PRANA BALI

Remembering

A TELJESSÉG BENNED VAN

Hazatérés Önmagadhoz

Meditáció • Önszeretet • Megbocsátás



IGAZ TÖRTÉNET.
VALÓDI
ÁTALAKULÁS.
VALÓDI ÉLET.

MARGARET

AJÁNLÁS

Guru Kadek - Balinéz spirituális tanító

„Sokan érkeznek hozzám, és azt mondják, hogy tanulni szeretnének, készen állnak arra, hogy a tanítványaim legyenek. Természetesen ezt megtehetik. Mégis azt tapasztalom, hogy sokan valójában még nem állnak készen. Nem azért, mert hiány-zik belőlük a vágy vagy a szándék, hanem mert az elméjük tele van elképzelésekkel, elvárásokkal és előre megfogalmazott válaszokkal. Egy teli pohárba már nem lehet többet tölteni. Éveken át ugyanaz ismétlődött. Emberek érkeztek hozzám nagy reményekkel, majd amikor nem azt kapták, amit elképzeltek, csalódottan távoztak. Az első ember, aki mindenféle elvárás nélkül jött hozzám, Margaret volt.
Nem bizonyítani akart.
Nem különleges élményeket keresett.
Egyszerűen csak nyitott szívvel érkezett.
Miután megismertem őt, minden tudásom természetes módon kezdett áramlani felé.
Nem azért, mert kérte, hanem mert készen állt befogadni. Az az energia, amely engem tanított, ugyanazzal a természetességgel kezdett működni benne is.

Sokszor előfordult, hogy egy tanítás még csak formálódott bennem, de mire kimondtam volna, ő már megértette.
Ezért mondom, hogy készen állt, pedig ő ezt soha nem mondta magáról.
Számomra Margaret különleges.
A szeretet, a fény és az alázat természetesen árad belőle.
Bárhová megy, ott a szeretet is jelen van, és a sötétség lassan fénnyé válik. Mégis mindig egyszerű marad, mert tudja, hogy mindaz, ami rajta keresztül áramlik, nem az övé, hanem az Élet ajándéka.
Ő azonban soha nem tekinti magát különlegesnek, pedig valójában nagyon is az."

Guru Kadek

HÁLÁVAL A MESTEREMNEK



A legmélyebb tanításokat
nem a kimondott szavakban,
hanem a Guru Kadek mellett megélt
csendben és jelenlétben kaptam.

ELŐSZÓ

Vannak könyvek, amelyeket az elme ír.
És vannak könyvek, amelyek a lélek spirituális ébredéséből születnek.
Ez a könyv az utóbbi.
Sokáig azt hittem, hogy a boldogságot, a békét és a teljességet a körülöttem lévő világban találnom.
Éveken át építettem azt az életet, amelyről azt gondoltam, hogy majd egyszer boldoggá tesz.
Mire készen lett, rá kellett döbbennem, hogy a legfontosabbat útközben elveszítettem: önmagamat.
Ez a könyv annak az útnak a története, amely visszavezetett önmagamhoz.
Nem szeretném, ha ezt a könyvet igazságként olvasnád.
Sokkal inkább meghívásként.
Meghívásként arra, hogy időnként megállj, befelé figyelj, és engedd, hogy a saját válaszaid megszülessenek.
Minden ember útja más.
Nem hiszem, hogy egyetlen módszer vagy egyetlen tanító lenne a válasz mindenki számára.

Azt viszont hiszem, hogy mindannyiunkban ott él egy csendes bölcsesség, amely pontosan tudja, hogy mire van szükségünk. Az elvonulásaimon és a meditációs közösségemben is mindig azt hangsúlyoz-om, hogy halld meg a saját belső gurud hangját.
Mert az igazi tanító nem kívül van.
Ott él benned.
Hiszem, hogy amikor a Teremtő életre hívott bennünket, nem hagyott magunkra ezen az úton. Mindannyiunk szívébe elültette az isteni bölcsesség magját.
Egy belső iránytűt, amely mindig tudja, merre vezet a következő lépés.
Ez a hang nem kiabál, nem kényszerít, nem ítélkezik. Csendesen vezet, türelmes-en vár, amíg végre újra megtanulunk figyelni rá.
És amikor kapcsolódsz a belső isteni bölcsességeddel, akkor már nem mások igazságát éled, hanem a saját lelked útját.
És talán nincs ennél nagyobb szabadság ezen a földön.
Ha olvasás közben csak egyetlen mondat is mélyen megérint, ha csak egyetlen

pillanatra is közelebb kerülsz önmagadhoz, akkor már megérte megírnom ezt a könyvet.
Kívánom, hogy ez a könyv ne csupán olvasmány legyen számodra, hanem egy társ az utadon.

Szeretettel,
Margaret

BEVEZETŐ

PRANA BALI

Remembering

Napi megerősítés

A szeretet nem kívül vár rám.
A szeretet én vagyok.



AMIKOR MAGADHOZ ÖLELED ÖNMAGAD

Senki sem tud úgy szeretni, ahogy neked igazán szükséged van – csak te magad.
Van egy pont az úton, amikor már nem mások válaszát keresed. Nem vársz többé visszajelzést, nem hajszolod, hogy ki mit gondol rólad, mennyire vagy szerethető, vagy elég-e az, aki vagy.
Mert megérted valami mély helyen, csendben, hogy nincs olyan külső szeretet, ami betölthetné azt az űrt, amit te nem töltesz be magadban.
Az ember vágyik a kapcsolódásra.
Szükségünk van egymásra – ez természetes. De az a fajta szeretet, amire valóban szükségünk van, az nem kívülről jön, hanem belülről fakad.
Nem más adja, hanem mi ébresztjük fel önmagunkban.
A szüleink egyszer már nem lesznek mellettünk. A gyermekeink megnőnek, kirepülnek. A barátok jönnek, mennek.
A házastársak is olykor továbbállnak.
Az élet folyamatos mozgás.
Minden, ami kívül van, átmeneti.

De van valaki, aki soha nem hagy el téged.
Te magad. Te vagy az egyetlen, akivel
életed minden pillanatát együtt töltöd.
Minden reggel magaddal ébredsz,
és minden este magaddal hajtod álomra
a fejed.
Ha ezt a kapcsolatot nem ápolod, nem
tiszteled, nem szereted, akkor idővel
minden más is bizonytalanná válik.
Nem önzőség önmagadat választani.
Ez tudatosság. Ez belső érettség.
Nem azt jelenti, hogy elfordulsz másoktól,
vagy kizárod őket az életedből. Hanem azt,
hogy többé nem várod, hogy más töltsön
fel, más mondja meg, hogy értékes vagy,
vagy más döntsön helyetted.
És amikor megtanulsz kapcsolódni
önmagadhoz, rájössz, hogy a szeretet,
amelyet egész életedben kívül kerestél,
mindig is ott élt benned. Mert a forrás
benned van.
Amikor belül megtelsz ezzel a szeretettel,
abból már természetesen tudsz adni
másoknak is.
Nem azért szeretsz, mert szükséged van
valamire. Hanem azért, mert túlcsordul
benned a szeretet.

Minden valódi, mély és igaz kapcsolat önmagunkkal kezdődik.
Amíg nem merünk belső világunk felé fordulni, amíg tagadjuk vagy nem ismerjük fel azt az élő erőt, amely bennünk munkál, addig nem tapasztalhatjuk meg igazán a másik emberrel való egységet sem.
A külső világban keressük a teljességet, társra, szeretetre és megerősítésre vágyunk, holott mindez a lelkünk legbelső szentélyében szunnyad, csak várja, hogy felfedezzük.

Az első lépés az, hogy megismerjük és elfogadjuk önmagunkat, minden árnyalatunkkal, minden bennünk élő erővel együtt.

Képzelj el magadban egy csendes, békés teret, ahol minden gondolatod, érzésed, erősséged és gyengeséged lágyan hullámzik egymás mellett, akárcsak egy szelíd patak partján fekvő, különböző színű, formájú kavicsok. Minden egyes rész belőled való, minden szilánk egy mozaikdarab, amely a te teljes képedet alkotja. Amikor megtanulod szeretettel elfogadni önmagad minden részét, ráébredsz, hogy minden, amire valójában

szükséged van, már ott él benned.
Amikor az élet kihívásaival szembesülsz,
a belső erődhöz nyúlsz.
Amikor megnyugvásra, együttérzésre
vágysz, a belső lágyságodra támaszkodsz.
Minden helyzetben tudsz miből meríteni,
mert az egység forrása táplál.
Ez a gazdagság egyre mélyülő
önszeretetté és önelfogadássá érlelődik.
Ahogy belül rendezed önmagad, úgy
rendeződik fokozatosan a külvilággal való
kapcsolatod is. Az út nem azzal kezdődik,
hogy kívülről keresel valakit, hanem azzal,
hogy belül, saját magadban ismered fel a
teljességet. Ha így lépsz ki a világba, már
nem kapaszkodsz, nem ragaszkodsz
görcsösen. Bátran adsz és befogadsz, és a
szeretet, amely belőled árad, mások szívét
is megérinti.
Így leszel képes nem csak egy
kiegyensúlyozott, boldogabb életre,
hanem arra is, hogy magad körül
harmóniát és örömöt hozz létre.
Végső soron önmagad szeretete és
elfogadása az első lépés a teljesebb
emberi kapcsolatok, a mélyebb önismeret
és a mindennapi boldogság felé.

Ez az alap, amelyre minden más – a szerelem, a barátság, a családi kötelékek, a hivatásbeli sikerek – épülhet.
Az önszeretet nem azt jelenti, hogy fontosabbnak tartod magad másoknál. Azt jelenti, hogy felismered: neked is ugyanaz a szeretet, gondoskodás és tisztelet jár, amelyet oly természetesnek gondolsz másoknak.

Az első kapcsolatod önmagaddal születik meg, és az utolsó is az marad. Ezért fontos, hogy ezt a kapcsolatot szeretettel, türelemmel és elfogadással ápold.
Te vagy a saját életed őrzője.
Felelősséggel tartozol azért az életért, amelyet kaptál. Óvnod kell a testedet, védened kell a lelkedet, és táplálnod kell a benned élő fényt. Senki más nem tudja ezt megtenni helyetted.
Amikor nem adsz időt magadnak, amikor figyelmen kívül hagyod a saját szükségleteidet, amikor újra és újra háttérbe szorítod önmagadat, magadtól veszel el. Nemcsak másoktól lehet elvenni. Önmagadtól is lehet. És ez is veszteség. Ahogyan nem helyes elvenni más ember idejét, energiáját vagy értékeit, ugyanúgy

nem helyes elvenni a saját békédet, egészségedet, örömödet sem.
Önmagad elhanyagolása is egy csendes formája annak, hogy nem becsülöd azt az életet, amelyet kaptál. Ezért nem önzőség önmagadat az első helyre tenni.
Ez érettség, felelősség, mert csak az tud igazán szeretni, aki önmagát sem hagyja magára. Amikor te rendben vagy, abból a teljességből tudsz adni a szüleidnek,
a párodnak, a gyermekeidnek,
a családodnak, a barátaidnak és a világnak.
Nem azért szereted először önmagad, mert mások kevésbé fontosak, hanem azért, mert minden szeretet, amit másoknak adsz, először benned születik meg. Önmagad szeretete nem elvesz másoktól. Éppen ellenkezőleg: ez az a forrás, amelyből mindenki más is részesülhet. Ha soha nem töltesz időt önmagaddal, egész életedben csak a külvilág hangjait fogod hallani. Mások véleményét, elvárásait, félelmeit és zaját. Könnyen előfordulhat, hogy mindenki másra figyelsz, csak arra az egyetlen emberre nem, aki egész életében veled marad: önmagadra.

A belső hangunk nem kiabál. Csendesen szól. Ezért a rohanásban és az állandó zajban olyan könnyű elveszíteni vele a kapcsolatot.
Amikor megtanulsz megállni, elcsendesedni és valóban jelen lenni, lassan újra meghallod önmagad. És sokan éppen ezekben a csendes pillanatokban érzik meg a Teremtő jelenlétét is. Nem azért, mert Ő addig hallgatott, hanem mert végre mi is elég csendesek lettünk ahhoz, hogy meghalljuk.
Talán ezért a legfontosabb ajándék, amit adhatsz magadnak, nem még több teendő, hanem néhány perc valódi csend minden nap. Mert amikor megtanulsz figyelni befelé, nemcsak önmagadat ismered meg mélyebben, hanem egyre tisztábban felismered azt a szeretetteljes vezetést is, amely mindig ott volt veled.
És amikor elég sokáig időzöl ebben a csendben, lassan felismered, hogy nem valami újat keresel.
Nem kell többé megérkezned sehova.
Amit egész életedben kívül kutattál, az mindig is ott dobogott benned, csendesen várva, hogy végre hazatalálj hozzá.

Amikor igazán hazatalálsz önmagadhoz, többé nem leszel kiszolgáltatva a világ változásainak. Nem azért, mert minden körülötted tökéletessé válik, hanem mert benned megszületik valami, amit már semmi és senki nem tud elvenni.
Mert benned van az otthon.
Benned van a béke.
Benned van a szeretet.
És amikor ezt már nemcsak felismered, hanem valóban meg is éled, a külvilág sem ugyanaz többé.
Nem azért, mert megváltozik.
Hanem mert emlékezni kezdesz arra, aki valójában vagy.
És ha most elveszettnek érzed magad, ne feledd: nem új emberré kell válnod. Csak visszatérned ahhoz, aki mindig is voltál.
Mert a teljesség nem valahol előtted vár. Minden lélegzetvételben, minden csendes pillanatban ott él benned.
Csak emlékezned kell.
És engedni, hogy a szíved hazavezessen.
A léleknek csak arra van szüksége, hogy újra felismerje valódi természetét.

Válaszd magad, mert te vagy az, aki mindig ott lesz veled – minden pillanatban, minden nehézségben, minden örömben.
És ha már úgyis magaddal vagy… szeresd magad úgy, ahogy senki más nem tud.
Mert az egész világ szeretete sem pótolhatja azt, amit te adhatsz saját magadnak, ha végre hazatalálsz Önmagadhoz.
Az én hazatérésem útján a meditáció, a csend az, amely újra és újra visszavezetett önmagamhoz. Éveken át nap mint nap kitartóan gyakoroltam a jelenlétet és az önmagamhoz való visszatérést.
Balinéz mestereimmel is napi szinten gyakoroltam, és a közös tanulás, valamint az a sok áldás és beavatás, amelyet Balin kaptam, mélyen formálták az utamat.
A csendben lassan megtanultam nem kifelé keresni a válaszokat, hanem felismerni azt a szeretetet, békét és fényt, amely mindig is bennem élt.
A meditáció nem csupán nyugalmat adott. Megtanított másként látni az életet, másként dönteni, és egyre mélyebben bízni a szívem csendes bölcsességében.

Évről évre egyre tisztábban kirajzolódott bennem ez a belső út, mígnem megszületett az a meditáció, amelyet ma „Hazatérés” meditációnak nevezek.
Ezt az utat adom tovább az elvonulásaimon is.
A „Hazatérés” meditáció nem egyszerűen egy meditációs gyakorlat.
Egy belső gyakorlat, amely lépésről lépésre visszavezet önmagunkhoz.
Hiszem, hogy a Teremtő mindannyiunkat eleve teljesnek, szeretetre méltónak és kerek egésznek teremtett.
A bennünk élő bölcsesség, nyugalom, szeretet és minden isteni minőség mindig is ott volt bennünk – csupán megfeledkeztünk róluk.
Nem új igazságokat szeretnék adni neked, hanem segíteni emlékezni arra, ami a leled mélyén kezdettől fogva jelen van.
A meditáció a legszelídebb,
de a legerőteljesebb útitárs.
A csend, amiben végre meghallod a saját szíved hangját.
A tér, ahol nincs ítélet, csak jelenlét.
A pillanat, ahol elkezdesz visszakapcsolódni... önmagadhoz.

Ez a hazatérés nem cél – hanem egy út, amit szeretetből, jelenlétből és tudatosságból építesz meg magadnak. Egy gyönyörű ösvény, ahol a meditáció minden pillanata egy ima, ahol a csend egy válasz, és minden belső ölelés egy emlékeztető: az otthon, amit keresel... mindig is benned volt.
A következő oldalakon szeretnék egy kis betekintést adni a saját életemből és azokból a megtapasztalásokból, amelyek formálták az utamat. Nem azért osztom meg ezeket, mert maga a történetem lenne a fontos, hanem azért, mert minden élethelyzet egy tanítást hordoz magában. Bízom benne, hogy miközben az én utamat olvasod, nem engem fogsz látni, hanem önmagadra ismersz egy-egy pillanatban. A történetek csupán eszközök.
Ne csak a történetre figyelj ezeken az oldalakon, hanem a mögötte rejlő tanításra. Ha nyitott szívvel olvasod, lehet, hogy az én utam egy-egy pillanata a te utadat is megvilágítja. Mert végső soron nem az a fontos, hogy velem mi történt, hanem az, hogy te mit ismersz fel önmagadból általa.

MINDENEM MEGVOLT, KIVÉVE ENGEM



Nem az életemből hiányzott valami.
Én hiányoztam saját magamnak.

Egy apró erdélyi faluban születtem,
ahol a hit nem külön program volt, hanem
maga az élet része.
Már ötéves koromban esténként
a szomszéd asszonyokkal jártam
rózsafüzért imádkozni.
Emlékszem a csendes esték
meghittségére, az öreg kezek között futó
rózsafüzér szemek halk koppanására,
a gyertyák fényére és arra a különös
békére, amelyet akkor még gyermekként
nem tudtam megnevezni. Csak éreztem.
Később Székelyudvarhelyen teológiai
osztályban tanultam. Akkor még nem
sejtettem, hogy ez a belső kapcsolat
egyszer az életem ilyen mély alapjává válik.
Tizennégy évesen azonban minden
megváltozott.
Egy hátizsákkal a vállamon, stoppal
elindultam Magyarországra... buszjegyre
nem volt pénzem.
Dolgozni jöttem a nyári szünetben, hogy ki
tudjam fizetni a kollégiumot.
Attól a pillanattól kezdve a túlélés, a munka
és a létfenntartás került az első helyre.

A világ zaja lassan elnyomta azt a csendet, amelyet gyermekkoromban még olyan természetesen ismertem.
Évek teltek el úgy, hogy nem imádkoztam. Nem jártam templomba. Bár sokszor hiányzott az istenivel való kapcsolat, de volt bennem egy különös szégyenérzet. Úgy éreztem, ennyi év eltávolodás után nincs jogom visszatérni.
Mintha túl messzire mentem volna. Mintha már nem lenne helyem ott, ahonnan egykor elindultam.
Közben az élet más utakra vezetett. Kemény munkával felépítettem a vállalkozásaimat.
Majd ingatlanfejlesztéssel foglalkoztam, később saját divatmárkát alapítottam, amelynek minden darabjába igyekeztem beleszőni a saját történetemet.
Az volt a vágyam, hogy a nők ne csupán egy ruhát viseljenek, hanem önbizalmat, tartást és önelfogadást is kapjanak általa.
Kívülről sokan úgy látták, hogy megérkeztem. Valójában azonban egyre inkább azt éreztem, hogy valami nincs rendben...

A külső sikerek nem tudták betölteni azt az űrt, amelyet csak a belső kapcsolódás tud.
2021 telén, a sötét, csendes reggeleken, amikor a lifttel lefelé haladtam a négyszintes budapesti villánk legalsó szintjére, nemcsak fizikailag süllyedtem...
Kívülről úgy tűnt, mindenem megvan.
Siker, otthon, anyagi biztonság, egy élet, amelyre sokan vágynak...
Belül azonban napról napra egyre távolabb kerültem önmagamtól.
Egyre kevesebb örömöt találtam abban, ami korábban lelkesített.
Mosolyogtam, amikor kellett, tettem, amit elvártak tőlem, de közben lassan kihunyt bennem valami.
Nem egyetlen pillanat alatt történt...
Olyan csendben és észrevétlenül, hogy sokáig én magam sem vettem észre, mennyire elveszítettem önmagamat.
Mintha hívott volna valami lent, a mélyben.
A csend, a sötétség, az eldugott garázs nyirkos levegője – az a hely, ahol már senki nem lát, ahol nem kell mosolyogni, nem kell szerepet játszani.

