő állapotban, és észrevesszük, hogy lerövidül az az idő, amiben a figyelmünk még kifelé akar

kandikálni. Az is gyakran előfordul velünk, hogy az ellazult testi-lelki állapot hirtelen minden átmenet nélkül alvásba csúszik át. Ettől sem kell megijedni, mert eleinte még nehéz lehet ebben az éber és ellazult állapot közötti térben tartani magunkat. Majd később egyre gyorsabban érjük el és tartjuk meg ezt a teret, az ellazult állapotot, akkor, amikor elkezdünk lelassulni.

Ez nagyon fontos szint. Mert itt kezdünk hozzájutni azokhoz a gyógyító, építő energiákhoz, amiket a rohanó életünk miatt automatikusan kizárunk. Így meditáció közben újra feltöltődni kezdünk. Amikor megszoktuk, megtanultuk már felismerni ezt az ellazult, majd lecsendesedett állapotot, akkor azután már könnyedén elő tudjuk hívni magunkból, bárhol, bármikor. Akár pár mély lélegzet elég hozzá, hogy ebbe a bizonyos meditációs szobába eljussunk, amit Richard, nem is olyan kedvesen hozott szóba az Ízek, imák, szerelmekben.

Természetesen jó, ha külön tudunk vonulni, eleinte le tudunk feküdni, egy kellemes zenét hallgatunk közben. De később már ez sem lesz annyira fontos.

Azért, hogy megkönnyítsem az elméd lecsendesítését, készítettem egy meditációt, amiben a levendula energiáit használjuk fel ahhoz, hogy ebbe a belső meditációs szobába megérkezz. Hallgasd meg minden nap!

Meditációval lelassítod az elméd

Hagyományos női tevékenységek

Ennek az írásnak az apropója, hogy egy ázsiai, elsősorban japán ételek elkészítését tanító iskola rendezett egy érdekes összejevetelt a múlt hétvégén. Hagyományos japán reggelit tálaltak fel, utána pedig **MATSU sashiko** vezetett be bennünket a sashiko, a japán hímzés, foltvarrás alapjaiba. "A szemem, a hasam és a szívem is jóllakott!" Így fogalmazta meg az oldalán az élményt.

Ez az érzés töltött el engem is. Nóri alapból egy nagyon letisztult, tiszta energiákat sugárzó nő. A jelenléte is megnyugtató. Évek óta a kézimunka meditációs, lelassult elmeállapotban él. Jó sok tapasztalata van arról is, hogy hogyan hat ez a körülötte élő, vagy csak egyszerűen jelenlévő emberekre. Szép példa ez arra, hogy a hagyományos női tevékenységek finom monotóniája hogyan lengte be azt az életteret amiben a család és a tágabb közösség élt nem is olyan régen még. Példa arra is, hogy mindez hogyan gyógyította a benne élő embereket mentálisan és fizikailag is.

A kézimunka elme rendező tulajdonságáról sokat lehetne mesélni. Hogy valakit éppen a sashiko, a hagyományosan japán hímzés, foltvarrás, ragadott magával, aztán egyre jobban elmélyült a keleti kultúrában, főzésben és ezzel összefüggésben sok egyébben, az mondhatni természetes folyamat.

A Negura főzőiskola pedig otthont adott egy olyan rendezvénynek, amiben mindez együtt volt jelen. A finom japán reggeli elfogyasztása megteremtette az alap hangulatot. Hiszen pálcikával fogyasztva az ételt nem lehet annyira rohanni. Majd a jóllakottság is besegített az ellazulásba. A varrás pedig tovább mélyítette a meditációs teret, magával ragadva mindenkit az öröm, az alkotás teremtő közegébe.

A hagyományos női tevékenységek könnyen bevisznek bennünket az elme lelassulásának terébe. Ez is egy jó módszer a meditáció gyakorlására. Ha szeretsz kézimunkázni, akkor ajánlom neked, hogy kipróbáld!

Útban önmagunk felé

Ma van az első fagyos reggel.

A kinti mínuszok visszavonhatatlanul lezárnak valamit az idei évből. A fák elengedik maradék leveleiket, az őszi virágok nem virítanak tovább. Minden lágyszárú növény megadta magát a fagy növekedést felejtető hatalmának. Zúzmara lepte ma reggel a bokrokat, a csipkebogyót. Közben pedig szépségesen süt a nap, ami mégis reményt ad. Arra

gondoltam, hogy milyen jó is itt állni a kertben és nézni a hulló faleveleket, hallani a hangjukat, ahogy puhán esnek a földre a napsütésben.

A gyors, pörgő dolgos napok után lassulás és csendesség költözik ide és ez a rend. Helyet és teret hagyva nekünk a befelé figyelésre. A belső rendrakásra, rendszerezésre. Önmagunk felfedezésére.