Ott éreztem magam furcsa módon
a legkényelmesebben.
Nem a fényes nappaliban, nem az
előtérben, nem a panorámás tetőteraszon.
Mert belül épp olyan mélyen voltam, mint
az a szint, ahová fizikailag lementem.
A föld alatt és önmagam alatt.
Akkor, ott, egy pillanatra, valami bennem
megállt. A zaj, az elvárás, a kifelé élés.
És ott kezdődött el valami, amit sokáig
nem tudtam megnevezni – csak éreztem,
hogy ez már nem az az élet, amit élni
akarok.
A házban még mindenki aludt.
A gyerekem biztonságban, a férjem
szeretetben mellettem, a befektetések
működtek, a világ legdrágább autói álltak
a garázsban...
És én, egy csésze kávéval a kezemben,
elveszetten leültem, vártam a reggelt.
És jött az üresség. A valódi. A belső.
Nem értettem. Nem tudtam, mi történik
velem. Csak ültem ott, mozdulatlanul,
egy gyönyörű díszlet közepén...
És mégis... valami hiányzott.
Vagy talán minden?!

Belül egy ismeretlen mélység nyílt meg,
olyan, üresség, amit nem lehet elmondani.
Csak érezni.
És talán nem is az volt a legfájdalmasabb,
hogy ott volt – hanem az, hogy nem
értettem, miért.
Hiszen mindenem megvolt, amit a nyugati
világ sikerként ismer.
Látszólag minden rendben volt.
És én... mégis nagyon nem voltam
rendben.
Sokáig nem beszéltem róla senkinek.
Hogy is mertem volna?
Amikor más az adósságaitól fuldoklik,
vagy csak túlélni próbál – és pont én
panaszkodjak?
De a lélek nem nézi a bankszámlát.
Nem kéri a kártya kódját.
A lélek az igazi otthonába vágyik.
És én akkor, azokon a téli reggeleken, ott
lent a garázsban elveszve voltam.
Önmagamtól voltam távol,
és ez volt a legmélyebb magány, amit
valaha éreztem.
A „jól vagyok” mögött egy hangtalan
kiáltás lüktetett.

Még önmagamnak sem mertem hónapokon át bevallani, hogy valami nincs rendben. Hiszen mi bajom lehetne, ugye?
Aztán egyre tudatosabban kezdtem figyelni. Önmagamat. Az embereket.
A körülöttem lévő világot...
Egyre több ismerősöm – velem egykorú, negyvenes-ötvenes emberek – betegedtek meg. Szívinfarktus. Stroke. Daganat. Sokszor egyik napról a másikra, látszólag minden előjel nélkül.
És én a történetek mögött sokszor a háttérben ugyanazt láttam.
A mókuskereket. A hajszát.
A kifelé élt életet.
Az életet, amelyben már nem maradt hely a csendre. Sok olyan embert, aki lassan elveszítette önmagát.
Ahol mindenki próbál megfelelni, teljesíteni és helytállni, miközben egyre távolabb sodródik attól, aki valójában.
És akkor döbbentem rá, hogy nemcsak őket figyelem...
Valójában önmagamat láttam bennük.
És ott már őszintén feltettem magamnak a kérdést: valóban így akarok élni?

Majd egy nap kimondtam.
Először magamnak, aztán a férjemnek:
“Álljunk meg. Menjünk el. Pihenjünk.
Valami nincs rendben. Hiányzik valami,
amit nem lehet megvásárolni. Valami, amit
nem a külvilágban kell keresni.”
Akkor még nem tudtam szavakba önteni,
csak azt éreztem, hogy Bali ismét hív,
ahogy 2008 -óta minden évben.
Úgy döntöttünk a férjemmel, hogy ezúttal
nem néhány napra utazunk oda, hanem
hosszabb időre, hat hónap volt a terv.
Azt hittem, csak pihenni megyek...
Feltöltődni.
Nem sejtettem, hogy valójában
önmagammal készülök találkozni.
Majd megismertem a balinéz mestereimet.
Nem akartak megváltoztatni.
Nem mondták meg, ki legyek.
Egyszerűen jelen voltak.
Csendesen, ítélkezés nélkül, mint tiszta
tükrök. Lassan elkezdték lehántani rólam
a világ zaját, a megfelelés rétegeit, az évek
alatt felépített páncélt, és a felgyülemlett
fájdalmakat.
Később Guru Kadek tanítványává fogadott.
Szavak nélkül is tanított.

Egy pillantással. A csenddel. Jelenléttel.
Olyan tudást adott át, amelyet nem lehet könyvekből megtanulni, hanem csak megélni.
Nem az elméhez szólt. Hanem a szívhez.
És én... rétegről rétegre... elindultam hazafelé.
Nem egy házba.
Nem egy országba.

Hanem önmagamba...



Megtapasztaltam, hogy a valódi otthon nem az, ahol lakunk – hanem az, ahol élünk.
És az bennem van.
Benned van.
Bennünk van.
Így találtam meg azt a boldogságot, amit mindig is kerestem – csak előtte rossz helyen kutattam.

Mert minket úgy tanítanak:
„Ha meglesz a ház, ha meglesz az autó,
ha rendben lesz a gyerek iskolája,
ha sikeres leszel, ha meglesz a karrier,
a cég stb, akkor boldog leszel."
De nem leszel.
Nem ezek hozzák el a boldogságot –
hanem az, ha te rendben vagy magaddal.
Ha a benned rekedt félelmek, fájdalmak, blokkok végre felszabadulhatnak.
Ha nem cipelsz tovább olyan terheket, amiket nem neked kell vinni.
És ha megtanulsz újra kapcsolódni a saját belső forrásodhoz: a szeretetethez.
Számomra a meditáció, a jóga, a légzés, a mantrák – ezek az élő imák – tárták fel bennem azt a fényt, ami mindig is ott volt.
De amíg kifelé figyeltem, nem láttam.

És most... most más minden.
Most nem csak élek – az élet vagyok.
Nem csak lélegzem – a lélegzet vagyok.
Nem csak szeretek – a szeretet vagyok.
És ezt kívánom neked is.
Nem autókat.
Nem villát.
Nem vaskos bankszámlát – bár mindegyiknek megvan a maga helye az életben. Én mégis azt kívánom, hogy találj haza önmagadhoz.
Mert lehet, hogy sok minden a tiéd...
De ha önmagadat elveszíted közben, semmi sem lesz igazán a tiéd.
De ha jelen vagy – akkor a legegyszerűbb reggeli fény is ünneppé válik.
Ez a könyvem ebben szeretne segíteni, lépésről lépésre, szelíden kísérve.
Hogy megtaláld magadban azt az egészet, amiről talán nem is tudtad, hogy mindig is ott volt benned.
Hogy lásd az igazi érték – nem kívül, hanem belül van. Ezért kívánom, hogy találj haza te is önmagadhoz, a saját békédhez, a benned élő csendhez, bölcsességhez.
És a boldogsághoz, ami nem harsány, hanem mély és valódi.

Nem válaszokat szeretnék adni.
Hanem fényt gyújtani benned.
Egy lámpást tartani azon az ösvényen,
amelyet senki sem járhat végig helyetted.
De tudd: soha nem vagy egyedül rajta.
A lelked ismeri az utat.
Ez a könyv azért született, hogy segítsen
emlékezni. Hogy csendesen végigkísérjen.
És hogy minden oldalon újra meg újra ezt
súgja neked:

A TELJESSÉG BENNED VAN.



TARTALOMJEGYZÉK

I. RÉSZ – AZ IGAZI OTTHON

- A hazatérés
- A megbocsátás csendes hazatérése
- A kert gyökerei – Szülői kapcsolataink
- Egy seb, amely tanítómmá vált
- Gyakorlat
- A jelenlét gyakorlása
- Önmagaddal a legfontosabb kapcsolatban
- Gyakorlati lépések a belső kapcsolat erősítéséért

II. RÉSZ– A MEDITÁCIÓ

- A megadás csendje
- Felkészülés a meditációra
- Mit fedezünk fel a meditációban?
- Gyakorlás egyedül és együtt
- Amikor a csend rád talál
- Mit élünk át a csendben?
- A belső út türelmet kíván
- Ahogy a gyógyulás kibomlik

III. RÉSZ – A BELSŐ NŐI ÉS FÉRFI ENERGIÁK INTIM TÁNCA

- Amikor csak az egyik szárnyammal próbáltam repülni
- A teljesség nem tűnik el
- A prána – az életet átható erő
- A hét fő csakra
- Gyakorlatok a belső egyensúly támogatásához
- Összegzés

IV. RÉSZ - A BELSŐ ÁLLAPOTOK TÜKRE

- A belső állapotok tükre a külvilágban
- A társ
- Az igazi elmagányosodás

V. RÉSZ - AZ ELME HATÁRÁN TÚL

- Az én kérdése – Kialakult énkép
- Összegzés

- Zárógondolat
- Fogalomtár
- Impressum
- Kapcsolat

I. RÉSZ
AZ IGAZI OTTHON



PRANA BALI

Remembering

Napi megerősítés

Hazatérek önmagamhoz.

Látlak. Szeretlek. Elfogadlak.



AZ IGAZI OTTHON

Amikor megszületünk, még nem tudjuk,
mi az, hogy ország, vallás vagy nemzetiség.
Nem tudjuk, hol húzódnak a határok, és azt
sem, hogy melyik nyelvet beszéljük majd.
Ezeket mind később tanuljuk meg.
Valójában mindannyian ugyanarra a Földre
érkezünk. Ugyanaz a nap melegít
bennünket, ugyanazt a levegőt lélegezzük
be, ugyanaz az ég borul fölénk.
A Föld a közös otthonunk.
Mégis, ahogy telnek az évek, egyre inkább
azt érezzük, hogy valahová tartoznunk kell.
Egy városhoz, egy országhoz, egy házhoz
vagy egy emberhez. Mintha az otthon
mindig kívül lenne, valahol rajtunk kívül.
Pedig bárhová is költözünk, bárhány
házban élünk, vagy bármennyi országot
járunk be, önmagunkat mindenhová
magunkkal visszük.
Talán ezért van az, hogy valaki egy
gyönyörű házban él, mégis idegennek érzi
magát. Más pedig a világ másik felén talál
békére, mert végre önmagával is jól van.
Nem a falak adják az otthon érzését,
hanem az, ahogyan önmagunkkal vagyunk.

Az igazi otthon nem egy cím, nem egy ház és nem egy ország. Az az állapot, amikor nem akarunk elmenekülni önmagunk elől. Amikor nem érezzük azt, hogy csak akkor leszünk elég jók, ha még valamit elérünk, megszerzünk vagy bebizonyítunk.
Az igazi otthon az a belső biztonság, ahol megengedhetjük magunknak, hogy azok legyünk, akik valójában vagyunk.

Ez nem jelenti azt, hogy mindig boldogok vagyunk, vagy hogy nincsenek nehéz időszakaink. Inkább azt jelenti, hogy bármi történik körülöttünk, van bennünk egy hely, ahová mindig visszatérhetünk.
Egy hely, ahol nem kell szerepet játszanunk, megfelelnünk vagy bizonyítanunk. Egy hely, ahol egyszerűen csak megpihenhetünk önmagunkban.

Talán ezért keressük egész életünkben az otthont. Csak sokszor rossz helyen...
Házakban, országokban, kapcsolatokban vagy sikerekben. Pedig a legszebb utazás nem az, amely kontinenseken vezet keresztül, hanem az, amely visszavezet önmagunkhoz. Mert amikor ez megtörténik, rájövünk, hogy az otthon nem valami, amit meg kell találnunk.

Az otthon mindig is velünk volt. Csak újra emlékeznünk kellett rá.
Amikor végre hazatalálunk önmagunkhoz, sokan azt hisszük, megérkeztünk.
Pedig a valódi utazás valójában csak ekkor kezdődik.
Amikor újra kapcsolatba kerülünk önmagunkkal, lassan láthatóvá válik minden, amit addig eltakartunk magunk elől.
Régi fájdalmak, félelmek, csalódások, kimondatlan érzések és régóta cipelt terhek emelkednek a felszínre.
Nem azért, hogy újra bántsanak bennünket. Hanem azért, hogy végre szeretettel rájuk nézhessünk,
és elengedhessük őket.
A belső átalakulás nem csupán abból áll, hogy felismerjük, kik vagyunk valójában.
Ahhoz, hogy ez a felismerés valóban az életünk részévé váljon, helyet kell készítenünk számára.
El kell engednünk mindazt, ami már nem szolgál bennünket.
És ezen az úton az első, talán legfontosabb lépés a megbocsátás.
Először önmagunknak.

Majd azoknak, akik életünk első és legmeghatározóbb tükrét tartották elénk: a szüleinknek.
Életünk két legerősebb pillére az a kapcsolat, amelyet önmagunkkal ápolunk, és az a kapcsolat, amely a szüleinkhez fűz.
Erre a két alapra épülnek döntéseink, kapcsolataink, önmagunkról alkotott képünk, és végső soron egész életünk.
Amíg haragot és fájdalmat hordozunk magunkban, ezek gyakran észrevétlenül formálják azt, hogyan viszonyulunk önmagunkhoz, másokhoz és a világhoz.
A megbocsátás nem azt jelenti, hogy helyesnek tartjuk azt, ami történt.
Azt jelenti, hogy többé nem engedjük a múlt sebeinek irányítani az életünket.
Amikor képesek vagyunk szeretettel, hálával és elfogadással fordulni a szüleink és saját magunk felé, valójában a saját szívünket nyitjuk meg.
Ahogyan a gyökér táplálja a fát,
úgy táplálja életünket is az a kapcsolat, amelyet a saját eredetünkkel ápolunk.
És amikor ez a kapcsolat gyógyulni kezd, lassan az egész életünk is új minőséget kap, mert mi már más szívvel tekintünk rá.

A hazatérés

Belső világunkat olykor egy kerthez hasonlítom, amely gondoskodásra, türelemre és szeretetre vágyik.
Máskor egy másik képen keresztül szemléltetem ugyanezt a belső teret: úgy mint a belső otthonunkat.
Mert a lelkünk nem csupán egy kert, amelyet ápolunk és gondozunk, hanem egy otthon is, ahová újra és újra hazatérünk. Mindkét kép ugyanarra a valóságra mutat – arra a belső térre, amely mindig is bennünk volt, és amely szeretettel várja, hogy újra felfedezzük.
A két kép különböző, mégis ugyanarról mesél: arról a belső térről, ahol valódi önmagunk mindig jelen van.
Amikor hosszú idő után hazatérünk a belső otthonunkba, nem azzal kezdjük, hogy díszíteni próbáljuk. Először csendben körbenézünk. Észrevesszük a sarkokban megbúvó port, a régóta zárt ablakokat és a levegőtlenné vált tereket.
Ugyanígy van a belső otthonunkkal is.

Évek, néha egész évtizedek alatt észrevétlenül gyűlnek bennünk a terhek. Nem egyik napról a másikra. Lassan rakódnak egymásra, mint a por egy olyan házban, amelynek ajtaját és ablakait hosszú ideje nem nyitották ki.
Minden fájdalom, amelyet nem mertünk megélni, bennünk maradt. Minden könny, amelyet visszatartottunk, nyomot hagyott a szívünkben. Minden kimondatlan szó, minden csalódás, minden félelem és minden harag lassan a belső világunk részévé vált. Eleinte még éreztük a súlyukat, később azonban hozzászoktunk. Olyannyira, hogy már fel sem tűnt, milyen nehézzé vált.
Nemcsak a saját fájdalmainkat hordozzuk. Gyermekként magunkba szívjuk szüleink félelmeit, környezetünk hiedelmeit és a világ kimondatlan üzeneteit.
Elhisszük, hogy nem vagyunk elég jók, hogy szeretetért meg kell küzdenünk, hogy csak akkor leszünk értékesek, ha megfelelünk mások elvárásainak. Ezek a gondolatok idővel olyan természetessé válnak, hogy már azt hisszük, valóban mi vagyunk.

Így alakulnak ki bennünk azok a láthatatlan szobák, amelyeket bezárunk. Az egyikben ott lapul a harag, a másikban a szégyen, egy harmadikban a veszteségek emlékei, a legmélyebb helyiségben pedig talán a szeretet hiánya vár csendben arra, hogy végre észrevegyük.
Éljük az életünket, dolgozunk, nevetünk, kapcsolatokat építünk, miközben belső otthonunk egyre inkább megtelik mindazzal, amit soha nem mertünk igazán megélni. A lélek azonban türelmes.
Nem büntet. Egyszerűen újra és újra jelez. Néha feszültségként, néha szorongásként, néha kimerültségként vagy megmagyarázhatatlan ürességként.
Nem azért, mert ellenünk dolgozik, hanem mert vissza szeretne vezetni önmagunkhoz.
Egy napon elérkezik a pillanat, amikor már nem tudunk vagy nem akarunk tovább menekülni. Megállunk. Leülünk csendben, igazán önmagunkkal.
Ekkor kezdődik a belső takarítás.
Ez nem harc önmagunk ellen, hanem a bátorság, hogy szeretettel ránézzünk mindarra, amit eddig elfordított tekintettel

próbáltunk túlélni.
A “ Hazatérés” meditáció olyan, mint amikor hosszú idő után kitárjuk a belső otthonunk ablakait. Friss levegő érkezik. A csend lassan betölti a teret. Ahogy a fény belép, egyszerre láthatóvá válik minden porszem, amely addig is ott volt, csak a sötétben nem vettük észre.
Ez a meditáció nem teremti a fájdalmat.
Csak megvilágítja.
Nem hozza létre a félelmet.
Csak láthatóvá teszi.
És amikor végre meglátjuk mindazt, amit évek óta magunkban hordozunk, már nem kell tovább menekülnünk előle. Egyszerűen elkezdhetjük szeretettel megtisztítani.
Minden félelem mögött ott van egy seb, amely biztonságra vágyik.
Minden harag mögött egy fájdalom, amely meghallgatásra vár.
Minden csalódás mögött egy szeretetre vágyó szív dobog.
Amikor ezt felismerjük, már nem ellenségként tekintünk az érzéseinkre. Nem elnyomni akarjuk őket, hanem megérteni. Hiszen minden érzés egy üzenetet hordoz.

Nem akadályozni akar bennünket, hanem visszavezetni ahhoz a részünkhöz, amely gyógyulásra vár.
Ebben a folyamatban a megbocsátás az egyik legnagyobb ajándék, amelyet önmagunknak adhatunk.
Nem azért bocsátunk meg, mert a múlt helyes volt.
Nem azért, mert elfelejtjük, ami történt.
Hanem azért, mert nem akarjuk tovább magunkkal hordozni azt, ami már nem szolgálja a lelkünk szabadságát.
A harag olyan, mint amikor egy izzó parazsat szorítunk a kezünkben, remélve, hogy egyszer majd valaki más sérül meg tőle. Közben azonban mi égünk meg újra és újra.
Amikor elengedjük ezt a terhet, nem a másikat szabadítjuk fel.
Hanem önmagunkat.
Ahogy sorra kitisztulnak belső világunk szobái, egyre több tér nyílik bennünk.
Oda, ahol korábban félelem lakott, bizalom költözik. Ahol fájdalom volt, ott együttérzés sarjad. Ahol hiányt éreztünk, ott lassan kibontakozik a teljesség.
A szeretet nem kívülről érkezik.

Mindig is bennünk volt.
Csak a rá rakódott rétegek elfedték.
Minden meditációval egy újabb ablak nyílik ki. Minden tudatos lélegzetvétellel egy újabb fénysugár érkezik. Lassan már nemcsak tisztábbnak érezzük magunkat, hanem könnyebbnek is. Mintha évek óta cipelt súlyokat tettünk volna le.
És egyszer csak észrevesszük, hogy már nem ugyanazok vagyunk.
Nem azért, mert valaki mássá váltunk.
Hanem mert végre lekerült rólunk mindaz, ami soha nem is mi voltunk.
A félelmek.
Az álarcok.
A szerepek.
A múltból magunkkal hozott hiedelmek.
A lelkünk eredendő természete lassan újra láthatóvá válik. Nem kell létrehoznunk. Nem kell megszereznünk. Egyszerűen emlékezni kezdünk arra, akik mindig is voltunk.
És ahogy ez a belső tér megtisztul, már nemcsak fényt engedünk be – mi magunk válunk a fény hordozóivá.
Megváltozik a jelenlétünk.
A tekintetünk nyugodtabb lesz.

A szavaink lágyabbak. Már nem a múlt sebeiből reagálunk, hanem a szív csendjéből. Rájövünk, hogy a béke nem valami, amit meg kell találnunk. Mindvégig bennünk élt. Csak a világ zaja és a belső fájdalom zaja túl hangos volt ahhoz, hogy meghalljuk.
A belső otthonunk soha nem hagyott el bennünket. Türelmesen várt.
Várt arra a pillanatra, amikor végre hazatalálunk.
Talán ezért olyan különleges ez az út.
Mert a végén felismerjük, hogy egész életünkben nem valami mást kerestünk.
Hanem önmagunkat.
És amikor végre otthon érezzük magunkat a saját szívünkben, a külvilág is megváltozik. Nem azért, mert más lett, hanem mert mi már más szemmel látjuk.
A valódi otthon nem egy hely.
A valódi otthon az a tér bennünk, ahol a szeretet, a béke és a fény újra szabadon áramolhat.
Amikor ide megérkezünk, ráébredünk, hogy nem kellett senkivé válnunk.
Csak vissza kellett emlékeznünk arra, akik mindig is voltunk.

A megbocsátás csendes hazatérése

Amikor megkérdezik tőlem, mit jelent
a megbocsátás, ma már nem egy hosszú
magyarázat jut eszembe.
Csak egyetlen szó.
Hazatérés.
A megbocsátás számomra olyan, mintha
belépnél a saját lelked virágos kertjébe.
Abba a kertbe, amelyet a Legfelsőbb
eredetileg tisztának, gyönyörűnek és
élettel telinek teremtett.
Egy helyre, ahol minden a természet
rendje szerint lélegzik, ahol a virágok
szabadon nyílnak, a madarak énekelnek,
a lágy szellő életet visz minden levélbe,
és a szeretet illata tölti be a levegőt.
Ez a kert az eredeti minőségünk és mindig
is bennünk volt. Csak az évek során lassan
megfeledkezünk róla.
Az idő múlásával a fájdalmak lehulló
levelekként gyűlnek össze benne.
A kimondatlan szavak gyomként nőnek
a virágok közé. A harag tüskés bokrokat
nevel, a csalódások kiszárítják a földet,
a félelmek pedig lassan eltakarják
a napfényt.

És egyszer csak már nem látjuk többé
a kert szépségét.
Pedig a kert nem tűnt el.
Csupán benőtte mindaz, amit túl sokáig
hordozunk magunkban.
A megbocsátás nem azt jelenti, hogy
letépjük a virágokat, és úgy teszünk,
mintha semmi sem történt volna.
A megbocsátás azt jelenti, hogy lehajolsz
a saját lelked kertjéhez.
Lassan kihúzod a gyomokat.
Összegyűjtöd az elszáradt leveleket.
Megmetszed azt, ami már nem szolgálja az
életet.
Újra helyet adsz a fénynek.
A kert nem azért kezd újra virágozni,
mert valaki más rendbe teszi.
Hanem azért, mert te szeretettel
gondoskodsz róla.
Ugyanez történik bennünk is.
Minden harag, minden sértettség, minden
ki nem mondott fájdalom egy-egy gyom,
amely lassan elfoglalja a belső teret.
Ha nem figyelünk rá, idővel már nem a
virágokat látjuk, hanem csak a gazt.
Pedig a virágok végig ott voltak.

Csak vártak arra, hogy újra gondoskodjunk róluk.
Ezért hiszem, hogy a megbocsátás nem a másik emberért történik. Hanem azért, hogy újra lélegezhessen a saját lelkünk.
És talán a legfontosabb ember, akinek meg kell bocsátanunk, önmagunk.
Mert olyan sokszor voltunk kemények magunkhoz.
Olyan sokszor hibáztattuk magunkat.
Olyan sokszor hagytuk magunkat egyedül a saját fájdalmunkban.
Olyan sokszor nem hallottuk meg a testünk halk jelzéseit. Amikor pihenésre vágyott, de mi mégis tovább hajszoltuk.
Amikor elfáradt, de mi még többet követeltünk tőle.
Amikor fájdalommal próbált szólni hozzánk, de mi inkább elfordítottuk a fejünket.
Olyan sokszor nem hallgattunk a lelkünkre.
Túl sokáig maradtunk olyan helyeken, ahol már nem tudott virágozni.
Olyan kapcsolatokban, amelyek lassan elszívták az örömünket.
Olyan helyzetekben, amelyek napról napra távolabb vittek önmagunktól.
Olyan sokszor mondtunk igent másokra,

amikor a szívünk már régen nemet suttogott.
Olyan sokszor választottuk mások békéjét a saját békénk helyett.
Olyan sokszor megfeledkeztünk arról, hogy nekünk is szükségünk van szeretetre, pihenésre és gyengédségre.
Olyan sokszor úgy beszéltünk magunkkal, ahogyan soha nem beszélnénk ahhoz, akit igazán szeretünk.
Olyan sokszor kevesebbnek láttuk magunkat annál, akik valójában vagyunk.
Olyan sokszor hittük el, hogy nem vagyunk elég jók.
Ezért olyan fontos, hogy egyszer végre megálljunk. Hogy szeretettel nézzünk vissza arra az emberre, akik akkor voltunk.
Mert nem rosszul akartunk élni.
Csak úgy próbáltunk túlélni, ahogy akkor tudtunk.
És ezért nem büntetés jár, hanem együttérzés. Nem ítélet, hanem megbocsátás.
Mert a megbocsátás az a pillanat, amikor végre nem ellenségként, hanem szeretettel fordulunk önmagunk felé.

Amikor szeretettel fordulsz önmagad felé,
valami csodálatos történik.
A kert lassan újra életre kel.
A föld fellélegzik.
Megjelennek az első apró hajtások.
Majd a bimbók.
És egyszer csak újra virágba borul minden.
Nem azért, mert a múlt megváltozott.
Hanem mert a te minőséged változott.
Már nem a sebeidet öntözöd minden nap.
Hanem a szeretetet.
És mindig az növekszik, amit nap mint nap táplálsz.
Ezért kérdezd meg néha csendben önmagadtól:
Mit locsolok ma a saját lelkem kertjében?
A haragot?
A félelmet?
Az önvádat?
Vagy a szeretetet, a megbocsátást és a békét?
Mert a belső világod kertje pontosan olyanná válik, amilyen magokat nap mint nap elültetsz benne.
És amikor a szeretetet választod, nemcsak a kerted változik meg.
Te magad is újra kivirágzol.

A kert gyökerei
Szülői kapcsolataink

Amikor a belső világunk kertjét kezdjük gondozni, előbb-utóbb észrevesszük, hogy nem minden növény tőlünk származik.
Vannak virágok, amelyeket ajándékba kaptunk. És vannak tövisek is, amelyeket nem mi ültettünk el.
A kertünk gyökerei sokkal mélyebbre nyúlnak, mint gondolnánk.
Visszavezetnek ahhoz a két emberhez, akik életet adtak nekünk.
Édesanyánkhoz. És édesapánkhoz.
Ők voltak az első kertészek az életünkben.
Ők öntözték az első magokat.
Ők tanítottak meg szeretni, bízni, kapcsolódni, félni vagy éppen bezárni a szívünket.
Nem azért, mert tökéletesek voltak.
Hanem azért, mert ők is a saját kertjükből tudtak adni.
Ha az ő kertjük tele volt virágokkal, sok szeretetet kaptunk.
Ha azonban az ő kertjükben sok volt a kiszáradt ág, a gaz vagy a tövis, akkor

akaratlanul abból is továbbadtak nekünk.
Gyermekként ezt nem értettük.
Csak éreztük.
Felnőttként azonban már lehetőségünk van arra, hogy ne hibáztassuk őket, hanem megértsük őket.
Talán édesanyánk is csak annyi szeretetet tudott adni, amennyit ő maga valaha kapott.
Talán édesapánk sem azért hallgatott, mert nem szeretett bennünket, hanem mert őt sem tanították meg arra, hogyan ölelje át a saját érzéseit.
Egyszer csak ráébredünk, hogy ők is sebeket hordozó emberek.
És a saját kertjükből próbáltak gondoskodni a mi kertünkről.
A megbocsátás ezért nem azt jelenti, hogy minden rendben volt.
Hanem azt, hogy többé nem akarjuk továbbadni ugyanazokat a töviseket.
Lehajolunk a kertünkben.
Óvatosan kiemeljük őket.
És azt mondjuk:

„Eddig tartott velem ez a fájdalom. Itt véget ér. Belőlem már szeretet nő tovább.”

Amikor szeretettel gondolunk édesanyánkra, olyan, mintha újra vizet adnánk azoknak a virágoknak, amelyeket tőle kaptunk.
Amikor szeretettel gondolunk édesapánkra, olyan, mintha megerősítenénk a kertünk fáit, hogy biztonságot és árnyékot adhassanak.
És amikor a szívünkben megbocsátunk nekik, valójában nem a múltat változtatjuk meg.
Hanem a jövőnket.
Mert attól a naptól kezdve már nem a régi sebek gondozói leszünk.
Hanem a szeretet kertészei.
És talán ez a legnagyobb ajándék, amit szüleinknek is adhatunk.
Hogy ott, ahol a fájdalom generációkon keresztül továbbadódott, mi végre a szeretetet választjuk.
Így a kertünk nemcsak újra kivirágzik.
Hanem a következő nemzedék számára is egy olyan hely lesz, ahol könnyebb lesz szeretni, bízni és szabadon élni.
Mert minden virág, amelyet ma szeretettel öntözöl, holnap már nemcsak téged, hanem az utánad érkezőket is táplálja.

Egy seb, amely tanítómmá vált

Az egyik legmélyebb megbocsátást édesapám és édesanyám felé éltem meg. Egy olyan pillanat, amely hosszú éveken keresztül újra és újra visszatért hozzám.
Ötéves voltam.
Édesapám erősen fogta az egyik kezemet, hogy ne tudjak elszaladni, és egy lovasostorral megvert.
Édesanyám végignézte, de nem avatkozott közbe. Gyermekként ebből csak a fájdalmat értettem.
A kiszolgáltatottságot.
A félelmet.
A tehetetlenséget.
A magányt.
A szégyent.
A megalázottságot.
Azt, hogy nem vagyok elég fontos ahhoz, hogy valaki megvédjen.
Azt, hogy egyedül maradtam.
És azt a kérdést, amelyet talán sok gyermek feltesz magának ilyen helyzetben:
Miért történt ez velem?
Hosszú éveken keresztül ezt a pillanatot traumaként hordoztam magamban.

Nemcsak édesapám felé éreztem fájdalmat, hanem édesanyám felé is.
Talán az ő csendjét még nehezebb volt megértenem, mint magát a verést.
Aztán évekkel később, a meditációim során újra és újra visszatértem ehhez az emlékhez. Nem azért, hogy újra átéljem a fájdalmat, hanem hogy meggyógyítsam.
Gyermekként nem értettem a felnőttek világát. Nem tudtam, milyen félelmeket, sebeket vagy kiszolgáltatottságot hordozhat egy ember magában.
Különösen nem értettem édesanyámat.
Csak azt láttam, hogy ott áll. Látja, mi történik. És nem mozdul.
A gyermek számára az édesanya az első menedék. Az első ölelés. Az első biztonság.
Amikor ez a menedék nem nyílik meg, valami mélyen megrendül benne.
Nemcsak az fáj, hogy bántják.
Hanem az is, hogy senki nem áll közé és a fájdalom közé.
Sokszor visszagondoltam erre a jelenetre.
Nem a lovasostor csattanása tért vissza újra és újra. Hanem édesanyám tekintete.
A csendje. Az, hogy nem mondta:
“Elég.”

Nem lépett oda.
Nem ölelt magához.
Gyermekként ebből könnyen azt a következtetést vonjuk le, hogy talán nem vagyunk elég fontosak ahhoz, hogy valaki megvédjen bennünket.
Hogy talán megérdemeljük, ami történik.
Hogy egyedül vagyunk.
Évekig ezt hittem.
Aztán a meditációim során lassan megértettem valamit.
Az édesanyám csendje nem feltétlenül a szeretet hiánya volt.
Lehet, hogy ő maga is félt.
Lehet, hogy nem tudott közbelépni.
Lehet, hogy egész életében nem tanulta meg, hogyan kell megvédeni valakit, mert őt sem védte meg senki.
Abban a pillanatban már nem egy “rossz” anyát láttam.
Hanem egy sebzett embert.
Egy nőt, aki a saját fájdalmának foglya volt.
Ez nem tette semmissé azt, amit gyermekként átéltem.
De megszüntette a fájdalmat.
Mert amikor megláttam az ő sebeit is, megértettem, hogy a fájdalom sokszor

nem azért öröklődik tovább, mert nincs szeretet, hanem mert nincs gyógyulás. És itt kezdődött el bennem a valódi megbocsátás.



Ahogy a meditációim során újra és újra visszatértem ehhez az emlékhez, hogy szeretettel és fénnyel töltsem ezt a pillanatot, és átöleljem az ötéves kislányt, a gyógyulás lassan elkezdődött.
Mindig leültem mellé, majd átöleltem fénnyel és szeretettel.
Nem egyszer. Nem tízszer.
Hanem újra és újra, 3 hónapon keresztül.
Lassan azt vettem észre, hogy valami megváltozott bennem.
Ugyanaz az emlék már egészen más érzést váltott ki.
A fájdalom lassan oldódni kezdett.
A harag csendesebb lett.
És egy nap valami egészen váratlan történt.
Megláttam a tanítást.
Nem azt, hogy a verés jó volt, vagy sem.
Hanem azt, hogy abból, ami történt, valami értékes is megszületett bennem.
Édesapám által megtanultam az erő egyik formáját.
Megtanultam felállni akkor is, amikor nehéz.
Megtanultam nem feladni.
Megtanultam továbbmenni.
Megtanultam túlélni.

Később, amikor az élet újabb és újabb kihívások elé állított, visszatekintve sokszor felismertem, hogy ez az erő segített talpon maradni.
Ma már nem a sebet látom először.
Hanem a tanítást, amit ezáltal kaptam és azt az embert is, aki a saját történetével, a saját sebeivel próbált apává válni.
Nem tudom, mit hordozott magában.
Nem tudom, milyen fájdalmakon ment keresztül.
De ma már nem csak azt a pillanatot látom, amikor engem bántott.
Hanem egy embert is, aki talán ő maga sem kapta meg mindazt a szeretetet és eszközöket, amelyekre szüksége lett volna.
A megbocsátás nem változtatta meg a múltamat.
De megváltoztatta a szívemet.
És amikor a szívem megváltozott, megszületett bennem a hála.
Hála azért, hogy még a legnehezebb élethelyzetekből is születhet bölcsesség.
Hála azért, hogy a fájdalom nem az utolsó szó. És hála azért, hogy ma már úgy tudok visszatekinteni a szüleimre, mint az életem első, felbecsülhetetlen tanítóira.

Nem azért, mert minden döntésük tökéletes volt.
Hanem azért, mert rajtuk keresztül tanultam meg olyan életleckéket, amelyek végül közelebb vezettek önmagamhoz, a megbocsátáshoz és a szeretethez.
Ma már, amikor rájuk gondolok, a szívemben nem a fájdalom vagy a harag él.
Hanem csend.
Béke.
Szeretet.
És mély hála.
Mert megértettem, hogy a szeretet nem mindig ott kezdődik, ahol minden tökéletes.
Néha ott születik meg, ahol a fájdalmat végül képesek vagyunk fénnyé alakítani.
Akkor értettem, hogy a szeretet valódi ereje nem akkor mutatkozik meg, amikor azokat szeretjük, akik szeretettel fordulnak felénk.
Az könnyű.
A szeretet igazi mélysége akkor tárul fel, amikor képesek vagyunk szeretettel nézni arra is, ami egykor fájdalmat okozott.

Sokan, amikor meghallják ezt a történetet, egy pillanatra megtorpannak, és azt mondják:
– “Milyen borzasztó lehetett.”
Én pedig ma már csendesen csak mosolygok.
Nem azért, mert a fájdalom nem volt valós.
Hanem mert a szeretetem nagyobbnak bizonyul nála.
Ma már nem a sebet látom.
Hanem azt az utat, amelyen keresztül a lelkem megtanult mélyebben szeretni.
Ma már nem elsősorban arra emlékszem, mi történt velem.
Hanem arra, hogy mivé formált.
A meditáció megtanított arra, hogy ugyanarra a történetre egészen más szemszögből is rá lehet nézni.
Amikor a szív megtelik szeretettel és fénnyel, valami átalakul bennünk.
Nem a múlt változik meg.
Hanem az, aki visszanéz rá. És amikor ez megtörténik, a harag lassan feloldódik.
A fájdalom elveszíti a hatalmát.
És ott, ahol egykor csak seb volt, egyszer csak megjelenik a hála.

Ezért ma már, amikor a szüleimre gondolok,
a szívemben nem neheztelés él.
Hanem mély tisztelet.
Mert az életükön keresztül olyan
tanításokat kaptam, amelyek végül
közelebb vezettek a szeretethez.
És talán ezt jelenti számomra a
megbocsátás.
Nem azt, hogy kitörlöm a múltat.
Hanem azt, hogy a szeretet fényében már
nem a fájdalom az utolsó szó.

PRANA BALI
Remembering

Napi megerősítés

Emlékszem, ki vagyok.

Megengedem magamnak
a gyógyulást.

Ma szeretetben térek haza
önmagamhoz.

Gyakorlat

Készítsd fel a tested a megbocsátásra

Mielőtt leülnél a meditációra, érdemes néhány percet a testeddel is foglalkozni. A testünk sokszor olyan feszültségeket, fájdalmakat és emlékeket is őriz, amelyeket már rég szeretnénk elengedni. Amikor a test ellazul, a légzés lelassul, az elme is könnyebben megnyugszik. Ebben a nyitottabb, csendesebb állapotban a megbocsátás is természetesebben megszülethet.
A jógikus hagyományban a Hold a nyugalom, a befogadás, a lágyság és az elcsendesedés szimbóluma.
A Holdüdvözlet egy lassú, áramló mozdulatsor, amely segít lecsendesíteni az idegrendszert, oldani a testben felhalmozódott feszültséget, elmélyíteni a légzést, és egy kiegyensúlyozottabb belső állapotot teremteni.
Ebben a csendesebb, befogadóbb állapotban gyakran könnyebb elengedni a múlt terheit, megnyílni az elfogadás felé, és őszintén ránézni mindarra, amit eddig magunkban hordoztunk.

Éppen ezért a megbocsátás meditációja előtt szeretettel ajánlom, hogy végezz el néhány kört a Holdüdvözletből. Nem azért, mert maga a gyakorlatsor “megbocsátást tanít”, hanem mert segít felkészíteni a testedet, a légzésedet és az elmédet arra a belső munkára, amely ezután következik.

A Holdüdvözlet alaplépései:

1. Állj meg egyenes tartásban, tenyereidet a mellkas előtt összeérintve.
2. Belégzésre emeld a karokat a magasba, finoman nyújtózz hátra.
3. Kilégzésre hajolj előre.
4. Lépj hátra kitörésbe, nyisd meg a mellkast.
5. Fordulj oldalsó terpeszbe, egyik láb nyújtva, a másik hajlítva (Skandászana).
6. Válts át a másik oldalra ugyanebben a tartásban.
7. Ismét térj vissza a kitörésbe.
8. Lépj előre előrehajlásba.
9. Belégzésre emelkedj fel, karok a magasban.
10. Kilégzésre térj vissza a kiinduló állásba.