Tegnap egy barátnőmmel arról beszéltünk, mennyire fontos felismerni, mit akarunk, merre szeretnénk tartani a saját életünkben. Közben pedig nem áldozatnak érezni magunkat, hanem tudni, hogy minden ami eddig történt velünk, családban, iskolában, munkahelyen, szerelemben, mind csak azért volt, abban segít minket, hogy könnyebben felfedezzük, mit akarunk. Merre akarunk haladni az életünkben?

Ez a nap is ilyen. Lehetőség a visszatekintésre, családra, élő és már nem velünk teremtő rokonokra. És még arra, hogy előre nézve tudatosítsuk magunkban, hogy mi is az, amit megismerni, létrehozni, teremteni szeretnénk.

Teremtő erőnket mozgósítani, az energiák és szellemi teremtés szintjén kell elkezdeni. Azután a fizikaiban, a látható világban tett cselekedeteinkkel tudjuk megvalósítani őket. Mindegyik nagyon fontos. E világi lépéseink nem visznek bennünket oda, ahová vágyunk, ha nem teremtünk előbb a láthatatlan világunkban, gondolatban.

Könyvespolc

“Ha jó úton jársz, akkor ennek nagyon egyszerű jelei vannak: a feszültség egyre inkább eltűnik belőled, egyre higgadtabb, egyre nyugodtabb leszel, olyan dolgokban látod meg a szépséget, amikről azelőtt sosem gondoltad volna..... Nem problémának érzed az életet, hanem ajándéknak, áldásnak és kegynek.

Ha rossz úton jársz, akkor ennek pont az ellenkezője fog történni.”

Idejét sem tudom, mióta van ez a könyv a könyvespolcomon. A boltban megfogta a tekintetemet azonnal, aztán pár átlapozás után felkerült a polcra. Nemrégiben újra előkerült. De most rá is jöttem azonnal, miért nem olvastam eddig.

Az elmúlt évek alatt sok változás történt, elsősorban bennem, belül, egy befelé vezető út során. Szükség volt ehhez mindarra, ami kívül, a külső világban és ami belül, a belső világomban történt ezalatt az idő alatt. Volt tudatos tanulás, volt sok meditáció, önmagam megismerése, és mindennek a tudatosba emelésére tett kísérletek sora. Ez több-kevesebb sikerrel, botladozással, de mindenképpen átalakulással járt. Sok elmélkedéssel, a dolgok megértésével. Mert, pontosan úgy, ahogy egy jól sikerült hangtál meditáció után, amikor alaposan kitért a tudattal maradtam és valahogy nem nagyon akartam ebből az állapotból kilépni, mert olyan jó érzés volt, akkor mondta a tanítóm: Amennyit felfelé nézel, annyit kell lefelé is nézned! Különben felbomlik az egyensúly. Vagy beleragadsz az anyagba, vagy elszállsz, elveszted a földi élet alapjait. Egyik sem jó út.

Aztán, ahogy ezen az úton telik az idő, egyre több minden kezd bennünk érthetővé válni. És végül összeáll a kép, a világról, magamról, arról, ahogy a dolgok a maguk valóságukban léteznek. Letisztul a kép. Mikor elkezdtem nemrég olvasni ezt a könyvet, jó érzés volt a felismerés, hogy nagyon sok mindenben teljesen ugyanarra a következtetésre jutottam mint a szerző. Megértettem vagy megtanították nekem mindazt, amiről ebben a könyvben olvastam. Mert csak az tekinthető igazságnak, valóságosnak, amit egymástól függetlenül, ismeretlen emberek igazságként megélnek. Természetesen ad sok letisztult gondolatot, tanítást. A szerző nagyon nagy tudásából fontos ismereteket. Szép összefoglalókat. Ezért jött el az ideje épp most annak, hogy ezt a könyvet olvassam. Ajánlom szeretettel Neked is!

A könyv pedig nem más, mint: **Osho: Az élet misztériumai**

Egészség és teljesség

Jó, hogy magyarok vagyunk és magyarul gondolkodunk! Mert ennek a két szónak így valóban van értelme. Mert egészsnek lenni az teljeset, kiteljesedettet, önmagában teljeset jelent magyarul. Aki egészséges, az tehát teljes.

De mitől is vagyunk teljesekek?

Minden ami körülöttünk van, akár élőknek akár élettelennek látjuk, az egyensúlyra törekszik. Az egészség is egy egyensúlyi állapot. Nincsenek nagy kibillenések, nagy kilengések sem az anyag sem az energia szintjén. Mégis minden folyamatosan áramlik, mozdul, épül és leépül bennünk, miközben megmarad az egyensúly. A testünk atomjai hét évenként teljesen kicserélődnek. Vagyis, bármilyen hihetetlen, ma nem azzal a lábbal megyünk mint hét éve és nem azzal a szemmel nézünk mint hét éve. Miért gondoljuk, hogy az évek múlásával egyre rosszabb minőségűvé válik a testünk? Az újraépült testünk ugyan annyi energiával épülhet tökéletessé mint tökéletlenné. Csak a gondolatok, amik a fejünkben keletkeznek, amik a teremtő erőnköt jelentik, csak azok teszik az új anyag beépülését tökéletesé. Ez a tudatosság? Bizony ez.