A mozdulatokat ne erőből végezd. Engedd, hogy a légzés vezesse a testedet. Maradj végig jelen, figyeld a tested jelzéseit, és hagyd, hogy minden kilégzéssel egy kicsit több feszültség távozzon belőled. Ezután ülj le csendben, és kezdd el a megbocsátás meditációját.

További gyakorlat

Sokan megkérdezik tőlem, hogyan lehet mindezt valóban megélni.
Hogyan lehet megbocsátani?
Hogyan lehet elengedni a fájdalmat?
Hogyan lehet újra szeretettel fordulni önmagunk felé?
A válaszom mindig ugyanaz.
Nap mint nap térj vissza a saját belső kertedbe. A meditáció hazatérés önmagadhoz. Amikor leülsz csendben, becsukod a szemed, és figyelni kezded a légzésed, lassan megérkezel a belső otthonodba. Oda, ahol már nincs szerep, nincs megfelelés, nincs sietség.
Csak te vagy, és a benned élő csend.
Ebben a csendben kezdd el bejárni a saját kertedet.
Ne fordítsd el a fejed a kiszáradt részektől.
Ne tégy úgy, mintha a tövisek nem léteznének.
Ülj le melléjük. Figyeld meg őket.
És csendben kérdezd meg tőlük:
Mit szeretnétek megtanítani nekem?
Engedd, hogy a válasz ne az elmédből érkezzen, hanem a szíved csendjéből.

Lehet, hogy egy emlék jelenik meg.
Egy érzés.
Egy könny.
Egy felismerés.
Ne akard elűzni.
Csak maradj vele szeretetben.
És amikor megérted, hogy ez a seb hogyan formált téged, hogyan tett bölcsebbé, együttérzőbbé vagy erősebbé, lassan valami feloldódik benned.
Ahol eddig fájdalom volt, ott hely születik.
Most képzeld el, hogy ebből a helyből – a szíved legmélyéből – egy meleg, ragyogó fény kezd áradni. Nem kívülről érkezik.
Mindig is benned volt.
Ez a szeretet fénye.
Ez a Forrás fénye.
Hagyd, hogy ez a fény lassan bevilágítsa a kerted minden szegletét.
Érintse meg a megsebzett részeket.
A félelmet.
A bánatot.
A csalódást.
Az önvádat.
A magányt.
Ne harcolj ellenük.
Ne akard eltüntetni őket.

Csak öleld át őket ezzel a szeretettel.
Mintha hosszú idő után végre hazatérne hozzájuk valaki.
Figyeld meg, ahogy a kiszáradt föld lassan újra nedvességet kap.
Ahogy az első zöld hajtások megjelennek.
Ahogy a napfény átmelegíti a kertet.
Ahogy finom szellő járja át a levegőt.
Érezd a virágok illatát.
Mert a szeretet mindig életet teremt.
Minden meditáció egy apró mozdulat a kerted felé.
Egy kihúzott gyom.
Egy megöntözött virág.
Egy újonnan elültetett mag.
Nem kell egyetlen nap alatt tökéletessé tenned a kertedet.
Elég, ha minden nap egy kicsit szeretetteljesebben gondoskodsz róla.
Mert egyszer csak arra leszel figyelmes, hogy ugyanabban a kertben jársz... de már nem a töviseket látod. Hanem a virágokat.
És akkor megérted, hogy a meditáció nem megváltoztatta a kertedet. Hanem életre keltette, és segített újra meglátni azt a szépséget, amely mindig is ott élt benned.

A jelenlét gyakorlása

Keress egy csendes helyet, ahol néhány percig nem zavar senki. Helyezkedj el kényelmesen, hunyd le a szemed, és figyeld a légzésed természetes áramlását.
Ne próbáld lassítani vagy irányítani.
Csak engedd, hogy olyan legyen, amilyen.
Minden kilégzéssel lazuljon el egy kicsit a tested. Minden belégzéssel válj egyre éberebbé arra, ami ebben a pillanatban benned történik.
Engedd, hogy a gondolatok jöjjenek és menjenek. Ne kapaszkodj beléjük, és ne is próbáld elűzni őket.
Most fordítsd a figyelmedet befelé.
Ne keress semmit.
Ne próbálj felidézni emlékeket.
Csak maradj nyitott.
Ha a csend mélyül, talán megjelenik benned egy régebbi önmagad emléke.
Nem azért, mert elképzelted, hanem mert készen áll arra, hogy megmutassa magát.
Ne elemezd.
Ne ítélkezz.
Ne akard megváltoztatni.

Egyszerűen csak maradj jelen.
Figyeld meg, milyen érzések ébrednek benned. Talán öröm, talán szomorúság, talán félelem vagy üresség. Bármi jelenik meg, engedd, hogy ott legyen.
Nincs jó vagy rossz érzés.
Nincs mit kijavítani.
Ebben a néhány percben nincs feladat, csak az, hogy teljes figyelmeddel jelen legyél.
Mert a szeretetteljes jelenlét gyakran mélyebben gyógyít, mint bármilyen magyarázat vagy tanács.
Lélegezz még néhányszor nyugodtan.
Most figyeld meg, hogy ez a régi önmagad milyen állapotban van.
Nem kell történetet alkotnod róla, és nem kell tudnod, miért jelent meg.
Elég, ha egyszerűen észreveszed.
Talán nyugodtnak látod.
Talán bizonytalannak.
Talán kíváncsinak.
Vagy talán csak csendben vár.
Ne próbáld megváltoztatni azt, amit érzékelsz. Engedd meg neki, hogy pontosan olyan legyen, amilyen.
Ha természetesen megszületik benned a

késztetés, közelíts felé. Nem azért, hogy megmentsd, hanem azért, hogy teljes figyelmeddel jelen legyél mellette.
Érezd, milyen, amikor valakit nem akarsz kijavítani, nem akarsz tanítani, nem akarsz meggyőzni. Egyszerűen csak vele vagy.
Maradj néhány légzésen keresztül ebben a csendes együttlétben.
Figyeld meg, hogyan változik a belső tered, amikor semmit sem erőltetsz.
Lehet, hogy semmi különös nem történik.
Lehet, hogy egy érzés lassan feloldódik.
Lehet, hogy könnyek jelennek meg.
Vagy csak mélyebb lesz a csend.
Bármi történik, engedd megtörténni.
Nem kell sietned.
Emlékezz, a valódi gyógyulás nem abból születik, hogy megpróbáljuk átírni a múltat, hanem abból, hogy először teljesen jelen tudunk lenni vele.
Ebben a jelenlétben lassan felismerheted, hogy a benned élő gyermek soha nem tűnt el. Mindvégig ott volt, türelmesen várva arra, hogy egyszer valóban figyelmet kapjon – nem ítéletet, nem magyarázatot, hanem csendes, feltétel nélküli elfogadást.

Lassan engedd, hogy a figyelmed a saját szíved felé forduljon.
Nem kell különleges érzést keresned.
Nem kell szeretetet előidézned. Csak figyeld meg, mi van jelen most benned.
Észreveheted, hogy a csend önmagában is hordoz egyfajta melegséget. Egy olyan teret, ahol már nincs szükség védekezésre, megfelelésre vagy bizonyításra.

Ha természetesen megszületik benned a vágy, mondd magadban a benned élő gyermeknek:
„Látlak."
Várj néhány lélegzetvételt.
Majd csendesen folytasd:
„Köszönöm, hogy eddig is velem voltál."
Ne ismételgesd gépiesen. Csak akkor mondd ki, ha valóban igaznak érzed.

Most figyeld meg, hogyan reagál erre a tested. Nem a gondolataidat keresd, hanem az apró testi változásokat. Talán ellazul a mellkasod. Talán könnyebb lesz a légzésed. Talán semmi különös nem történik.
Minden válasz rendben van.
Emlékeztesd magad arra, hogy nem a múltat szeretnéd megváltoztatni.

A múlt már megtörtént. Amit most megváltoztathatsz, az a kapcsolatod önmagaddal.
Minden alkalommal, amikor ítélkezés nélkül vagy jelen önmagaddal, egy régi seb veszít az erejéből. Minden alkalommal, amikor elfogadással nézel arra, ami benned él, egy kicsivel több szabadság születik.
Maradj még néhány percig ebben a csendben.
Ne akarj semmit elérni.
Ne várj különleges élményt.
Egyszerűen csak légy jelen.
Néha éppen azokban a pillanatokban történik a legmélyebb átalakulás, amikor úgy érzed, hogy nem történt semmi.
A tudatosság csendben dolgozik.
Nem siet, nem erőltet, nem követel.
Csak világosságot visz oda, ahol korábban öntudatlan reakciók és régi fájdalmak irányították az életedet.
Lassan engedd el a régi önmagad képét vagy emlékét is.
Nem azért, mert többé nincs rá szükség, hanem mert már nem kell kapaszkodnod belé. Amit meg kellett látnod, azt megláttad. Amit meg kellett érezned, azt

megérezted.
Most ismét figyeld a légzésedet.
Érezd, ahogy a levegő belép a testedbe, majd csendesen távozik. Minden belégzés az élet emlékeztetője. Minden kilégzés egy lehetőség arra, hogy elengedd azt, amire már nincs szükséged.
Figyeld meg, milyen most a tested.
Milyen most a szíved.
Milyen most az elméd.
Vedd észre, hogy a benned élő gyermek nem különálló részed. Ő mindig is te voltál. Ugyanannak az életnek egy korábbi arca, amely ma is benned él. Amikor szeretettel fordulsz felé, valójában önmagad teljességét fogadod el.
Lehet, hogy ez a találkozás csendes volt. Lehet, hogy mély érzelmeket hozott felszínre. És az is lehet, hogy most még semmit sem érzel.
Mindegyik tökéletesen rendben van.
A belső út nem a rendkívüli élményekről szól. Sokkal inkább arról, hogy újra és újra visszatérsz önmagadhoz, egyre nagyobb őszinteséggel és egyre kevesebb ellenállással.
Mielőtt kinyitnád a szemed, maradj még

néhány lélegzetvételig ebben a csendben.
Engedd, hogy ez a nyugalom ne csak ennek a gyakorlatnak a része legyen, hanem elkísérjen a mindennapjaidba is.
Amikor készen állsz, lassan mozgasd meg az ujjaidat, majd finoman nyisd ki a szemed.
Ne siess felállni.
Adj magadnak néhány pillanatot, hogy teljesen visszatérj a jelenbe.
És emlékezz: a legmélyebb gyógyulás gyakran nem akkor történik, amikor valami különlegeset élünk át, hanem amikor először merünk teljes figyelemmel, őszintén és szeretettel jelen lenni önmagunk számára.
Ma ez a valaki te voltál.

Összegzés

Ahogyan egy régóta zárt házat sem lehet néhány perc alatt kitisztítani, úgy a belső otthonunk is időt, türelmet és szeretetteljes figyelmet igényel.
Ne akarj egyszerre mindent megváltoztatni. Elég, ha minden nap egy kis fényt engedsz be.

1. Teremts csendet

Minden nap szánj legalább néhány percet arra, hogy teljes csendben ülj.
Kapcsold ki a telefonodat, hunyd be a szemed, és csak figyeld a légzésedet.
Ne akarj semmit elérni. Ne akarj jól meditálni. Egyszerűen csak legyél jelen.
A csendben lassan elkezded meghallani azt, amit a világ zaja eddig elnyomott.

2. Figyeld meg, mi jelenik meg benned

Meditáció közben ne próbáld elűzni a gondolatokat vagy az érzéseket.
Ha félelem jelenik meg, csak ismerd fel magadban:
“Látlak.”

Ha harag bukkan fel:
“Észreveszlek.”
Ha fájdalom érkezik:
“Megengedem, hogy itt legyél.”
Minden érzés csak addig kopogtat hangosan, amíg nem figyelünk rá.

3. Ne ítéld el azt, amit találsz

A belső takarítás nem arról szól, hogy eldöntjük, melyik érzés jó vagy rossz.
A harag nem rossz. A félelem nem hiba.
A szomorúság nem gyengeség.
Mindegyik egy üzenet. Ha szeretettel meghallgatod, lassan elveszíti a hatalmát feletted.

4. Gyakorold a megbocsátást

Hunyd be a szemed, és idézd fel azt a személyt vagy élethelyzetet, amely még mindig fáj. Nem kell sietned. Nem kell erőltetned. Csak mondd ki csendben:
“Készen állok arra, hogy elengedjem ezt a terhet. Többé nem akarom a szívemben hordozni.”
A megbocsátás nem mindig egyetlen pillanat. Néha száz apró döntés vezet el hozzá.

5. Töltsd fel magad tudatos jelenléttel
Vidd a figyelmedet a fejtetődre.
Egyszerűen csak érezd azt a területet.
Lassan haladj végig a testeden: a homlokodon, az arcodon, a torkodon, a mellkasodon, a hasadon, a medencédnél, a lábaidon egészen a talpadig. Minden testrésznél időzz el néhány légzés erejéig.
Ha feszültséget érzékelsz, ne próbáld megváltoztatni. Csak vedd észre, és engedd, hogy a kilégzéssel fokozatosan ellazuljon. Amikor végigértél, pihenj meg néhány pillanatra a szíved középpontjánál. Figyeld meg, mi van jelen ebben a pillanatban. Ha megjelenik benned a béke, a szeretet vagy a hála érzése, engedd, hogy csendesen kitöltse egész lényedet.

6. Légy türelmes önmagaddal
Lesznek napok, amikor könnyűnek érzed magad. Lesznek olyanok is, amikor úgy érzed, semmi sem változik.
Mindkettő természetes.
A belső átalakulás ritkán látványos. Olyan, mint amikor a mag a föld alatt növekedni kezd. Kívülről még semmi sem látszik, belül azonban már új élet születik.

7. Vidd magaddal a meditációt a hétköznapokba

A belső takarítás nem ér véget, amikor kinyitod a szemed.
Figyeld meg magad a nap folyamán is.
Mielőtt reagálnál egy helyzetre, vegyél egy mély levegőt. Kérdezd meg magadtól:
Ebből a pillanatból válaszolok, vagy egy régi sebből?

Ez az egyetlen kérdés önmagában is képes megváltoztatni az életedet.
Emlékezz...
Nem kell tökéletesnek lenned.
Nem kell sietned.
Nem kell mindent egyszerre elengedned.
Elég, ha minden nap egyetlen ablakot kinyitsz a belső otthonodban.
Mert ahol egyetlen fénysugár utat talál, ott előbb-utóbb az egész otthon ragyogni kezd.

PRANA BALI

Remembering

Napi megerősítés

A szeretet a természetem.

Nem hiányzik belőlem semmi.

Szeretettel átölelem önmagam.



Önmagaddal a legfontosabb kapcsolatban

Térjünk vissza életed kertjében, képzeld el, hogy ezt a hatalmas kertet, tele növényekkel, virágokkal, gyümölcsfákkal és rejtett ösvényekkel.
Életed során nap mint nap találkozol emberekkel – családtagokkal, barátokkal, szerelmekkel, munkatársakkal, tanítókkal. Minden találkozás hoz valamit a belső kertedbe: egy kedves szót, egy új gondolatot, egy mosolyt vagy akár egy kritikus megjegyzést.
Ám bárki bármit is hoz, a kert végső soron a tiéd. Csak rajtad múlik, hogy mit engedsz gyökeret verni benne, milyen gondolatokat táplálsz, milyen érzéseket öntözöl nap mint nap. Ez a kert a belső világod otthona.
A legfontosabb kapcsolat az életedben nem másokkal, hanem önmagaddal alakul ki. Ha szeretettel gondozod ezt a kertet, figyelsz rá, időt szánsz rá lassan megtelik békével, nyugalommal és szeretettel.
Mert amikor a saját belső kerted virágzik, abból minden kapcsolatod táplálkozni kezd.

Gondolj csak bele: ha van egy fa a kertedben, amelynek gyümölcseit szeretnéd élvezni, tudod, hogy öntözni kell, vigyázni rá, metszeni az ágait, hogy erős és egészséges legyen. Ugyanez igaz rád is: ha belül gondoskodsz magadról, ápolod a lelki békédet, örülsz a képességeidnek, akkor belülről virágzik ki a szeretet és a nyugalom.

Ha jól vagy önmagaddal, az kihat minden más kapcsolódásodra. Például, amikor elégedett vagy magaddal és harmóniában élsz a belső világoddal, sokkal könnyebben tudsz másokra is figyelni, megérteni a viselkedésüket, megbocsátani a hibáikat, és őszintén, tiszta szívből segíteni nekik. Olyan ez, mint amikor egy vidám és meleg napsütéses napon sétálsz: a jókedved és a könnyedséged ragadós, mintha a derűt és a fényt továbbvinnéd a környezetedbe. Amikor pedig nem vagy jól önmagaddal, feszült vagy, kritikus magaddal szemben, akkor könnyebben belesodródsz a vitákba, nehezebben fogadod el mások hibáit, és a környezetednek is feszültséget sugárzol. Az önmagaddal való kapcsolat nem jelenti azt, hogy mindig tökéletesen boldognak,

vagy magabiztosnak kell lenned. Időnként előfordulhat, hogy elbizonytalanodsz, hibázol vagy csalódsz saját magadban. De ha ilyenkor is meg tudsz bocsátani magadnak, ha olyan türelemmel fordulsz önmagad felé, mint egy kertész a beteg virág felé, akkor ez a belső kapcsolat még erősebbé válik.
Nincs olyan hiba, olyan kudarc vagy gyengeség, amit ne tudnál megerősítésre, növekedésre használni.
Ha így tekintesz a hibáidra, akkor minden nehézség a fejlődésed eszközévé válik.
Amikor képes vagy önmagadat szeretni és elfogadni, észreveszed, hogy a világ nem ellenséges hely többé. Többé nem az számít, ki mit gondol rólad, vagy hogy tökéletesen végzed-e a munkádat, hanem az, hogy megtaláld a belső egyensúlyt.
Ha belülről stabil vagy, a kinti zűrzavar is csendesebbnek tűnik, mert tudod,
a lényeget nem a külvilág igazolja vissza, hanem a saját belső békéd.
A szeretet, amit önmagadnak adsz, olyan, mint egy tiszta forrás a kertedben.
Ha ebből a forrásból merítesz, a víz nem fogy el, csak egyre tisztább és frissebb lesz.

Ez a szeretet nemcsak téged táplál, hanem mindenkit, akivel kapcsolatba kerülsz.
A kedvességed, a megértésed, a nyitottságod mások felé is sugárzik, és apránként a világot is szebbé, puhábbá, emberibbé teszi.
Összességében az önmagaddal való kapcsolat a kiindulópont minden más kapcsolathoz. Ha megtanulsz őszintén beszélni önmagaddal, elfogadni a nehézségeidet, támogatni magad, és ápolni a belső kertedet, akkor minden, ami belőled fakad – a szavaid, a tetteid, az érzéseid – a szeretet és a béke magvait szórja szét a világban. Ezért olyan fontos, hogy figyelj magadra, hogy merj néha önmagaddal is törődni és önmagadnak is adni. Mert ha benned megvan a kert és a legédesebb gyümölcsök, akkor abból mások is részesülhetnek, és a világ is gazdagabbá, boldogabbá válik.
A vallások és spirituális hagyományok szinte mindegyike hangsúlyozza az önmagunkkal való kapcsolat fontosságát, bár különböző nézőpontokból közelítik meg a kérdést.
Nézzük meg ezt bővebben is.

1. Keresztény szemlélet:

A kereszténységben a szeretet és az önelfogadás alapját az Isten képére teremtettség gondolata adja.

A Biblia szerint „Isten képmására" (Teremtés könyve 1,27) születtünk, vagyis minden ember Isten képmását hordozza magában.

Ha elismerjük ezt a méltóságot önmagunkban, akkor könnyebben tudunk szeretettel és megértéssel fordulni mások felé is.

Jézus tanítása, hogy „Szeresd felebarátodat, mint önmagadat" (Máté 22,39), azt is magában foglalja, hogy az önmagunk iránti szeretet nem önzés, hanem a mélyebb szeretet alapja.

Ha nem becsüljük önmagunkat, hogyan becsülhetnénk igazán másokat?

2. Buddhista megközelítés:

A buddhizmus középpontjában nem egy személyes Isten áll, hanem a belső harmónia megteremtése és a szenvedés megszüntetésének útja. Buddha tanítása szerint az emberi szenvedés egyik fő oka az, hogy nem látjuk önmagunkat tisztán,

ragaszkodunk az egónkhoz, vagy éppen önostorozásba menekülünk.
A metta (szerető kedvesség) meditáció éppen arról szól, hogy először önmagunk felé fordítjuk a megértést, az elfogadást és a szeretetet, majd innen terjesztjük ki másokra. A metta-meditáció alapmondata:
„Legyek boldog, legyen béke a szívemben." Ha önmagunknak is kívánjuk a jót, akkor a szívünkben fakadó szeretet őszintébben áramlik ki a világba.

3. Hindu és jóga filozófia:
Az önmagunkkal való kapcsolat lényege annak felismerése, hogy valódi Önvalónk (Átman) nem azonos a változó külső énnel, a gondolatainkkal vagy az érzelmeinkkel, hanem örök, változatlan lényegünk.
Ahogy az Upanisadok tanítják: „Tat tvam asi" – „Te Az vagy", vagyis valódi Önvalónk nem különül el a létezés legmélyebb isteni valóságától.
Ha ezt megértjük, nemcsak könnyebben elfogadjuk önmagunkat, hanem felismerjük azt is, hogy valódi Önvalónk (Átman) és a mindenség végső isteni valósága (Brahman) mély egységben állnak.

Ez a felismerés az önmagunk iránti mélységes tiszteletet és szeretetet erősíti.

4. Szúfi hagyomány szemlélete:
A szúfi hagyomány az iszlám misztikus irányzata az önmagunkkal való kapcsolat a szív megtisztítását jelenti.
A szúfi költők, mint pl. Dzsálál ad-Dín Rúmí, gyakran arról írnak, hogy a belső út célja Isten szeretetének megtapasztalása.
Ez azonban nem történhet meg, amíg az ember nem tanul elfogadással és szeretettel fordulni önmaga felé, hogy szíve megtisztulhasson és tükrözhesse az isteni fényt. Rúmí egy helyen így fogalmaz: „Te vagy az egész univerzum a mozgásban. Miért bolyongsz mégis, mintha kívül keresnéd a kincset?" Ezzel arra utal, hogy a belső világban ragyogó fény és szépség forrása saját magunkban van, és a szeretet önmagunk felé az isteni szeretet kapuja.
Bár a vallások és a spirituális hagyományok más-más szavakkal és képekkel élnek, lényegében ugyanarra mutatnak rá: a belső béke, a mások iránti szeretet és a mélyebb isteni kapcsolódás feltétele, hogy megtanuljunk elfogadással,

türelemmel és tisztelettel fordulni önmagunk felé.
Ez a belső viszony az alap, amelyre építve a külvilágban is harmóniát tudunk teremteni.

Gyakorlati lépések a belső kapcsolat erősítéséért

1. Találj egy nyugodt helyet
A legtöbb hagyomány (keresztény ima, buddhista meditáció, hindu jóga vagy a szúfi csendes szemlélődés) is előszeretettel javasolja, hogy keress egy csendes, zavartalan helyet.
Lehet ez egy kis sarok a nappaliban, a hálószobádban vagy akár a kertben egy fa alatt.
Helyezz el egy párnát vagy takarót, ami kényelmes. Nyugodtan gyújthatsz egy gyertyát vagy füstölőt, hogy kellemes, békés hangulatot teremts.
Ez a tér legyen a „belső szentélyed", ahová nap mint nap visszatérhetsz.

2. Ülj le és figyeld a légzésed

A légzés megfigyelésével kezdj, mert ha pár percig csak a légzésedre figyelsz megnyugszik az elméd.
Csukd be a szemed, lélegezz lassan és mélyen. Csak figyeld, ahogy a levegő be- és kiáramlik az orrodon. Ha elkalandozol, finoman hozd vissza a figyelmed a légzéshez. Napi 5-10 perc ezzel a gyakorlattal segít abban, hogy stabilabb, nyugodtabb belső állapotot érj el.

3. Használj rövid imát vagy mantrát

Az ima, a mantra vagy a szent szavak ismétlése segít ráhangolódni egy magasabb minőségre. A keresztények egy rövid fohászt használnak, a buddhisták vagy hinduk egy mantrát (például „Om"), a szúfik pedig Isten nevét suttogják halkan. Válassz egy neked tetszőt, vagy akár egy rövid, pozitív üzenetet:
„Békét kívánok önmagamnak és a világnak" vagy „Isten szeretete átjárja a szívemet". Ismételd magadban, miközben egyenletesen lélegzel, és képzeld el, hogy ezek a szavak átjárják a belső világod, mint egy lágy, megnyugtató dallam.

4. Testmozgás a belső egyensúlyért

A test és a lélek kapcsolódik egymáshoz. Ha feszültek az izmaid, az elméd is nyugtalanabb lehet. A könnyű jóga, nyújtás vagy akár egy lassú séta a természetben segít a belső egyensúly megtalálásában. Kezdd egyszerű pózokkal (például a „hegytartással" vagy a „gyermekpózzal"), és lélegezz lassan, tudatosan.

Érezd, ahogy a feszültség távozik az izmaidból. Hetente 2-3 alkalommal 10-15 perc jógázás már érezhetően segíthet abban, hogy jobban legyél önmagaddal.

5. Rendszeres idő beiktatása a gyakorlásra

Az ima, a meditáció és a jóga is akkor fejtik ki igazán a hatásukat, ha nem csak alkalomszerűen, hanem rendszeresen végzed őket. A megszokott időpont stabilitást, biztonságérzetet ad, és segít, hogy a belső harmónia lassan, de biztosan fejlődjön. Kezdd kis lépésekben: jelölj ki napi 5 percet reggel vagy este. Később, ha jól esik, növelheted 10-15 percre.

Nem az idő hossza számít, hanem a rendszeresség és a minőség.

6. Önelemzés és naplóírás

Sok spirituális hagyomány is javasolja, hogy időnként vizsgáld felül a gondolataidat, érzéseidet.
A kereszténységben a lelkiismeret-vizsgálat, a buddhizmusban az éber figyelem, a hinduizmusban és a jógában az önismeret kulcsfontosságú.
Tarts kéznél egy naplót, és írd le röviden, mit éreztél aznap, volt-e valamilyen nehézség, miért voltál hálás.
Ez segít tisztábban látni önmagadat, és könnyebben észreveszed, mikor térsz el a belső egyensúlytól.

7. Közösségi támogatás keresése

Vallási közösségek, jógaórák, meditációs csoportok mind segíthetnek, hogy ne érezd egyedül magad. Látva, hogy mások is hasonló úton járnak, erőt és inspirációt meríthetsz.
Keress a környékeden vagy online olyan csoportot, ahol meditálnak, imádkoznak, vagy jógáznak. Néha már az is elég, ha néhány barátoddal osztod meg tapasztalataidat, és kölcsönösen támogatjátok egymást.

8. Mértékletesség és türelem önmagaddal szemben

A türelem az egyik legfontosabb.
Ne várj azonnali csodát! Hiszen a belső kapcsolódás és a harmónia lassan, fokozatosan mélyül.
Ha egyik nap kevésbé sikerül ellazulni, ne ostorozd magad. Fogadd el, hogy az út része a hullámzás is. Legyél kedves és megbocsátó önmagaddal, ahogyan azt másokkal is tennéd.
Az alapelvek – a csend, a légzés, az önvizsgálat, a testtel való törődés, a rendszeresség, a közösségi kapcsolat és a türelem – mind megtalálhatók a különböző tradíciókban. Így bárki, bármilyen kulturális vagy vallási háttérrel rendelkezik, alkalmazhatja őket a hétköznapi életében, és ezáltal közelebb kerülhet önmagához és a belső békéhez.
A belső férfi és nő egysége, a kert és a legédesebb gyümölcs felismerése nem egy egyszeri pillanat, hanem egy folyamat, egy utazás önmagad felé. Ehhez türelem kell, elfogadás, és annak megértése, hogy nem vagy „hiányos” emberi lény, hanem épp ellenkezőleg: a benned rejlő teljesség csak arra vár, hogy ráébredj.

Ahogyan a kertedben a gyümölcsök a megfelelő gondoskodással beérnek, úgy a belső minőségeid is fejlődnek, gazdagodnak, ha odafigyelsz rájuk.
Az emberi élet legnagyobb művészete nem kívül, hanem belül rejlik: megengedni, hogy a benned élő férfi és nő, a lágyság és az erő, a befogadás és a teremtés összeérjen, és egyetlen harmonikus dallammá váljon.
Ezt a dallamot hallva érted meg, hogy nincs mit keresned kint.
A teljesség, amit életed minden napján remélsz, minden pillanatban ott van benned. A világ csak visszhangozza a benned lévő szépséget.
A legédesebb gyümölcs, az önvalód, mindig elérhető számodra, és amikor végre megízleled, elcsitul a keresés, eloszlanak a kétségek, és felszabadul a lelked örökkévaló ragyogása.
Amikor az ember ráébred és képes megtapasztalni a legédesebb "gyümölcsöt", az önvaló ízét, valami mélyen felszabadító történik.
Ez a belső harmónia az isteni jelenlét halk, de határozott suttogása, amely mindig is ott volt benned.

A meditáció, az önreflexió, az imádság, a szent szertartások és ceremóniák, vagy épp az alkotás csendes pillanataiban a belső kerted életre kel, és megkóstolhatod az élet igazi nektárját: a saját lelked esszenciáját.
Nem csak élünk, hanem arra kaptunk lehetőséget, hogy önmagunkban felfedezzük az egységet, amely túlmutat a címkéken, a külső meghatározásokon.
Amikor a belső férfi és nő tánca összeér, amikor a kerted minden gyümölcse összhangban érik, megérted, hogy a világban keresett boldogság valójában belülről fakad.
Így a lét nem hiány, hanem beteljesülés: minden mozzanat az isteni műalkotás egy ecsetvonása, melyet a saját lelked vásznán figyelhetsz meg.

II. RÉSZ
A MEDITÁCIÓ

PRANA BALI

Remembering

A meditáció nem új élmények
megszerzéséről szól.
Hanem arról, hogy lehullik
minden, ami nem te vagy.

Margaret

www.pranabali.hu

A megadás csendje

Sokan kérdezték tőlem, miért meditálok.
Mit keresek benne.
Mit szeretnék elérni.
És ilyenkor mindig nehéz válaszolnom.
Mert őszintén szólva, soha nem azért
ültem le meditálni, hogy kapjak valamit.
Nem kértem gyógyulást.
Nem kértem válaszokat.
Nem kértem különleges élményeket.
Nem is voltak elvárásaim.
Ha visszagondolok, még azt sem tudom
pontosan megmondani, miért kezdtem el
évekkel ezelőtt.
Csak azt éreztem, hogy valami hív.
Valami csendesen, szinte észrevétlenül
befelé fordított.
Ma már azt érzem, hogy a meditáció nem
döntés volt az életemben.
Hanem hazahívás.
Ahogyan a madár tudja, merre van az
otthona.
Ahogyan a folyó ösztönösen a tenger felé
tart.
Úgy a lélek is vágyik vissza a saját
Forrásához.

És talán ezért érzem azt, hogy a meditáció a léleknek ugyanaz, mint a légzés a testnek.
Gondolj bele egy pillanatra.
Mi történne, ha egyetlen napig nem vennél levegőt?
Lehetetlen.
A tested minden sejtje kiáltana oxigénért.
Nem azért, mert valaki ezt tanította neki.
Hanem mert ez az élete.
Éppen így van a lelkünkkel is.
Csak ezt nem mindig vesszük észre.
A testünk azonnal jelzi, ha nem kap levegőt.
A lélek sokkal csendesebben jelez.
Először csak egy halk nyugtalanságként.
Aztán ürességként.
Fáradtságként.
Értelmetlenségként.
Kapkodásként.
Vagy megmagyarázhatatlan hiányérzetként.
Ilyenkor legtöbbször azt hisszük, hogy valami hiányzik kívülről.
Egy kapcsolat.
Egy siker.
Egy utazás.
Több pénz.
Egy új cél.

Pedig nagyon sokszor nem ezek hiányoznak.
Hanem egyszerűen elfelejtettünk “lélegezni” a lelkünkkel.
Minden nap gondoskodunk a testünkről.
Eszünk.
Iszunk.
Megfürdünk.
Pihenünk.

És ez természetes.
Senki sem kérdezi meg reggel:
– Ma tényleg muszáj levegőt vennem?
Mégis, a lelkünket gyakran napokig, hetekig vagy akár évekig magára hagyjuk.
Azt várjuk tőle, hogy szeretni tudjon.
Hogy békében maradjon.
Hogy türelmes legyen.
Hogy örülni tudjon.

Miközben alig adunk neki időt arra, hogy kapcsolatba kerüljön saját magával.
Számomra a meditáció ezért nem egy szimpla gyakorlat.
Hanem a lélek légzése.
Nem kötelesség.
Nem feladat.
Nem teljesítmény.
Hanem élet.

A fa sem azért növeszt gyökereket, mert valaki ezt várja tőle.
Hanem mert csak így tud élni.
A virág sem erőlködik, hogy kinyíljon.
Egyszerűen engedi, hogy a napfény tegye a dolgát.
A lélek is ilyen.
Nincs szüksége arra, hogy állandóan javítani akarjuk.
Csak arra van szüksége, hogy időről időre visszatérhessen a csendbe.
A csend nem üresség.
A csend táplálék.
A csend az a hely, ahol a lélek fellélegzik.
Ahol végre nem kell szerepeket játszania.
Nem kell megfelelnie.
Nem kell bizonyítania.
Nem kell semmivé válnia.
Csak lenni.
Sokáig azt hittem, hogy a meditációban nekem kell tennem valamit.
Aztán lassan megértettem, hogy éppen az ellenkezője igaz.
A meditáció legmélyebb pillanatai mindig akkor érkeznek meg, amikor már nem akarsz semmit.
Amikor nem próbálod irányítani.

Nem próbálod megérteni.
Nem próbálsz jobbá válni.
Csak jelen lenni.
És talán ezt jelenti a megadás.
Nem azt, hogy feladom.
Hanem azt, hogy végre leteszem mindazt,
amit olyan régóta magammal hordozok.
A gondolataimat.
A félelmeimet.
Az elképzeléseimet arról, milyennek kellene lennem.
És amikor mindez egy pillanatra elcsendesedik, valami egészen különleges történik.
Nem én találom meg a csendet.
Hanem a csend talál meg engem.
És ebben a találkozásban mindig ugyanazt érzem.
Hazatértem.
Nem egy helyre.
Nem egy országhoz.
Nem egy emberhez.
Hanem önmagam legmélyebb valóságához.
A meditáció nem luxus.
Nem azok kiváltsága, akiknek sok idejük van.

Hanem ugyanannyira alapvető szükséglete az embernek, mint a levegő.
Mert ahogy a test nem tud élni légzés nélkül, úgy a lélek sem tud igazán élni csend nélkül.
És minél gyakrabban visszatérünk ebbe a csendbe, annál kevésbé menekülünk majd önmagunk elől.
Egyszer csak ráébredünk, hogy egész életünkben azt kerestük odakint, ami mindig is itt lélegzett bennünk.
Csendben.
Türelmesen.
Szeretettel.



A MEDITÁCIÓ

A meditáció számomra egyrészt olyan, mint újra belépni a saját belső kertembe, a valódi otthonomba.
Abba a kertbe, amely mindig is bennem volt.
Sokáig azt hittem, hogy a meditáció arról szól, hogy elcsendesítem az elmém. Ma már tudom, hogy sokkal többről szól.
Hazatérek.
Hazatérek a saját belső otthonomba.
És amikor belépek ebbe a kertbe, nem mindig virágok fogadnak.
Van, amikor elszáradt leveleket látok.
Van, amikor gaz nőtt a virágok közé.
Van, amikor a föld kiszáradt, mert túl sokáig nem érte a szeretet esője. És van, amikor a földet annyi könny áztatta, hogy már semmi sem tudott benne virágozni.
Néhol tövises bokrok emlékeztetnek régi fájdalmakra, máshol sűrű indák fonják körbe azokat a részeket, amelyek valaha megsebesültek.
Ezek a kert elhanyagolt részei.
A szomorúság.
A csalódás.
A félelem.

A harag.
Az önvád.
A kimondatlan könnyek.
Sokáig azt hittem, ezeket el kell tüntetnem.
Ma már tudom, hogy először le kell hajolnom hozzájuk.
Meg kell néznem őket.
Meg kell kérdeznem tőlük:
Mit szeretnél megtanítani nekem?
Mert minden seb őriz egy tanítást.
Minden fájdalom hordoz egy bölcsességet.
És amikor valóban megérted, hogy egy nehéz élethelyzet hogyan formált téged, hogyan tett együttérzőbbé, erősebbé vagy éppen alázatosabbá, valami különös történik.
A harag lassan hálává alakul.
A félelem bizalommá.
A fájdalom szeretetté.
Nem azért, mert az, ami történt, jó volt, vagy nem volt jó...
Hanem mert megláttad benne az ajándékot, a tanítást.
És amikor a tanítás megszületik benned, a kert is megváltozik. Mintha valaki kitárná az ablakokat. Friss szellő járná át a levegőt.
A napfény újra elérné azokat a részeket is, amelyek eddig árnyékban voltak.

A föld fellélegezne.
A virágok újra illatozni kezdenének.
A madarak visszatérnének.
És egyszer csak azt veszed észre, hogy ugyanabban a kertben állsz... csak már minden életre kelt.
Számomra egyrészt ezt jelenti a meditáció.
Szeretettel belépni a saját belső kertembe.
Kézbe venni a metszőollót.
Kiszedni azt, ami már nem szolgál.
Megöntözni azt, ami élni szeretne.
Majd szeretettel díszíteni ezt a kertet.
Virágokkal.
Fénnyel.
Illatokkal.
Madárdallal.
Csenddel.
Békével.
Mert ahogyan a kert is gondoskodást igényel, úgy a lelkünk is.
És amit nap mint nap szeretettel ápolunk magunkban, az idővel kivirágzik.
A meditáció egyrészt nem más, mint a lélek kertjének mindennapi gondozása.
Minden belégzés egy új mag.
Minden kilégzés egy elengedett levél.

És minden csendben töltött pillanat egy újabb napsugár, amely emlékeztet arra, hogy a kert soha nem veszítette el a szépségét.
Csak arra várt, hogy újra hazatérjek hozzá.



De a meditáció sokkal több, mint egy módszer vagy egy gyakorlat.
Több “rétege”, több mélysége van.
Az első lépésként az önmagunkhoz való hazatérést említettem, elsőként ezt gyakoroljuk az elvonuláson is.
Itt találkozunk a belső világunkkal: a fényünkkel és az árnyékainkkal, az örömeinkkel és a fájdalmainkkal.
Belépünk a saját belső kertünkbe, ahol szeretettel gondoskodhatunk mindarról, ami élni szeretne bennünk, és elengedhetjük azt, ami már nem szolgál.
A meditációban olyasmit is megtehetünk, amit a hétköznapi életben sokszor nehéz.
Megbocsáthatunk. Elengedhetünk.
Szembenézhetünk önmagunkkal. És amit ott, a csendben újra és újra gyakorlunk, azt idővel képesek leszünk a mindennapjainkba is átültetni.
Ahogy mélyül a gyakorlás, a meditáció egyre inkább olyan lesz, mint amikor újra kapcsolatba kerülünk a Forrással.
Ahogyan egy telefont töltőre teszünk, hogy újra megteljen energiával, úgy kapcsolódunk mi is az élet forrásához.
Nem kívülről kapunk valamit, hanem újra

összekapcsolódunk azzal, ami mindig is bennünk volt. És vannak még ennél is mélyebb rétegek. A rendszeres gyakorlás során eljuthatunk oda, ahol a gondolatok elcsendesednek, az én határai feloldódnak, és már nincs mit elérni vagy megérteni. Ott már nincs semmi. De ez a semmi nem az üresség hiánya. Ez az a csendes tér, amelyből minden megszületik.
Az a semmi, amely magában hordozza a mindent. Talán ebből a kimondhatatlan csendből hívott életre bennünket is a Teremtő.
A meditáció legmélyebb szintjén már nem válaszokat találunk, hanem megérkezünk ebbe a csendbe. És amikor visszatérünk onnan, talán már más szemmel nézünk a világra – mert felismertük, hogy a legmélyebb béke mindig is ott volt bennünk.
A saját utam során én is megtapasztaltam különböző mélységeit a meditációnak. Ahogy egyre rendszeresebben gyakoroltam, az elején olyan emlékek és érzések kezdtek felszínre emelkedni, amelyekről azt hittem, már régen magam mögött hagytam őket.