A csikungban azt tanítják, hogy a földi lét értelme a lélek fejlesztése. Ehhez egyszerre kell fejleszteni a testet, az energia rendszert és a gondolkodást. **Ahová a figyelem irányul, oda áramlik az energia.** Ezért a nem túl sok mozgásos gyakorlat mellett, elég sok statikus gyakorlatot is megtanítanak. Ezek jelentős része meditációs gyakorlat. Az energia rendszer feltöltésével, az energiacsatornák tisztításával a testet egyre egészségesebbé tesszük. Hiszen az anyag összesűrűsödött energia. Az ember egyesíti magában az eget és a földet. Felveszi a Föld anyagait a táplálkozás és légzés útján, valamint felveszi az ég, az univerzum energiáit az energia csatornákon, pályákon keresztül. Ez fontos, hogy tudatosan is megtegyük, hogy a földdel, földanyával való kapcsolatunk ugyan olyan tiszta és teljes legyen mint az univerzummal, az éggel való kapcsolatunk. Nem elég csak egyik irányba haladni!

A figyelem összpontosításával fenn tudjuk tartani az energia tudatos koncentrálását. Kíván némi gyakorlást, de az eredmény nagyon látványos.

Hogyan lehetek boldogabb?

„...-ha van szemed, akkor látni fogod, hogy az egész természet örvendezik. Az egész mindenség egyszerűen boldog. A fák minden ok nélkül boldogok- anélkül boldogok, hogy elnökök, vagy miniszterek lennének, anélkül boldogok, hogy millióik lennének a bankban. Nézd meg a virágokat.... szinte hihetetlen, hogy milyen boldogok a virágok!... Az egész természet alapanyaga az öröm.” (Osho:Az élet misztériumai 174.o.)

Sokakat érdekel a meditáció. Sokan foglalkoznak vele, rengeteg módszer van, amit tanítanak. Nehéz megtalálni a legteljesebbet, a legjobb utat.

Az elme működése az, amikor gondolkodunk. Amikor a hétköznapi életben próbálunk boldogulni. Az elme dolga az, hogy az eddig átélt tapasztalatokat megőrizze és a kellő pillanatban előhossa. Elraktározza, rendszerezi, megőrzi, új és új helyzetekre futtatja, kipróbálja. Arra való, hogy segítséget adjon a legjobb, leghatékonyabb megoldást megadni. Persze az elme sem mindenttudó!

Az intelligenciára mondjuk azt, hogy az nem tanulható, az valami olyan, ami velünk születik, tudjuk működtetni, vagy pedig nem tudjuk. Az intelligencia egyfajta képesség, hogy rá tudjunk kapcsolódni egy nagyobb tudástárra, ami segít nekünk abban, hogy olyan dolgokat is tudjunk, amikkel még nem találkoztunk. Pusztán elmével nem tudnánk ezt megoldani. Az elme eszköz, hogy a külvilággal kapcsolatban tudjunk lenni. De nem ő a főnök. Az életünkben a bajok abból adódnak, ha hagyjuk, hogy az elme fölénk nőjön. Az, hogy mégis sokan egész életükben elfogadják főnöküknek, az abból adódik, hogy az elme

állandóan működik. Folyamatosan gondolkodik, információkat közöl, elméleteket gyárt, soha nincsen szabadnapja. Elkezd általában 4 éves korunkban, majd egyre gyorsabban pörögve dolgozik életünk végéig. Mindig hangos. Akkor is ha egyedül vagyunk. Ezért tűnik úgy, hogy ő a főnök. Ezért tűnik sokaknak úgy, hogy mi az elme vagyunk.

Amikor a meditációt gyakoroljuk, akkor hosszabb, rövidebb időre, de megtapasztaljuk azt, hogy az elme lassul, majd eleinte pillanatokra, de megszűnik működni. A lassulás is nagyon jó már. Ilyenkor pihen az elme is és új energiákhoz jut. Fejlődik általa a kreativitásunk.

A meditációnak a célja az elme lecsendesítése. Nem az hogy megszüntessük!

Meditációval megtapasztaljuk az élet lényegét. Az örömteli, szeretettel teli életet. Megtapasztaljuk a körülöttünk lévő világ valódi értelmét. A természet, a fák, virágok, állatok valóságát. Azt a mérhetetlen örömet, amit ők sugároznak és ami az élet igazi valósága. Mert ez a valóság, nem a gondolatok cikázása, az állandó problémamegoldás.