Volt egy középiskolai történet, amelyre tudatosan emlékeztem. Tudtam, hogy fájt. Tudtam, hogy nehéz időszak volt. De ma már úgy látom, hogy mindaz, amire emlékeztem, csupán a történet felszíne volt. Talán csak az öt százaléka. A másik kilencvenöt százalék, sokkal mélyebb része a tudatalattimban élt tovább.

Ott őrizte mindazt a fájdalmat, csalódást, félelmet és meg nem élt érzést, amelyeket akkor nem tudtam feldolgozni. Bár már nem gondoltam rá nap mint nap, mégis ott volt bennem, és csendesen hatott rám. Befolyásolta a döntéseimet, a kapcsolataimat, a reakcióimat – úgy, hogy nem is tudtam róla.

Egy meditáció során ez egyszer csak felszínre tört. Nem tudtam megállítani.

Ott ültem a jógaszőnyegen, majd egyszer csak lefeküdtem a földre, és hosszú időn keresztül sírtam. A végén már nem is a szőnyegen feküdtem, hanem az ágy alatt találtam magam, mintha minden porcikám át akarta volna élni azt, amit évekig magamba zártam.

Akkor értettem meg, hogy nem az a rész fájt amire emlékeztem, az csak a felszín

volt, hanem a felszín alatti kért végre meghallgatást.
Amikor a sírás lassan elcsendesedett, visszaültem a jógaszőnyegre. Nem azért, mert erős voltam. Hanem mert a meditáció csendje megtartott.
Valami bennem addigra megváltozott. Nem tűnt el minden fájdalom egyetlen nap alatt, de már nem ugyanaz az ember folytatta a gyakorlást, aki leült meditálni.
Ekkor értettem meg igazán, hogy a meditáció nem azért vezet le a mélybe, hogy ott hagyjon bennünket. Hanem azért, hogy onnan könnyebben, szabadabban és tisztábban emelkedhessünk vissza.
Volt egy rendkívül intenzív gyakorló időszak az életemben, amikor fél éven át minden egyes nap öt – hat órát meditáltam.
Ebben az időszakban a meditáció újabb és újabb rétegei tárultak fel előttem.
Olyan belső tapasztalások is, amelyeket már nem tudok a jelenlegi életem eseményeihez kötni.
Aztán, amikor ezeken a rétegeken lassan áthaladtam, valami egészen más kezdődött.

Nem történetek jöttek. Nem emlékek.
Hanem a csend.
A szeretet. A fény. Voltak olyan szádhanáim, amelyekben egyszerűen megszűnt a test érzete. Nem éreztem a talajt magam alatt. Nem volt fent és lent. Nem volt jobb és bal. Nem volt ország, város vagy szoba. Nem voltak azok a tájékozódási pontok, amelyekhez a hétköznapi tudatunk ragaszkodik.
Csak egy határtalan tér maradt.
Béke.
Egység.
Szeretet.
Olyan csend, amelyben még a megfigyelő is eltűnt. Nem volt már, aki figyeljen.
Csak a jelenlét maradt. Ilyenkor kissé nehézkes “visszatalálni” a testbe is.

Majd egy téli hazautazásunk során ismét különös hívást éreztem. Reggel a szokásos helyemen szerettem volna meditálni, amikor belülről egy határozott késztetés érkezett: menj ki a hóba.
Először értetlenül álltam. Miért ülnék ki a mínuszokba, amikor bent meleg van, és ott van a meditációs szobám?
A hívás azonban olyan erős volt, hogy

végül mezítláb, egy rövid ujjú pólóban és jóganadrágban kisétáltam a kertbe.
A hó szinte égette a talpamat. Hideg volt, fáztam amíg kerestem a megfelelő helyet, ahol leülhetek. Amikor azonban becsuktam a szemem és vettem az első mély lélegzetet, minden megváltozott.
A belégzésre még emlékszem.
A kilégzésre már nem.
Onnantól megszűnt a hideg és a meleg fogalma. Nem azért, mert a hó eltűnt. Hanem mert a figyelmem már nem a testben időzött.
Csak a szeretetet éreztem.
Néhány nappal később, amikor síelni voltunk, ugyanez történt.
A családom bent pihent a szálláson, odakint hóvihar tombolt.
És újra megszólalt bennem ugyanaz a csendes hívás.
Kimentem.
Leültem.
És ismét csak a szeretetet tapasztaltam.
Olyan mély egységet éltem meg a természettel, amelyet nehéz szavakba önteni.

Abban a pillanatban nem éreztem magam külön a Földtől.
A hó nem valami volt, ami körülvett.
Hanem ugyanannak az életnek a része volt, amely bennem is lélegzett.
Sokan később megkérdezték, hogy nem fáztam-e. A válaszom mindig ugyanaz volt.
Abban a pillanatban nem a hideg volt jelen számomra.
Hanem a szeretet.
Hiszem, hogy a meditáció mélyülésével a gyakorló fokozatosan túllép a test kizárólagos azonosulásán. Ez nem azt jelenti, hogy a test megszűnik létezni vagy hogy többé nem sérülhet meg. Sokkal inkább azt, hogy a tudat egy időre már nem a testi érzetek köré szerveződik.
Amikor ez megtörténik, a figyelem nem a hidegre vagy a melegre irányul, hanem arra a mély békére és egységre, amely mindig is jelen volt.
Számomra minden egyes óra a hóban meditálva ezt tanította meg.
Hogy amikor valóban megérkezünk a jelenbe, a szeretet erősebb lehet mindennél, és megtapasztalhatjuk, milyen érzés nem különállóként, hanem a

Teremtés részeként létezni.
A meditációnak számomra van egy másik, nehezen szavakba önthető hozadéka is. Előfordul, hogy egy hozzám érkező emberrel beszélgetve, - aki éppen az alvási nehézségeiről mesél, egyszer csak megjelenik előttem az otthona. Látom a hálószobáját, a bútorokat, a színeket, azt is, hogy az ágy melyik oldalán alszik. Máskor egy régi sérülés, egy gyermekkorban átélt fájdalom vagy egy belső teher képe rajzolódik ki bennem.
Ezeket soha nem keresem.
Nem próbálom előidézni.
Nem akarom látni.
Egyszerűen megjelennek.
Ha úgy érzem, hogy segítséget jelenthetnek, megosztom vagy óvatosan rákérdezek. Sokszor meglepődnek, de számomra ezek nem különleges élmények. Inkább annak a jelei, hogy a tudat időnként hozzáfér olyan információkhoz, amelyeket az értelmünk önmagában nem tud megmagyarázni.
A jóga filozófiája ezeket a jelenségeket sziddhiknek nevezi. A sziddhik olyan rendkívüli képességek vagy érzékelések,

amelyekről a klasszikus jóga hagyomány szerint egyes gyakorlók hosszú, kitartó szádhana eredményeként számolnak be.
A mesterek azonban egy fontos dologra mindig figyelmeztetnek.
A sziddhik nem a cél.
Csupán melléktermékei lehetnek a gyakorlásnak.
Ha valaki kizárólag ezek megszerzéséért meditál, könnyen eltévedhet az úton.
Az elme ilyenkor újabb vágyakat kezd kergetni, az ego pedig könnyen saját érdemének tekinti azt, ami valójában kegyelemként érkezik.
Én soha nem ezért kezdtem meditálni.
Amikor először megtapasztaltam ilyen jelenségeket, még azt sem tudtam, hogy a jóga filozófiája külön nevet ad nekik.
Mindig csak később, a tanulmányaim során ismertem fel, hogy mások évezredekkel ezelőtt is leírták ezeket a tapasztalatokat.
Talán éppen ezért tudtam megőrizni velük kapcsolatban a kíváncsiság helyett az alázatot.
A mai napig nem keresem őket.
Ha megjelennek, hálával fogadom.
Ha nem jelennek meg, ugyanazzal az

örömmel ülök le meditálni.
Mert számomra a meditáció legnagyobb ajándéka nem az, hogy többet látok a világból. Hanem az, hogy egyre tisztábban látom önmagamat benne.
A meditáció mélyülésével nemcsak érzések vagy képek érkeztek hozzám, hanem olykor olyan felismerések és tanítások is, amelyekről korábban soha nem olvastam, és senkitől sem hallottam. Egyszerűen megjelentek.
Mintha a csend maga tanított volna.
Amikor ezeket először megéltem, őszintén szólva megijedtem.
Az emberi elme ugyanis mindent meg akar érteni. Keresi a logikus magyarázatot, kapaszkodókat keres. Én is ezt tettem.
Volt, hogy azt gondoltam, talán túl sokat meditálok. Talán csak a képzeletem játszik velem. Ezért minden ilyen mélyebb élmény után felkerestem a mesteremet, és megosztottam vele a tapasztalataimat.
Ő soha nem lepődött meg.
Mosolygott, gratulált, majd elmagyarázta, hogy a jóga hagyományában ezeknek a tapasztalásoknak már régóta ismert helyük és jelentésük van.

Később én magam is utánanéztem.
Elolvastam mesterek és jógik beszámolóit, és megdöbbenve láttam, hogy sokan ugyanazokat a belső állapotokat írták le, amelyeket én már korábban, minden előzetes ismeret nélkül átéltem.
Ez nem megnyugtatott. Hanem még nagyobb alázatra tanított.
Volt, hogy szó szerint levert a víz.
Azt kérdeztem magamtól:
Ki vagyok én, hogy ilyen tapasztalatokat élhetek át? Miért mutatja meg nekem mindezt a lét? És mit kezdjek ezzel a felelősséggel?
Egyben megértettem, hogy a meditációban kapott felismerések nem azért érkeznek, hogy különlegesnek érezzük magunkat. Hanem azért, hogy még alázatosabbá váljunk.
Sok ember szeretne különleges spirituális élményeket átélni. Vannak, akik a kundaliní felébresztését keresik, mert úgy gondolják, hogy ettől gyorsabban fejlődnek.
Én azonban úgy érzem, hogy ez nem olyasmi, amit siettetni vagy kierőszakolni lehet.

Mindennek megvan a maga ideje.
Amikor a mesterem egyszer azt mondta, hogy felébresztette bennem a kundaliní energiát, őszintén szólva nem is tudtam, mit jelent ez. Nem vártam tőle semmit. Azt gondoltam, ha egyáltalán lesz jelentősége, talán majd csak évtizedek múlva értem meg, amikor már őszülő, bölcsülő öregasszony leszek.
Néhány héttel később azonban észrevettem, hogy valami megváltozott.
Nem egyik pillanatról a másikra.
Lassan.
Szinte észrevétlenül.
Másként kezdtem érzékelni az embereket.
Egyetlen köszönés mögött is megéreztem azt az érzelmi állapotot, amelyből megszületett.
Ha beléptem egy szobába, gyakran úgy éreztem, mintha a tér magában hordozná azoknak az embereknek a fájdalmát, örömét vagy magányát, akik ott éltek.
Ez azonban korántsem volt mindig könnyű.
Sokszor inkább megterhelő volt.
Annyira, hogy egyszer felhívtam a mesteremet, és megkérdeztem tőle:
– Ezt vissza lehet zárni?

Azt éreztem, hogy a saját életem feladatai is bőven elegendőek, és nem tudom, készen állok-e arra, hogy mások terheit is ennyire érzékeljem.
Ő nyugodtan válaszolt.
Azt mondta, hogy ha valóban ezt szeretném... De azt is tanácsolta, hogy inkább folytassam a gyakorlást, maradjak a szádhanámban, és bízzak abban, hogy minden a megfelelő időben és mértékben bontakozik ki. A mesterem tudta az idejét.
Ez számomra nagyon fontos tanítás volt.
Ma már úgy érzem, nem nekünk kell eldöntenünk, mikor mire vagyunk készen.
A rendszeres gyakorlásnak megvan a maga intelligenciája.
A meditáció nem ad többet annál, mint amit abban a pillanatban valóban képesek vagyunk hordozni.
Ezért hiszem, hogy nem érdemes különleges élményeket hajszolni.
Nem a rendkívüli tapasztalatok visznek közelebb önmagunkhoz. Hanem a kitartó, alázatos, mindennapi gyakorlás. És amikor eljön az ideje, minden felismerés magától érkezik meg. Nem előbb, nem később. Pontosan akkor, amikor készen állunk rá.

Felkészülés a meditációra

Mielőtt belépsz a meditáció csendjébe, állj meg egy pillanatra.
Ahogyan egy szeretett vendég érkezése előtt rendet teszünk az otthonunkban, úgy érdemes a meditáció előtt is szeretettel felkészíteni a saját belső terünket.
A meditáció nem csupán egy gyakorlat.
Hazatérés.
Találkozás.
Találkozás önmagaddal.
Találkozás a benned élő Forrással.
És minden találkozás megérdemli, hogy jelenléttel érkezzünk meg rá.
Ezért nem szabályokat szeretnék adni neked, hanem néhány apró szertartást, amelyek segíthetnek abban, hogy a tested, az elméd és a lelked együtt hangolódjon rá erre a szent pillanatra.

1.Tisztítsd meg a tested
Ha lehetőséged van rá, meditáció előtt zuhanyozz le vagy fürödj meg.
Ne csak a testedet mosd meg.
Képzeld el, hogy a víz minden feszültséget, félelmet, rohanást és nehézséget is lemos rólad.

Engedd, hogy a víz emlékeztessen arra,
hogy minden pillanatban újrakezdheted.
Ha nincs lehetőséged zuhanyozni, mosd meg az arcodat és a kezeidet.
Már ez a néhány csepp víz is segíthet abban, hogy lezárd a nap zaját, és megérkezz önmagadhoz.

2.Készíts egy szent teret

Nem kell külön meditációs szoba, ha nincs lehetőséged rá.
Elég egy kis sarok, ahol jól érzed magad.
Gyújts meg egy gyertyát.
Egy füstölőt.
Tegyél oda egy virágot vagy egy követ, amely közel áll a szívedhez.
Nem ezekben az eszközökben rejlik az erő.
Hanem abban, hogy azt üzened velük önmagadnak:
Most időt adok önmagamnak.

3.Válassz tiszta ruhát

Ha teheted, legyen egy ruhád, amelyet csak meditációhoz viselsz.
Amikor felveszed, a tested lassan megtanulja, hogy most egy másik tér következik.
Egy tér, ahol nem kell teljesíteni.

Nem kell megfelelni.
Csak jelen lenni.
Ahogy egy illat vagy egy dallam emlékeket ébreszt bennünk, úgy ez a ruha is idővel a belső csendet fogja felidézni.
Már a felvétele is finoman emlékeztet arra, hogy most önmagaddal találkozol.
Nem a ruha teszi különlegessé ezt a pillanatot, hanem a tudatosság, amellyel viseled.
Engedd, hogy minden alkalommal egy mélyebb hazatérés kezdetét jelentse.

4.Fogalmazz meg egy szándékot
Mielőtt lehunyod a szemed, kérdezd meg magadtól:
Miért ülök most le?
Nem kell nagy cél.
Elég ennyi:
“Ma szeretnék közelebb kerülni önmagamhoz.”
Vagy:
“Ma szeretném megtölteni a szívemet szeretettel.”
A szándék olyan, mint amikor egy kertész eldönti, milyen magot szeretne elültetni.
Nyisd meg a szívedet:

Mielőtt elkezded a meditációt, gondolj egy pillanatra valakire, akinek hálás vagy.
Majd gondolj önmagadra.
És kívánd magadnak ugyanazt a szeretetet.
A szív így lassan megnyílik.

5. A leborulás – a test imája

Ha megszületett benned a szándék,
engedd, hogy a tested is kifejezze azt.
A leborulás ősidők óta része számos spirituális hagyománynak. Nem önmagunk megalázása, hanem az egó csendes meg-hajlása az Élet, a Létezés és a bennünk élő Forrás előtt.
Tedd össze a két tenyered a szíved előtt.
Hajolj előre.
Majd nyújtózz teljes testeddel a földre.
Érezd, hogy minden kilégzéssel egyre mélyebben elengeded a feszültséget,
a megfelelési vágyat és azt a hitet, hogy mindent neked kell irányítanod.
Maradj néhány lélegzetvételig a földön.
Engedd, hogy a Föld megtartson.
Majd lassan emelkedj fel, és ismét tedd össze a két tenyered a szíved előtt.
Végezz három, öt vagy akár kilenc leborulást – nem a mennyiség számít,

hanem a jelenlét.
Minden egyes leborulás egy halk emlékeztető:
Nem különálló vagyok.
Része vagyok az Egésznek.

6. Mantra

Az elvonulásaink során gyakran ajánlok mantrákat is a gyakorláshoz. Ezeket a meditáció megkezdése előtt, a leborulások alatt vagy akár a csendes ülőmeditáció során is lehet hallgatni vagy kántálni. Nincs egyetlen mantra, amely mindenkinek és minden élethelyzetben ugyanúgy megfelelő lenne. Mindig attól függ, hogy az adott ember éppen hol tart az önismereti útján, milyen élethelyzetben van, és min dolgozunk együtt. Ezért a mantrákat mindig egyénileg választom ki, hogy a lehető legjobban támogassák az adott időszak belső folyamatait és gyakorlását. Ha azonban találsz egy mantrát, amely valóban mélyen megérinti a szívedet, azt javaslom, hogy egy ideig ne keresgélj tovább. Ne hallgass egyszerre több különböző mantrát, és ne váltogasd őket naponta.

Válaszd azt az egyet, és használd kizárólag a saját gyakorlásaid során.
Adj neki időt, hogy gyökeret eresszen benned.
Legalább három-hat hónapon keresztül maradj ugyanannál a mantránál.
Ahogy minden nap újra és újra visszatérsz hozzá, a mantra egyre mélyebbre hatol, és fokozatosan nemcsak a gondolataidat, hanem az egész lényedet kezdi átjárni.
A meditációban nem a sokféleség vezet a mélységhez, hanem a kitartó, szeretetteljes ismétlés. Egyetlen mantra, amelyet teljes szívvel gyakorolsz, sokkal messzebbre vihet, mint ha folyton újat keresnél.

7.Figyelj a légzésedre

Néhány mély, tudatos lélegzet már önmagában képes megváltoztatni a belső állapotodat.
A belégzés mindig új életet hoz.
A kilégzés mindig elenged valamit.
Engedd el az elvárásokat. Talán ez a legfontosabb.
Ne akarj különleges élményeket.
Ne akarj fényt látni. Ne akarj “jól meditálni”.

A kert sem azért virágzik, mert minden nap kihúzod belőle a virágokat, hogy megnézd, mennyit nőttek.
Csak öntözöd.
Nap mint nap.
Szeretettel.
A meditáció is ilyen.
Nem kell minden alkalommal valami rendkívülit átélned. Elég, ha újra és újra visszatérsz önmagadhoz.
A legmélyebb átalakulások gyakran csendben történnek.
Észrevétlenül.
Mint amikor tavasszal egyik reggel kilépsz a kertbe, és egyszer csak azt veszed észre, hogy minden kivirágzott.
Pedig nem azon az egy napon történt a csoda.
Hanem minden egyes napon, amikor szeretettel gondoskodtál róla.
Így van ez a belső világoddal is.
Minden meditáció egy csepp tiszta víz.
Egy napsugár.
Egy újabb virág a belső kertedben.
És egyszer csak rájössz...
nem a meditáció változtatott meg.

Hanem a szeretet, amellyel nap mint nap visszatértél önmagadhoz.

8.Rendszeresség

A meditációban a rendszeresség sokkal fontosabb, mint az időtartam. Ha teheted, minden nap ugyanabban az időpontban ülj le meditálni. Amikor a tested és az elméd megszokja ezt a ritmust, egy idő után szinte magától elkezd befelé fordulni.

9.Légy megfigyelő

Amikor leülsz meditálni, előfordulhat,
hogy egymás után számtalan gondolat jelenik meg benned...
Figyeld meg, ahogy érkeznek, majd tovább is mennek. Nem kell megállítanod az elmét, és nem kell harcolnod a gondolatokkal sem.
Elég, ha nem azonosulsz velük, és nem sodródsz el általuk.
Egyszerűen csak figyeld meg őket.
Mert a gondolataid nem te vagy.
Az érzéseid sem te vagy.
Te az vagy, aki mindezt észreveszi, aki megfigyeli, aki megtapasztalja.
Amikor megfigyelővé válsz, a gondolatok ereje fokozatosan csökken.

Egyre több csend jelenik meg benned, és egyre kevésbé ural az elme.
Nem azért, mert legyőzted, hanem mert túlléptél az azonosuláson vele.
Ebben a csendben kezded felismerni azt a tudatosságot, amely mindig is ott volt benned. Azt a jelenlétet, amely nem a gondolatokból áll, hanem amely tanúja minden gondolatnak.
Ez a belső csend az a tér, ahol valóban önmagaddal találkozhatsz.

10.A szív csendjében

Figyelmedet finoman irányítsd a mellkasod közepén lévő belső térre, az Önvalód csendes középpontjára. Kapcsolódj ahhoz a végtelen fényhez és szeretetthez, amelyből a Legfelsőbb életre hívott bennünket. Ne akarj semmit elérni vagy kikényszeríteni, egyszerűen csak engedd, hogy ez a fény és szeretet átjárjon. Hagyd, hogy megtöltse a szívedet, átáramoljon tested minden sejtjén, és gyengéden körülölelje a körülötted lévő teret. Pihenj meg ebben a csendben, és engedd, hogy emlékeztessen arra, hogy ez a szeretet mindig is benned volt.

Mit fedezünk fel a meditációban?

Sokan azt kérdezik tőlem:
“Mit fogok megtapasztalni a meditációban?”
Erre nincs egyetlen válasz.
Mert a meditáció nem egy új élmény megszerzéséről szól. Hanem arról, hogy lassan lehullik minden, ami nem te vagy.
Először a tested zaját kezded észrevenni.
A feszültséget.
A nyugtalanságot.
Aztán meghallod az elmédet.
A gondolatokat.
A terveket.
A félelmeket. Az emlékeket.
Sokáig azt hisszük, hogy ezek mi vagyunk.
Pedig csak megfigyeljük őket.
Aztán egyszer csak történik valami.
A gondolatok között megjelenik egy apró csend.
Először csak egy pillanatra.
Majd egyre hosszabb időre.
És ebben a csendben rájössz valamire.
Arra, hogy mindig is volt benned egy csendes jelenlét, amely figyelte a gondolataidat.

Ez végig jelen volt.
Gyermekkorodban.
Fiatal felnőttként.
Ma is.
A tested változott.
A gondolataid megváltoztak.
Az érzéseid jöttek és mentek.
De ez a csendes jelenlét mindig ugyanaz maradt.

Számomra a meditáció legnagyobb ajándéka nem különleges látomásokban vagy misztikus élményekben rejlik.
Hanem abban, hogy egyre tisztábban felismerem ezt a bennem élő csendes jelenlétet.
Azt a teret, amely mindig nyugodt marad.
Azt a fényt, amelyet nem tudnak elhomályosítani az élet viharai.

Minél mélyebbre merültem a meditációban, annál kevésbé érdekelt, hogy ki vagyok a világ szemében.
És annál inkább az, hogy ki maradok akkor, amikor minden szerepem lehull rólam.
Az egyik nyáron öt teljes napon keresztül a szobámban meditáltam.
Nem beszéltem senkivel, még a családommal sem, nem volt telefon sem,

nem volt televízió, nem volt semmi, ami elterelte volna a figyelmemet. Csak a csend és én. Napfelkelte előtt ittam vizet, ettem néhány falat friss gyümölcsöt és folytattam. Meditáltam.
Teljes csendben voltam.
Nem azért, mert különleges élményt kerestem. Hanem mert valami mélyen hívott befelé.

Ez az öt nap nem adott nekem új személyiséget.
Nem tett többé.
Nem tett különlegesebbé. Éppen ellenkezőleg.
Minden nappal kevesebb lett belőlem.
Kevesebb gondolat. Kevesebb félelem.
Kevesebb ragaszkodás.
És ebben a "kevesebben" kezdett megjelenni valami végtelenül egyszerű.

A jelenlét. Sehol sem voltam, mégis mindenütt jelen voltam.
Ekkor értettem meg, hogy a meditáció nem épít fel egy új embert. Hanem lassan lebontja mindazt, ami eltakarja azt, aki mindig is voltál.
Mint amikor egy szobrász nem hozzáad a márványhoz. Hanem lefarag róla mindent, ami nem a szobor.
A meditáció is ezt teszi velünk.

Nem hozzáad.
Hanem felfed.
És amikor végül lehull minden felesleges réteg, ott marad az, amit mindig is kerestünk.
A csend. Az öröm.
A szeretet. A határtalan béke.
A jelenlét. Az egység.
Az otthon. Minden élő, minden élet otthona.

Talán most felmerül benned a kérdés: milyen ez az állapot? Hogyan lehet szavakba önteni azt, amit a meditáció mélyén átél az ember? Bár teljesen leírni lehetetlen, vannak pillanatok az életben, amelyek halványan talán emlékeztetnek rá. Talán ez az egyszerű hasonlat segít egy kicsit közelebb kerülni hozzá. Idézd fel életed egyik legfelemelőbb koncertélményét. Amikor kigyulladnak a fények, megszólalnak az első hangok, és a színpad egyszerre életre kel.
Néhány pillanattal később több ezer ember ugyanazt a dalt énekli, ugyanarra a ritmusra mozog, és ugyanaz az öröm járja át a teret. Idegen emberek állnak egymás mellett, mégis úgy érzik, mintha egyetlen közösséggé váltak volna. Ugyanaz a ritmus dobog bennük, ugyanaz a dal szól a szívükben.

Abban a néhány percben megszűnik, ki honnan jött, mivel foglalkozik, milyen problémákat hordoz. Csak a pillanat létezik. Csak az öröm. Csak az együttlét.
Abban a néhány órában eltűnnek a hétköznapok gondjai. Megjelenik valami különleges: a kapcsolódás, az egység, a közös öröm és a felszabadultság.
Vagy idézd fel egy telt stadion hangulatát. Amikor több tízezer ember egyszerre ugrik fel, egyszerre kiált, egyszerre örül egy gólnak. Olyan erő születik, amelyet szinte fizikailag lehet érezni. Libabőrös leszel, könny szökik a szemedbe, és azt érzed, hogy valami nálad sokkal nagyobbnak vagy a része.
Ezek azok a pillanatok, amelyeket soha nem felejtünk el.
Miért?
Mert néhány másodpercre eltűnik az a fal, amelyet az elménk épít körénk.
A különállóság érzése halványul, és felvillan valami az egységből. Valami abból, amire mindannyian vágyunk. A kapcsolódásból.
A szeretetből. Az összetartozásból.
Talán ezért keressük újra és újra ezeket az élményeket. De van egy út, amely még ennél is mélyebbre vezet.

A meditáció.
Minden öröm, amit a külvilágban megtapasztalunk, valójában csak egy halvány visszatükröződése annak a végtelen boldogságnak, amely bennünk él.
A koncerten a zene nyitja meg a szívünket.
A stadionban a közös lelkesedés.
A természetben a csend.
A szerelemben a másik ember.
A meditációban azonban nincs szükség sem zenére, sem tömegre, sem különleges helyzetre.
Ott nincs külső ok.
Egyszerűen csak elkezd lecsendesedni az elme, és ahogy a gondolatok egyre halkabbá válnak, fokozatosan feltárul valami, ami mindig is ott volt.
Egy mély, ok nélküli Lét.
Egy szeretet, amely nem valakihez szól, hanem egyszerűen létezik.
Egy öröm, amelynek nincs oka, ezért nem is lehet elvenni.
Nehéz ezt szavakba önteni, mert nem érzelem a hétköznapi értelemben.
Inkább egy állapot.
Mintha végre hazaérkeznél a teljességbe.
Mintha minden keresés véget érne.

Mintha rájönnél, hogy amit egész életedben kívül kerestél, az mindig is benned volt.
Ha egy koncert vagy egy stadion képes néhány órára ennyire felemelni az embert, akkor képzeld el ugyanezt az örömöt, ezt a szeretetet, ezt a szabadságot és ezt az egységélményt... megszorozva a végtelennel.
A meditációban megjelenő belső béke nem azért mélyebb, mert hangosabb vagy intenzívebb. Éppen ellenkezőleg.
Annyira csendes, hogy eleinte szinte észre sem vesszük.
De amikor egyszer valóban megérint bennünket, felismerjük, hogy minden külső élmény, bármilyen gyönyörű is, ehhez képest csak egy pillanatnyi felvillanás.
Ez azonban nem azt jelenti, hogy a koncertek, a sportesemények vagy a közös ünneplések kevésbé értékesek lennének.
Ellenkezőleg.
Mindegyik csodálatos.
Mindegyiknek megvan a maga helye az életben.
Nevetni, táncolni, énekelni együtt másokkal, örülni egy győzelemnek, átélni egy felejthetetlen estét – ezek mind az emberi élet szépségéhez tartoznak.

A különbség nem az élmények értékében van. Hanem abban, hogy a külső élmények természetüknél fogva múlandók.
A koncert véget ér.
Kialszanak a fények.
Kiürül az aréna.
A stadion elcsendesedik.
Mindenki hazamegy.
És másnap már csak az emlék marad.
A meditációban azonban nem egy élményhez térsz vissza.
Hanem önmagadhoz.
És amikor ez a belső kapcsolat egyre stabilabbá válik, akkor a boldogság, az öröm, a béke már nem néhány óráig tart.
Nem attól függ, milyen zene szól.
Nem attól, hány ember vesz körül.
Nem attól, hogy jól alakulnak-e a külső körülmények.
Hanem belülről fakad.
Ezért mondom mindig, hogy a legnagyobb ajándék nem egy különleges élmény átélése, hanem annak felismerése, hogy a boldogság forrása mindig is bennünk volt.
Amikor ezt felfedezzük, többé nem a világ elől menekülünk a meditációba.
Hanem a meditációból visszatérve kezdjük el

igazán szeretni a világot.
A koncerteket.
A közös éneklést.
A sport örömét.
A családot.
A természetet.
Az életet.
A mindent.

Mert ami korábban csak néhány órára nyílt meg bennünk, az lassan állandó belső valósággá válik. És ekkor már nem a világ adja az örömöt – hanem az öröm árad belőlünk a világ felé.

Gyakorlás egyedül és együtt

A meditáció alapvetően egy belső utazás.
Senki nem tud meditálni helyetted.
A saját csendedbe neked kell belépned.
A saját szíved ajtaját neked kell kinyitnod.
Mégis azt tapasztaltam az elmúlt években, hogy ennek az útnak két szárnya van.
Az egyik az egyéni gyakorlás.
A másik a közösség ereje.
Mindkettőre szükségünk van.
Amikor egyedül meditálsz, önmagaddal találkozol.
Nincs, aki elterelje a figyelmedet.
Nincs, aki helyetted válaszoljon.
Lassan megtanulod meghallani a saját lelked hangját.
Ezért olyan fontos, hogy minden nap legyen néhány perc, amelyet csak magadnak ajándékozol.
De van valami különleges abban is, amikor emberek együtt ülnek le meditálni.
Olyan ez, mint amikor egyetlen gyertya világít egy sötét szobában.
Gyönyörű.
De amikor száz gyertya gyullad meg egyszerre, ugyanaz a fény sokkal nagyobb

teret világít be.
A csoportos meditációban is sokan ezt élik meg.
Amikor több ember ugyanazzal a tiszta szándékkal fordul a csend felé, különleges légkör születik.
Sokak számára könnyebb ilyenkor lecsendesedni, jelen lenni és mélyebbre merülni önmagukban.
Az elmúlt években az elvonulások során újra és újra azt láttam, hogy olyan emberek is mély belső felismerésekhez jutottak, akik egyedül otthon sokkal nehezebben tudtak megnyílni.
Nem azért, mert valaki más elvégezte helyettük a belső munkát. Hanem mert a közös jelenlét, a biztonság és az egymás iránti nyitottság megtartó teret adott ehhez.
Éppen ezért hiszem, hogy ha lehetőséged van rá, keress olyan közösséget, ahol szeretettel fogadnak, ahol önmagad lehetsz, és ahol a közös gyakorlás inspirál arra, hogy újra és újra visszatérj önmagadhoz.
Ugyanilyen fontos azonban az is, hogy olyan tanítót válassz, akinek az élete összhangban van azzal, amit tanít.

Számomra egy valódi mester nem attól mester, hogy sokat tanult. Hanem attól, hogy megéli azt, amiről beszél.
Az út nem a szavaiban látszik.
Hanem a jelenlétében.
A békéjében. Az alázatában.
A szeretetében.
Egy ilyen ember mellett sokszor könnyebb elindulni ezen az úton.

Nem azért, mert helyettünk járja végig.
Hanem mert már ismeri az ösvényt.
És amikor elbizonytalanodunk, emlékeztet bennünket arra, hogy a cél nem valahol előttünk van.
Hanem bennünk.
Én is ezt éltem meg a saját Mestereim mellett.
Nem azért változott meg az életem, mert ők megoldották helyettem a nehézségeimet.
Hanem mert a példájukkal újra és újra megmutatták, hogy lehetséges szeretetben, békében és tudatosságban élni.
Ez reményt adott.
Erőt adott.
És bátorságot adott ahhoz, hogy akkor is folytassam a gyakorlást, amikor éppen semmit sem éreztem.

Ezért azt tanácsolom neked:
Meditálj egyedül.
Találkozz minden nap önmagaddal.
De ha lehetőséged nyílik rá, időnként ülj le másokkal is.
Keress egy közösséget.
Keress egy hiteles tanítót.
Tanulj.
Kérdezz.
Gyakorolj.
Majd térj haza újra önmagadhoz.
Mert végül minden tanító, minden közösség és minden út ugyanabba az irányba mutat.
A saját szíved felé.
És amikor oda megérkezel, rájössz, hogy a Legfelsőbb végig ott várt rád.
Csendben.
Szeretettel.
Mindig.

Amikor a csend rád talál

Amikor úgy érzed, hogy az életed egy zsúfolt piachoz hasonlít, ahol minden egyszerre történik, mindenki beszél, hangok, illatok és színek keverednek egymással, könnyű elveszíteni a kapcsolatot önmagaddal. A külső zajban sokszor már azt sem tudod, melyik hangra figyelj, és egyre nehezebbé válik meghallani azt, ami belülről szól hozzád. A belső csend olyan, mintha ennek a nyüzsgő piacnak a közepén egyszer csak rátalálnál egy csendes kis padra. Leülsz, és bár körülötted továbbra is zajlik az élet, benned valami lassan megnyugszik. Figyelni kezded a lélegzeted ritmusát, a gondolataid áramlását. Nem akarod elhallgattatni vagy megváltoztatni őket, csupán jelen vagy mellettük. Volt idő, amikor én sem hittem, hogy létezhet bennem egy ilyen hely. Azt gondoltam, a csend csak akkor érkezhet meg, ha körülöttem is minden elcsendesedik. Később értettem meg, hogy a valódi csend nem a zaj hiánya, hanem egy belső tér, ahová bármikor visszatérhetek. Kívül minden ugyanúgy folytatódhat,

bennem mégis megszülethet a nyugalom. Ehhez a belső térhez számtalan út vezet. Van, aki meditáció közben talál rá, más egy erdei séta, egy ima, vagy akár egyetlen tudatos lélegzet által. Nem az számít, melyik utat választod, hanem az, hogy időről időre megállj, és visszatérj ahhoz a csendes helyhez, ahol újra meghallhatod önmagad.

Azért fontos, hogy mindenki a saját útját válassza, mert mindannyian más állomásán járunk a belső utunknak. Élethelyzetünk, tapasztalataink és tudatosságunk is különböző, ezért más-más kapun keresztül találunk vissza önmagunkhoz.
Ahogy a tudatosságunk mélyül, úgy változnak azok az eszközök is, amelyek segítenek bennünket.

Ami ma támogat, lehet, hogy holnap már nem visz tovább. És ami tegnap még nem szólított meg, arra talán ma már készen áll a szíved.
Ezért olyan sokszínű a spirituális gyakorlás világa – mert mindenkinek más kapun át vezet az ösvénye a belső csendhez, de a cél ugyanaz: hogy elcsendesedj, és találkozz önmagaddal.

Kevés dolog hasonlítható ahhoz a mély, mindent átölelő nyugalomhoz, amelyet a meditáció csendjében megtapasztalhatunk. Olyan ez, mint amikor egy zavaros vizű tó felszíne lassan lecsillapodik, és egyszer csak tisztán meglátod benne a saját tükörképe – det. Nem a tó változott meg – csak eltűntek azok a hullámok, amelyek addig eltakarták előled azt, ami mindig is ott volt.

A belső csendben az idő mintha lelassulna. A külvilág zaja már nem ragad magával, a hétköznapok nyüzsgése elveszíti a hatalmát feletted, és a lelked fokozatosan megnyug-szik. A gondolatok már nem uralják a figyelmedet. Olyan érzés, mintha hosszú bolyongás után végre hazaérkeznél – nem egy fizikai helyre, hanem önmagad legmélyebb középpontjába.

A meditáció egyik legnagyobb ajándéka, hogy ráébreszt: a béke nem kívülről érkezik. Nem különleges helyek, körülmények vagy eszközök hozzák el, hanem mindig is ott volt benned, csak a gondolatok és a mindenna-pok zaja elfedte. Amikor megtanulsz befelé figyelni, lassan lehullanak ezek a rétegek, és egyre tisztábban érzékeled azt a csendet, amely mindig is a részed volt.

Ez a csend nem üresség vagy semlegesség, hanem épp ellenkezőleg: egy élettel teli, mégis békés tér.
A keresztény misztika például a csendes imádság során hívja az embert, hogy vonuljon vissza a zajos világból, és engedje, hogy a Teremtő jelenléte betöltse a szívét. Ilyenkor a szavak helyét a belső találkozás veszi át.
A buddhista hagyomány a tudatos jelenlét és a megfigyelés gyakorlásán keresztül vezet a belső csend felé.
A hindu jóga a test, a légzés és a tudat egységén keresztül segít fokozatosan lecsendesíteni az elmét, hogy a figyelem befelé fordulhasson.
De ugyanígy megtaláljuk ezt a befelé fordulást a zsidó, iszlám vagy éppen a taoista hagyományokban is.
Különböző utak, különböző hagyományok, mégis ugyanabba az irányba vezetnek.
A szavak eltérhetnek, a gyakorlatok is mások lehetnek, de a belső tapasztalás ugyanaz: az a csend, amelyben újra találkozunk önmagunkkal és a Teremtővel.

Nem azért meditálunk, hogy egy misztikus dimenzióba kerüljünk, hanem hogy az életünk itt, a Földön, a jelenben misztikussá váljon.
A meditáció nem azért van, hogy elszakadjunk az élettől – hanem hogy teljesebben legyünk benne.
Nem menekülés a világ elől, hanem ébredés bele.

Nem azért, mert a világ megváltozik, hanem mert kitisztul a tekintetünk.
A fák zöldje mélyebbnek tűnik, a víz kéksége ragyogóbb, és az emberekben is könnyebben felismerjük a bennük élő végtelen erőt és szeretetet.