Így viszont értelmét veszti az is, ha a legtökéletesebb módszert keressük a meditációra. Mert nem kell dogmák szerint gondolni rá. Ez a módszer azért jobb mert, az meg azért nem olyan jó típusú gondolatokra nincs szükség. Jó úton járunk, ha örömet, boldogságot, felszabadultságot érzünk a meditáció közben, bármilyen testhelyzetben vagy módszerrel érjük is el. Hiszen ha közel jutunk a szeretet érzéséhez, ha növekszik bennünk a jó, az együttérzés, akkor növekszik bennünk a boldogság és az öröm. Kis gyakorlással elérjük ezt. Ahogy pedig haladunk, egyre több minden nyílik ki az életünkben. Mi magunk is változni kezdünk, általa pedig minden változni kezd körülöttünk is.

Boldogan és egészségesen

Te mered választani?

Tudom, elég provokatív a kérdés. De mit tegyek? Nem attól megyünk előre hogy nem tapintunk rá a kellemetlen dolgokra, ha kell! Megint előkerült ez a téma, mert a minap egy ismerősöm szóba hozta.

Csak beszélgettünk és elmondta, hogy kicsit megfáradnak érzi magát. Valami miatt már úgy érzi, csak rutinból mennek a dolgok az életében. Munka, amit már régóta csinál, otthon, család, az egész valahogy kicsit szürke. Nemrég múlt 40 éves, és azt érzi, most már valami olyat szeretne csinálni, ami egyszerűen örömet okoz. De hát a hitel, a gyerekek még kicsik, a biztonság az is fontos és gúzsba köt. Sok mindent csinált eddig is egyszerűen csak az örömért. Elsősorban a kertészkedést. Szeret a családjával is lenni. A munkahely, az lenne az, amiben már vágyik a változtatásra.

Arra gondoltam, milyen szép, hogy ezt így megfogalmazza. Hogy úgy kell élni, úgy kell dolgozni, hogy örömet okozzon. Mert attól lesz boldog az ember. Volt hogy én is beleragadtam egy olyan helyzetbe, amiből nem tudtam a jó megoldást. Tudásom pedig kevés volt hozzá, hogy megoldjam. Nem voltam elég tudatos, hogy elengedjem az akarást és megkérjem a Forrást a jó út megmutatására. Sokáig örlődtem ebben és a betegségből csak évek múlva tudtam meggyógyulni. Mert abból meg akartam gyógyulni. Akkor szinte a semmiből tették elém, hogy megtanítanak egy módszert, ami segít a gyógyulásban. Volt rá 2 percem, hogy eldöntsem és még aznap elkezdhettem a tanulást. Nem gondolkodtam. A testi szenvedést már nem akartam tovább és léptem. Azóta is hálás vagyok érte, mert segített és meggyógyultam.

Sokan átérték már ugyanezt. Változtatni kellene, mert a szívünk vinne másfelé. De hogyan és hová? Mit szeretnénk csinálni a mostani helyett? Van-e erre lehetőség?

Nos, sokan remélem meg is léptétek. Ha a szív vezet, akkor ideje ezen komolyan elgondolkodni és lépéseket tenni. Az átgondolás, a vágy megfogalmazása, aztán kimondása az első lépés. Aztán várjuk a

megvalósulást, a megfelelő helyzetet és amikor ezt felismerjük és megteesszük a lépést álmaink megvalósulása felé. Ezekről írtam pár sort a Tízmilliószoros nap kapcsán.

Amikor megszületik a vágyunk és eltervezzük a változtatást, nos akkor általában megszólal bennünk az elme. Ezt a pontot is mind ismerjük már. Kb. ilyeneket mond: Te teljesen megőrültél! Feladod a biztosat a bizonytalanért? Nem félsz? Mi lesz ha nem sikerül? Belebukhatsz!

Tudd, ez mind az elme. Semmi köze a szívedhez, az álmodhoz, ami megvalósulást vár. A fény megjelenésekor, megjelenik az árnyék. Az elme dolga, hogy az anyagi világot vizsgálja, minden információt igaznak fogad el, nem ismeri a viccet, nem érzeleg, de meg tud állítani azzal a bizonyos szorongással amit tőle érzel. Kombinál, összegez, mérlegel. De nem jelenti azt, hogy mindent tud. Nem jelenti azt, hogy a jó utat mutatja. Az ego sürget, követelőzik, benned szorong, hogy ha ellene teszel. A szív, a benned kódolt életút szava, ami arra hív, hogy ideje van megtenni aminek eljött az ideje, az nem okoz rossz érzést. Időnként átsuhan a gondolat. Jó érzés tölt el, amikor átsuhan. Sosem sürget. Viszont ha olyan dolog ez, amit semmiképp sem kerülhetsz ki ebben az életedben, mert a megtanulása a javadat szolgálja, bármit tesz az ego, eléd kerül a helyzet, eléd dobja a sorsod. Ilyenkor sem kell félned. Elég tudás van a birtokodban, hogy megoldd!

Mi van akkor, ha vágysz rá, megtervezed, amikor pedig eléd kerül nem mered választani azt az utat? Mert biztosan tudod, ilyen is van. Talán a te életedben is volt. Ha nem kerülhető el ez a változás, akkor nem lesz választási lehetőséged! Ezt már megbeszéltük. Ha nem választod, bár szeretted volna, de nem mered, akkor marad minden a régiiben. A fénytelen szürkeségben, a kevés örömben. Ami nem ad elég energiát, a mindennapokhoz. Életenergiád lassan fogyni kezd, ha nem találsz valamit, amit választani mersz, és valóban örömmel tölti ki az életedet. Az egyre fogyó életerő pedig elhozza a betegséget. Azt aztán meg kell majd oldani! Ott lépni kell!

Dönts okosan! Az életet élni merni kell! Ismerd meg magad, hogyan működsz. Kezdd el azzal, hogy meghallod a szíved hangját. Lassítsd az elméd működését, hogy ismét felerősödve halljad! Mint gyerekkorodban.

A meditáció az, amivel töltődsz, amivel felerősödik az energia rendszered. A meditáció az, amivel meg tudod különböztetni a szíved hangját az elme hangjától. A meditáció az, amivel megtanulod a teremtés folyamatát és könnyedén teremtesz.

Jól használod a teremtő erőd?

A Tízmilliószoros Nap teremtő erőtere

Egy évben általában négyszer olvashatod különböző oldalakon, hogy Tízmilliószoros Nap van és hajrá, most van a legjobb alkalom a teremtésre. Lehet kicsit szkeptikus vagy és nem veszed komolyan az egészséget, meg különben is, lehet, hogy csak sok hűhó semmiért az egész!

Ezekon a napokon a rezgésszint és az erőter nagyobb mint egy átlagos napon. Sokkal nagyobb. Hogy ez mitől van, az nem is annyira fontos most. Az sokkal fontosabb, hogy tudjuk, hogyan használjuk fel ezt az erőteret a teremtésre.

Amikor teremtő erőt alkalmazol, akkor az, hogy ez mennyire sikeres, kíván némi gyakorlatot. Persze az egész nagyon egyszerű, mert már egész életedben ezt gyakorlod, csak nem tűnt fel eddig. A gondolatoknak van ugyanis teremtő ereje, ezért nem tudunk nem teremtő üzemmódban lenni! Vagyis mindig teremtő üzemmódban vagyunk! Viszont, általában nem tudatosan működtetjük és ezért időnként nem azt teremjük amit szeretnénk.

Amikor elképzeljük a vágyott dolgot, helyet, embert, társat, pénzt, élethelyzetet és kimondjuk amit szeretnénk, akkor beindul a teremtés. A rezgések hatására a vágyott dolog megjelenik elég hamar, egy rezgési síkon. Ilyenkor még nem látható a fizikaiban, de már van. Innentől már csak idő és elfogadás kérdése, hogy mikor lesz kézzel is fogható itt az anyagi világban.

Ha ilyenkor elkezdjük ismételtetni, hogy még nincs meg, meg még mindig nem jelent meg, nem is biztos, hogy megjelenik, akkor igazából a

vágyott dolog megjelenése ellen dolgozunk. Bármennyire nehezedre esik is, ilyenkor ne is gondoldj ezekre!! Beszélni pedig egyáltalán ne beszélj róla!

Az is nagyon fontos, hogy a tudatos teremtéskor, engedd meg az univerzum teremtő erejének, hogy olyan módon hozza el a valóságba a vágyadat, ahogyan az a lehető legjobb! Ne ragaszkodj saját elképzeléshez a megvalósulásban. Például, ha pénzt szeretnél teremteni, ne csak valami nyereseményhez kössed a megvalósulást! Engedd, hogy a lehető legjobb módon érkezzon!

Aztán adj hálát azért, hogy vágyad, álmod, társad, pénzed, már elkezdett megvalósulni! Adj hálát most!

A tudatos teremtéshez jó pallérozni a képességeket. A meditáció, a rövid koncentrációs gyakorlatok, segítik a folyamatot. Ehhez fontos, hogy csillapítsd le az elmédet. Ez egy tudatállapot, amit kis gyakorlással bármikor létre tudsz hozni. A gyakorlást egyedül is elkezdheted, de jó az, ha segítenek ebben, vezetnek téged. fogják a kezéd, hogy a meditációs állapotot könnyen létre tudjad hozni.

Belső energia rendszerünk és a csakrák

A hideg beköszöntése akkor, amikor az ember már minden sejtjével a tavaszt várja, elég nagy döbbenet és csalódás, még akkor is, ha februárban még bizony tél van. Ez tény. A januári jó idők pedig már feledtették velem a hideget. Főleg azért, mert egy ideje már a Bali csoportos utazást szervezem és szépen gyűlik a csapat is, hála érte!! Gondolatban sokat vagyok azon a trópusi szigeten, ahol otthon érzem magam. Jól esik a kellemes meleg, na meg minden, amitől Bali tényleg különleges.

Az energiák áramlását könnyedén érzékeli ott az ember, a feltöltődést, a különböző energiák tisztító hatását a bőrünkön érezzük. Energia rendszerünk pedig reagál a körülöttünk lévő sokféle erős hatásra.

A nagy energiájú szakrális helyek, mint például Bali is, felgyorsítják a feltöltődést, a belső blokkok oldódnak és beindulnak azok a folyamatok, amik segítik a gyógyulást, tapasztalást, a spirituális fejlődést.

A csakrák energia rendszere itt Európában egyre ismertebb, de sokak számára még nem teljesen tiszta, hogyan és miért működnek egyáltalán. Az meg már majdnem boszorkányság, hogy a gyógynövények elfogyasztása, vagy az energiájukra való ráhangolódás gyógyítja azokat a szerveket, amire hatnak. A csakrák energiáit pedig kiegyenlítik.

A csakrákhoz érzelmek is csatlakoznak, amit szintén nem baj, ha ismerünk, a bennük tárolt információk, meggyőződések, ideális megoldásokat gátló blokkok feloldása pedig meditációk segítségével is lehetséges, amire ha időt szánunk, önmagunkat fedezhetjük fel. Ez az út segíti a boldoggá és egészségessé válásunkat. Az évek alatt olyan sok fájdalom, félelem, düh és csalódottság tud felhalmozódni bennünk, ami energia rendszerünkben tárolódik, hogy időnként szükség van arra, hogy kitisztuljon, mi meg megkönnyebbüljünk tőle.

Balin tartózkodásaim alatt, több meditáció is született. Valahogy adta magát a helyzet, a helyszínek meditációra hívtak. Megnyitak nekem templomok, folyópartok, tengerpartok. A csakrák pedig tisztultak, megkönnyebbültek közben. Ajánlom szeretettel ezeket a meditációkat!

A ruhám a lelkiállapotom aktuális tükre?

Minap, egy ismert, divattal foglalkozó oldalon találok egy idézettel, ami arról szólt, hogyan öltözködik az a nő, aki nem érzi jól magát a bőrében. Azt írta, hogy ilyenkor a nőies vonalak a ruhákon idegenné válnak a számára. Vagy elbújtatja a testét a ruhában, hogy ne is lássák, vagy túlzottan hangsúlyozza, szinte kipakolja, mutogatja a világnak.

Természetesen sok minden lehet az életünkben, amitől nem érezzük magunkat jól. Sok minden miatt rejtegetjük magunkat. Vagy éppenséggel úgy érezzük, csak úgy vesznek észre bennünket, ha

sokkal többet megmutatunk a testünkből, miközben azt amilyenek vagyunk igazából, nem merjük megmutatni senkinek.

Ha megnézzük a ruhát, amibe ma öltöztünk, elég pontos képet kapunk a helyzetéről. Melyik irányban billentünk ki a hőn vágyott egyensúlyból?

Persze mondhatjuk, hogy éppen ez a praktikus viselet, ez kényelmes, nem koszolódik könnyen, ebben mozgok kényelmesen. De mögötte mindig érdemes meglátni a lélek üzenetét is. Most éppen ezzel üzenek a külvilágnak. Eltakarom a vonalaimat, vagy kihangsúlyozom, és a mély dekoltázzsal és egyebekkel üzenem, hogy vegyetek már észre!

Amikor egyensúlyban vagyok magammal, nincs szükségem arra, hogy takargassam magam, sem arra, hogy felhívjam a figyelmet magamra. Olyankor pontosan érzem, hogy milyen ruha mutatja meg a kellő mértékben bennem a nőt. Mert meg merem mutatni és örömet is lelem benne. A visszafogott elegancia, ami ugyanúgy lehet fiatalos és a divatot követő, mint klasszikus, mutatja, hogy a helyemen vagyok. Önmagamot adom és jól érzem magam a bőrömben.

A színek, amik illenek a hajam, a bőröm, a szemem színéhez és a hangulatomhoz, ugyanolyan árulkodók a lelkemről. A harmónia keresése, a színekben és a formákban, divat és stílus irányzatokban, önismereti lehetőség is a számunkra. Egyben önmagunk fejlesztésének, lelkünk felszabadításának lehetősége is. Mert amennyire olvashatunk a külső megjelenésből, ítékezés nélkül, annyira segítjük vele a kívánt átalakulásokat is.

Ha tetszeni akarunk magunknak és szeretnénk, hogy a férfi is ugyan ezt lássa, amikor megpillant bennünket, akkor ez az egyensúly a zsinórmérték. A férfiak ugyanis a szemüknek hisznek és a látvány alapján ítélik meg azt akit látnak. Nem dolgozunk, hogy tovább gondolják. Elégnek gondolják a látványt, hogy eldöntsék kivel állnak szemben. Olcsó, könnyen kapható, vagy rejtőzködő, vagy nem fiatalos, vagy éppen attól csinos, hogy nincs rajta semmi hivalkodó. Ezt ők mind, egy pillantás alatt eldöntik. És csak ezután van kedvük a szemünkbe is nézni, hogy megfogja-e őket, vagy nem.

Viszont, ha magunkat adjuk, nem érhet bennünket meglepetés.

A megszokott megoldásoktól a tudatos választásokig

A minap egyik barátnőm panaszkodott, hogy az életében ismét megjelentek bizonyos testi tünetek, melyek lelki hátterét nem érti. Látszólag semmi oka rá, hogy most, amikor teljesen kiegyensúlyozott az élete és végre minden úgy megy ahogy mindig is szeretne volna, megint megjelentek a régi testi tünetei.

Szerintem sokakat érint ez a kérdés, ezért megosztom most itt.

Mint az emberek általában, éljük a mindennapi életünket, szocializálódunk egy családban, egy közösségben, egy munkahelyen, igyekszünk beilleszkedni, megfelelni az elvárásoknak. Még akkor is, ha ennek a viselkedésformának, gondolkodás formának néha semmi köze sincs ahhoz, amit mi helyesnek érzünk vagy követendő, számunkra megfelelő útnak tartunk. A világ amiben élünk nem csak viselkedési mintákat vár el tőlünk, hanem bizonyos érzelem mintákat is. Mi helyes és mi helytelen, mi szerethető, mi megvetendő, elítélendő, mi az amit ha követünk akkor bátran a világ elé léphetünk és mi az ami nem ilyen.

Emellett pedig ott van a lelkünk által sugallt út, amit élni szeretnénk, sokszor nem is tudatosan, sőt általában nem úgy. Csak érezzük, hogy

nekünk valahogy másképp lenne jó, más utakra hív bennünket a szívünk. A helyzet pedig, amiben élünk, halálosan dühít vagy pont szorongásokat kelt bennünk, kegyetlenné válunk tőle vagy éppen bánatosak és fáradtak leszünk tőle, félelem van bennünk ami visszafogja lépteinket, mások pedig állandó gondolkodással, agyalással igyekeznek a lehető legjobb megoldást megtalálni, általában persze reménytelenül. Ha ezek az érzelmek tartósan fent maradnak bennünk, akkor óhatatlanul megjelennek a betegségek, most már testi tüneteket öltve. Szerencsére nem az összes, hiszen akkor mi is lenne velünk! Általában egy ilyen érzelem mintát gyakorolunk be jól, ezzel próbáljuk védelmezni magunkat.

Elhatárolódnunk mindattól amit nem akarunk, vagy nem a lelkünk által egyre halkabban jelzett út szerinti megoldás. Manapság nagyon divatos hogy a bennünk lévő fel nem oldott feszültségeket dühöngéssel vagy éppen szorongással éljük meg.

Amikor tudatosan nézünk körül a világban és elkezdjük azt az utat járni, amit most már felnőttként, önmagunkat felvállalva a nekünk megfelelő útnak érzünk, az automatikusan elkezd feloldani ezeket a testi panaszokat is. Ez nem egy rövid út. Nem is göröngyöktől mentes. Állandó tudatos befelé figyelést, újra feltett kérdéseket jelent. Ez most miért is jelent meg újra? Mi is zajlik most pontosan az életemben a napjaimban? Igen. Nagyon fontos önmagunk elemzése és alkalomadtán egy segítő személy vezetése, azért, hogy a megfelelő jó választ meg tudjuk adni magunknak.. Lehet, hogy egy része az egésznek, megfelelő pályára állt és ott teljesen jól mennek a dolgok. A

tünetek nem is erre utalnak. Lehet, hogy az új feladatokban, helyzetekben, nem választunk tudatosan. A megnövekedett elvárások pedig megint előhozzák az automatikus megoldásokat.

A végső megoldáshoz fontos, hogy új mintákat gyakoroljunk be és ezután már így éljük az életünket. Mert ahova a figyelmet irányítod, annak adsz energiát, erőt. Azt teremtéd. Ennek tudatosítását nem lehet eleget elmondani. Ezáltal lesz érthető, hogy miért mi magunk vagyunk felelősek mindazért, ami velünk történik és miért csakis mi magunk tudunk ezen változtatni.

Hogy könnyen kapj válaszokat a kérdéseidre, először lassítsd le az elméd! Állítsd meg benne az állandó rohanást, az állandó fárasztó gondolatokat! Ha ezt olvasod, biztosan jó úton jársz!

Mit mutat meg nekünk a növények világa?

A Földön többféle látható életforma él együtt. Van köztük, amely önmagában is teljesen életképes, mások, nem létezhetnek a többi életforma nélkül.

Mi emberek is egy ilyen életforma vagyunk.

A növények világa, egy olyan életforma amely önállóan is képes élni, nem szorul rá az állatok és az ember világára.

Az emberek világa nem létezhet a növények világa nélkül.

Ugyanígy az állatok sem.

Részben a fizikai test fenntartásához szükséges tápanyagok miatt, részben azért mert a növényektől energiához is jutunk.

Ha betegség lépne fel a testünkben, akkor tudnunk kell melyik anyagokra, melyik növényekre van szükségünk a helyreállításhoz, a gyógyuláshoz.

A népi gyógyászatban nagy mennyiségű tudás halmozódott fel, arra vonatkozólag, hogy mely növényeket milyen, a külső világ okozta betegségekben tudjuk használni és milyen módon. Melyik növényeket kell az étkezésünkbe beiktatni, ha tartós javulást, gyógyulást akarunk elérni.

Viszont nem elég csak a kívánt hatáshoz használni őket, hanem érteni is kell a növényeket.

Az ókori Kínában élt két gyógyító, Li-Si-Chen és Sen-nung.

Li-Si-Chen kétezer növényt írt le, ezeket a Pencao-kanmu enciklopédia tartalmazza.

Ezt Kínában alapműnek tekintik, a mai napig is.

Sen-nung pedig körülbelül 2000 évvel ezelőtt könyvet írt a gyógynövények tulajdonságairól, amely a Sen-nung pencao csing, „A szent gazdák, gyógynövény kezelési kánonja” néven vált ismertté. Ez ma a világon a legrégebb ismert gyógyszerkönyv. Ő egyszerűen megkóstolta a növényeket, majd leírta azok hatásait.

A nagy számú gyógynövény leírása tartalmazza a növények ízét, természetét és azt az információt, hogy a szervezetünkben melyik energia csatornára van hatással. Jellemzően a kínai gyógyszerkönyv nem azt tartalmazza egy növényről, hogy mely betegségben használható, hanem, hogy melyik meridiánnak ad energiát. Ha például a növény íze savanyú akkor leginkább a májra hat, ha pedig édes, akkor leginkább a szív meridiánra. Sen-nung egyszerűen megkóstolta és hozzá jutott ezeknek a növényeknek az ismereteihez. Ma már nem léteznek ilyen emberek, akik ilyen nagy mennyiségű információhoz jutnak a növények világából.

De vajon hogyan csinálták az ókori gyógyítók mindezt?

A leírások alapján tudjuk, hogy a gyógyítók meditáltak a beteg mellett és a megjelent növények képei alapján választották ki a növényeket a kezeléshez. A meditációban kapott információ alapján döntöttek.

Mivel a növény is élő szervezet, neki is van fizikai, energetikai és információs része.

A fizikai részt a növényekben az íz és az illat jellemzi. Ezek a tulajdonságok a növény anyagainak összetevőitől függenek. A régi időkben csak az íz és az illat meghatározására volt lehetőség, laboratóriumok híján.

Az illatok terén nagy a változatosság. Vannak kellemes és kellemetlen illatú növények. Az ízek terén a sós, édes, savanyú, keserű és csípős különböző kombinációját ismerjük. Ezek alapján tudjuk eldönteni, milyen ételt fogyasszunk.

A második rész az energetikai, azt mutatja meg, hogy a növény melyik energia csatornára hat, milyen fajta csível rendelkezik, melyik energiáját tudja megváltoztatni. Ebből tudjuk meg azt is, hogy melyik alapelemhez tartozik. (föld, víz, tűz, levegő, fa)

A harmadik rész a növény természetete, a jelleme és tulajdonságai, a szelleme.

Mit értünk ez alatt?

A növények egy része szereti a napfényt, mások a félárnyékot, vagy az árnyékot kedvelik. A nedvességet, vagy a szárazságot kedvelik jobban.

Természetét tekintve felfelé nő, vagy elágazik, vagy a földön kúszik. Termésüket a földben, a levegőben vagy a vízben hozzák.

Amennyiben a modern tudomány szerint vizsgált növényi készítményeket tanulmányozunk, akkor nem kapunk teljes képet a növényekről, hiszen nem vizsgálják mindhárom tulajdonságukat egyszerre. Pedig szükségünk van ezekre az információkra, mert mi emberek is ezeken a szinteken létezőnk.

Mit is akarunk tanulni a növényektől?

Mi emberek szeretnénk megérteni és befogadni az energiájukat, az információjukat és az összetevőiket. Azaz mindazt, ami a fizikai lényegükkel kapcsolatos. Ezen kívül, meg akarjuk tudni a növények közötti kapcsolódásokat, kölcsönhatásokat, kölcsönös viszonyokat.

(Forrás: Hszü Ming-tang: Csung Jüan Csikung 4. Belépés a növények világába)

Meditációban egy növényre gondolva, annak ezekre a tulajdonságaira figyelve, megkapjuk az információkat. Ezek segítenek bennünket az egészség helyreállításában. A meditációs technika pedig segít abban, hogy könnyen fel tudjuk idézni azt a meditációs teret, amit ilyenkor előhívunk.