Ha elcsendesedünk a szeretet láthatóvá válik és észrevesszük a csodát ott, ahol eddig csak túlélni próbáltunk.
Nem kell a világból kilépni, hanem fel kell ébredni benne.
A meditációval nem más helyekre utazunk – hanem mélyebben érkezünk meg ide, ebbe a pillanatba.
És ez elég is.
Nem kell rögtön karmát, reinkarnációt, túlvilágot keresni.

Az itt és most a legnagyobb tanító.
Hiszen a lelkünk most él.
Most szeret.
Most lát.
Mert a földi életünk a szentély.
A test a templom.
Az élet: a gyakorlat.

Ma, amikor mindenki rohan, épp arra van szükség, hogy emlékezzünk, hogy a csoda nem a külvilágban van, hanem bennünk és ezt segít a meditáció meglátni, megélni.

Mit élünk át a csendben?

- Elsőként talán a felszabadulást.

Egy pillanatra kioldódnak azok a belső szorítások, amelyek nap mint nap feszítenek bennünket: az aggodalom, a stressz, a félelem vagy a fájdalom.
Ebben a helyzetben rádöbbenhetünk arra, hogy mindez a nyugtalanság valójában a felszínen hullámzó gondolatokból és érzelmekből fakad.
A csend mélyebb, mint a hétköznapi zaj.
Mint egy kristálytiszta tó, amelynek a felszínét kicsit meg-meglibbenti a szél, de a mélyben mozdulatlan és tiszta marad.

- Második lépésként megjelenik a szelíd öröm.

Nem az a harsány boldogság, amit egy hangos siker vagy egy pozitív visszajelzés hoz, hanem inkább egy belső ragyogás, melynek forrása önmagában a csend megtapasztalása.
Ezért is érezhetjük úgy, hogy hirtelen eltörpülnek a gondjaink: már nem úgy látjuk az élet hétköznapi problémáit, mint korábban.
Nem a külvilág változott meg, hanem a szemléletünk.

Az, ami korábban fájt, vagy ami szomorúságot okozott, mintha lehalkulna, mert a figyelmünk már nem az elme állandó zsongásán van, hanem a lelkünk békés középpontján.

- A következő érzés, amelyet megélhetünk, a mély szeretet.

Ez nem feltétlenül irányul valakire vagy valamire, sokkal inkább egy egyetemes érzet, ami átjárja a szívünket.
Ezt szokták nevezni „isteni szeretetnek” vagy „felébredt szívnek” is.
Számos vallás és filozófiai rendszer szerint is ilyenkor valójában a valódi, legmélyebb Önmagunkkal, s ezzel együtt a Forrással is kapcsolódunk. Gyógyító, felemelő állapot, mely segíti a sebeink begyógyulását: ami korábban összeszorította a lelkünket, most lágyan feloldódik ebben a belső békében.

- Végül ott a feltöltődés élménye.

A csendes, befelé forduló állapotban mintha új erőre kapnánk: olyan, mint egy finom energiaforrás, amely belülről táplál. Ez a minőség valóban nem kívülről érkezik; nem másoktól kell kölcsönkérnünk, hanem ott rejlik bennünk. A meditáció során ezt a belső forrást nyitjuk meg, hogy tápláljon és új erővel töltsön fel.

Természetesen, ahogyan a hétköznapi életben visszatér a figyelmünk a teendőkre és a társas kapcsolatokra, a belső csend érzése is halványodhat, ám a meditáció által, időről időre visszatérhetünk ehhez a békés állapothoz. Minden alkalommal kicsit tovább vihetjük magunkkal a csend nyugalmát a mindennapok világába.

Ez a folyamat olyan, mint amikor egy tiszta forrásvízből iszunk: megtölti a poharunkat, s érezzük, hogy a testünk-lelkünk felfrissül, új erőre kap.

Vallási és filozófiai szempontból a csend – legyen szó a kereszténység misztikus imájáról, a buddhizmus meditációjáról vagy bármely más spirituális tradíció gyakorlatáról – mindig a Teremtőhöz, a Végtelenhez, a Végső Igazsághoz vezető útként jelenik meg. A létezés felszíni rétegeiből egyre mélyebb „dimenziókba” hatolunk, ahol már nem a gondolatok uralnak bennünket, hanem magát a gondolatok forrását ismerjük fel.

Ez a forrás maga az a belső jelenlét, amelyet a vallásokban sokszor Isten képmásának, Szentléleknek,

Buddha-természetnek vagy éppen az Én valódi lényegének neveznek.
Végső soron a meditációban megtapasztalt csend által egy olyan ajándékot kapunk, ami egyszerre gyógyíthat, felemelhet és feltölthet. Segít abban, hogy másképp tekintsünk az élet kihívásaira.
És ennek a másfajta nézőpontnak köszönhetően tágasabb, szabadabb, szeretettelibb módon láthatjuk önmagunkat és a körülöttünk lévő világot.
Ez a csend – legyen bármelyik spirituális hagyomány része – mindig arról szól, hogy visszataláljunk saját belső központunkhoz, ahol már nem a zaj, hanem a mély nyugalom és megbékélés uralkodik.

Meditáció mesterrel vagy közösségben – Gyorsabb haladás, mélyebb megélés?

Évekkel ezelőtt, amikor először próbáltam meditálni, semmilyen ismeretem nem volt a témáról, csak vágytam egy kis elcsendesedésre. Leültem, becsuktam a szemem, és reméltem, hogy történik valami varázslatos – de ehelyett még feszültebb lettem, mert sorra jutottak

eszembe a teendők, és úgy éreztem, nincs időm „csak úgy” ülni.
Később, egy-két év múlva, találkoztam a vezetett meditációkkal. Ezek sokat segítettek abban, hogy a gondolataim helyett inkább arra figyeljek, amit hallok, így nem cikázott mindenfelé az elmém. Egy idő után éreztem azonban, hogy ez inkább relaxáció, mint meditáció.

A fordulat akkor jött, amikor Balin találkoztam a Mestereimmel. Ők mutatták meg a valódi meditáció útját, a technikát és a belső folyamat lényegét.
Ráébredtem, hogy szükségem van egy tanárra, aki gyakorlati tanácsokkal lát el, és energetikailag is támogat.
A legnagyobb változást a mindennapi, kitartó gyakorlás hozta: minden nap hajnal 2:00- kor, amikor a Mesterem is meditált – bárhol voltam a világban –, leültem vele „egy időben”, és ez a rendszeres kapcsolat végül elmélyítette a folyamatot, elhozva azt a valódi békét és áttörést, amire a lelkem mélyén mindig is vágytam.
A meditáció útján nagy segítséget jelent egy tapasztalt Mester vagy egy erős gyakorlói közösség támogatása.

A Mester útmutatása és a közös gyakorlás lehetővé teszi, hogy a tanítvány elmélyültebben és fókuszáltabban gyakoroljon, hiszen jelenléte és tanácsai szintén rendkívül fontosak, mert a Mester már végigjárta a szellemi ösvényt, és pontosan tudja, hogyan segíthet a növendéknek elkerülni a buktatókat.

Miért gyorsíthatja a fejlődést?

1. Tapasztalat és iránymutatás

Egy gyakorlott tanító vagy mester meg tudja mutatni, mire érdemes figyelni, mely technikák vagy szemléletmódok lehetnek hasznosak.

A tanítvány így elkerülheti, hogy hosszú időn át tévutakon bolyongjon.

2. Közösségi erőtér: A közös meditáció során létrejövő koncentrált figyelem és csendes jelenlét erőteljesebb, mintha valaki egyedül ülne le. A csoport vagy a mester kisugárzása, „rezgése" ösztönzően hat, és segít megtartani a lelkesedést.

3. Visszajelzés és személyes kapcsolat: Egy mester felismerheti a tanítvány erősségeit és nehézségeit, személyre szabott útmutatást adhat.

Sokszor olyan pontokon is továbblendít, ahol a tanítvány egyedül talán feladná vagy megrekedne.



A belső út türelmet kíván

A belső elmélyülés nem történik meg egyik napról a másikra.
A meditáció türelmet, kitartást és rendszeres gyakorlást kíván.
Ahogyan egy fa sem nő meg egyetlen éjszaka alatt, úgy a belső béke és a tudatosság is lassan bontakozik ki bennünk. Minden csendben eltöltött pillanat egy apró lépés önmagunk felé.
A meditáció útján nem lehet siettetni a fejlődést. Minél görcsösebben akarjuk elérni a csendet vagy egy különleges élményt, annál távolibbnak érezzük.
A belső út egyik legfontosabb tanítója az elengedés. Amikor megszűnik a bizonyítás és az elvárás, a lélek természetes ritmusában kezd kibontakozni.
Ha valaki egyedül indul el ezen az úton, előfordulhat, hogy bizonyos pontokon elbizonytalanodik, vagy nem érti a belső történéseit. Ilyenkor nagy ajándék lehet egy tapasztalt tanító vagy mester jelenléte. Nem azért, hogy helyettünk járja végig az utat, hanem hogy segítsen tisztábban látni, és emlékeztessen

arra, ami mindig is bennünk volt.
Sok hagyomány mondja, hogy a mester olyan, mint az ujj, amely a Holdra mutat. Bölcs útmutató, de nem maga a cél.
Ha csak az ujjat nézzük, könnyen megfeledkezünk a Holdról.
A mester valódi feladata nem az, hogy követőket gyűjtsön, hanem hogy segítsen meglátni azt a fényt, amely mindig is bennünk ragyogott.
Ezért olyan tanítót válassz, aki nem magához köt, hanem önmagadhoz vezet vissza. Olyat válassz, akiben valóban megbízol, akinek szavai és élete összhangban állnak egymással, és aki arra bátorít, hogy meghalld a saját belső bölcsességed hangját.
És egy idő után rájössz, hogy a legmélyebb útmutatás nem kívülről érkezik.
Ott szólal meg benned, a csendben, ahol végre meghallod a saját szíved hangját.



A jóga, amikor már nem csupán testmozgás

A jóga nem csak a test nyújtásáról szól. Képzeld el, hogy amikor lassan befelé fordulsz, és megérzed, ahogy a tested mozog, a légzésed nyugodt és ritmusos lesz. Ekkor nem kell megfelelned senkinek, nem kell bizonyítanod semmit.

Olyan, mintha levegőhöz jutnál egy zsúfolt szobában. A testmozgás közben a figyelmed a jelenre irányul, nem a múlt hibáin rágódsz, és nem a jövőtől rettegsz. Sokan azt gondolják, hogy a jóga csak a test nyújtásáról szól, pedig valójában egy sokkal mélyebb, átfogóbb útról van szó. A jógagyakorlás nem pusztán az izmok megmozgatását jelenti, hanem egy olyan

folyamatot, amely segít elcsendesedni, befelé figyelni, és harmóniát teremteni test és lélek között.
Mindegy, milyen tapasztalattal érkezel a jógaszőnyegre: kezdő vagy haladó, fiatal vagy idősebb, rugalmas vagy sem – a jóga útja mindenkit meghív egy belső utazásra, ahol az igazi lényeg nem a külső forma, hanem a belső átalakulás.
Képzeld el, hogy leülsz a jógaszőnyegre, megnyugszol, és elkezdesz figyelni a légzésed ritmusára.
A levegő lassan áramlik be és ki, mintha egy lágy hullám ringatna. Nem sietsz, nem hajszolod magad; egyszerűen csak jelen vagy a mozdulataidban.
Ebben a pillanatban megszűnik a külvilág zaja: már nem a napi teendők vagy a problémák foglalnak le, hanem az itt és most teljessége.
Talán észre sem vetted korábban, milyen csodálatosan működik a tested, vagy milyen nyugodt tud lenni az elméd, ha megengeded magadnak a lelassulást.
A jóga gyakorlása során nemcsak a testedet nyújtod és erősíted: a lassú, tudatos mozdulatok lehetőséget

teremtenek arra, hogy meghalld a tested üzeneteit.
A fájdalom, a feszültség, a blokk valójában jelzés, hogy valami belső folyamatra érdemes figyelned. Ugyanakkor, amikor gyengéden belelélegzel egy pózba, észreveheted, hogy nemcsak fizikai görcsök oldódnak, hanem érzelmi és mentális feszültségek is. Ezt a test-lélek kapcsolatot akkor érted meg igazán, amikor már nem csupán „csinálod" a gyakorlatokat, hanem átérzed, hogy minden mozdulat – bármilyen kicsi is – valamit üzen a belső világodról.

- A légzés mint a csend kulcsa

Ha a test a jóga „színpada", akkor a légzés a „hangszer", amelyen megtanulhatsz játszani. Ahogy nyugodtan, lassan beszívod és kifújod a levegőt, fokozatosan megérzed, hogy nem csak oxigént veszel magadhoz: minden egyes légvétellel tudatosságot, figyelmet hozol létre magadban.
Mintha tiszta levegőt szívnál be a tested minden sejtjébe, és kifújnád azt, ami már nem szolgál téged: régi sérelmeket,

feszültségeket, gondolatokat, amelyek akadályoznak.
A nyugodt, ritmikus légzés olyan, mint egy híd a külső és belső világod között: minden belégzés egy lehetőség a befelé fordulásra, minden kilégzés pedig egy meghívás a további elengedésre.

- Az elme elcsendesülése

Talán tapasztaltad már, hogy a mindennapokban az elme szinte megállás nélkül zakatol. Folyton tervez, aggódik, emlékezik, elképzel.
A jógában viszont arra kapsz lehetőséget, hogy egyszerre mozdulj és nyugodj meg. Ez egy érdekes paradoxon: miközben a tested mozog, az elméd lelassul.
Ebben a folyamatban nem küzdesz a gondolataiddal, hanem inkább barátságos figyelemmel kíséred őket.
Így lassan elkezdenek elcsitulni, mint amikor egy zsúfolt város főterén hirtelen beáll a csend. Megtapasztalhatod azt a térélményt, amelyben a gondolatok nem uralnak többé, hanem egyszerűen jönnek-mennek, miközben a belső világodban béke honol.

- A belső utazás lényege

A valódi jóga – legyen szó bármelyik irányzatról (hatha jóga, rádzsa jóga, bhakti jóga stb.) – nem ér véget a szőnyegen.
Azzal, hogy megtanulod megfigyelni a gondolataidat, figyelni a légzésedre, elcsitítani a belső feszültséget, saját életed minden területét átalakíthatod.
Mert ha képes vagy a jógagyakorlás ideje alatt egyensúlyba kerülni, később a hétköznapokban is hamarabb észreveszed, ha kibillentél ebből a békés állapotból.
Szinte automatikusan visszatalálsz a nyugalom forrásához, mert egyszer már megtapasztaltad, hogy ott van benned.

Mi történik, amikor átadod magad a jógának?

1. Ellazulsz

Az izmok oldódnak,
a feszültség csökken, s közben mélyebben felismered, mennyi energia rejlik benned.

2. Feltöltődsz

A helyes légzés és a tudatos mozgás olyan, mintha belső akkumulátorodat töltenéd fel.
Nem fáradsz, hanem inkább új erőt nyersz.

3. Megnyílsz befelé

A külső zaj lassan háttérbe szorul, és egy olyan belső csend válik érzékelhetővé, ami korábban talán ismeretlen volt. Ebben a csendben új felismeréseid születhetnek, könnyebb megérteni önmagad motivációit, félelmeit, vágyaidat.

4. Más szemmel látsz

A hétköznapi stressz, a problémák már nem tűnnek akkorának. Rájössz, hogy a benned lévő belső erő és nyugalom segíthet abban, hogy nagyobb rálátással, tisztább fejjel oldd meg a feladatokat.

5. Kapcsolódsz a mélyebb lényegedhez

A jóga sok ezer éves hagyományban gyökerezik, amelynek célja nemcsak a test és az elme egészségének megőrzése, hanem az is, hogy a gyakorló ráébredjen a világban rejlő egységre.

Ez az egységérzet a teljes életöröm forrása, amikor tudatosítod, hogy nem különálló lény vagy, hanem része egy nagyobb egésznek, és benned is ott rejlik egyfajta isteni, végtelen minőség.

Nem kell jógiként élned egy elvonuláson ahhoz, hogy megtapasztald a jóga mélyebb ajándékát.

Ha hetente akár csak néhányszor van időd röviden gyakorolni, és közben megtartod a befelé figyelés szándékát,
a hétköznapjaidban is érezni fogod a hatását.
Könnyebben megbirkózol a stresszel, a kihívásokkal, észreveszed, milyen fontos a belső harmónia.

Azt is megtapasztalhatod, hogy a jóga nem egyszerű testedzés, hanem egy olyan ösvény, amelynek vége a saját belső világod legmélyén van.

Ahogy a gyógyulás kibomlik

Életünk nagy részében azt hisszük,
hogy a gyógyulás egy cél.
Valami, amit el kell érnünk.
Valami, ami majd egyszer megtörténik velünk.
Ezért keresünk módszereket, tanítókat, könyveket, terápiákat, válaszokat.
Azt reméljük, hogy valaki vagy valami majd meggyógyít bennünket.
A meditáció azonban egészen mást tanított nekem.
Azt, hogy a gyógyulás nem kívülről érkezik.
És nem is olyasmi, amit erővel létre lehet hozni.
A gyógyulás már ott van bennünk.
Csak sokszor annyi félelemmel, ellenállással, fájdalommal és ragaszkodással fedjük be, hogy nem tud kibontakozni.
Olyan ez, mint egy virágbimbó.
Hiába húznád szét a szirmait a kezeddel.
Attól nem fog hamarabb kivirágozni.
Sőt, talán meg is sérül.

A virág nem attól nyílik ki, hogy sürgetjük.
Hanem attól, hogy megkapja mindazt,
amire szüksége van.
Napfényt.
Vizet.
Időt.
És csendet.
A lelkünk is ilyen.
Mi pedig sokszor éppen az ellenkezőjét
tesszük.
Sürgetjük magunkat.
Meg akarjuk érteni.
Meg akarjuk oldani.
Meg akarjuk javítani magunkat.
Pedig a lélek nem javításra vár.
Hanem szeretetre.
A meditációban ezért nem harcolok a
fájdalmammal.
Nem próbálom legyőzni a félelmemet.
Nem akarom eltüntetni a szomorúságomat.
Leülök melléjük.
És szeretettel átölelem őket.
Mert amit szeretettel átölelünk, az lassan
elveszíti a félelmet.
És ami már nem fél, az képes átalakulni.
Ezért mondom sokszor, hogy a
meditációban nem győzelmet keresünk.

Hanem békét.
Nem legyőzni akarjuk önmagunkat.
Hanem kibékülni mindazzal, amit eddig elutasítottunk magunkban.
A fájdalom ilyenkor már nem ellenség.
Hanem tanító.
A félelem már nem akadály.
Hanem egy ajtó.
A betegség sem csupán valami, amitől meg akarunk szabadulni.
Hanem egy halk hívás.
Egy meghívás arra, hogy mélyebbre menjünk.
Mert minden seb mögött ott vár egy még szeretetre éhesebb részünk.
És amikor végre megöleljük ezt a részt, valami feloldódik.
Nem azért, mert mi meggyógyítottuk.
Hanem mert végre nem akadályoztuk tovább a gyógyulást.
A csendnek különleges ereje van.
Nem azért, mert a csend tesz velünk valamit. Hanem mert a csendben végre megszűnik az a zaj, amely állandóan eltakarja előlünk azt, ami mindig is ott volt.
A békét.
A szeretetet.

A Forrást.
Ezért hiszem, hogy a meditáció legnagyobb ajándéka nem az, hogy új dolgokat ad. Hanem hogy elveszi mindazt, ami már nem szolgál bennünket.
És amikor ezek a rétegek lassan lehullanak, egyszer csak azt vesszük észre, hogy nem lettünk mások.
Csak újra önmagunk lettünk.

Talán ezért szeretem annyira a kibomló virág képét.
A virág nem válik valami mássá, amikor kinyílik.
Mindig is virág volt.
Csak elérkezett az ideje, hogy megmutassa azt a szépséget, amely addig rejtve élt benne.
Hiszem, hogy a lélek útja is ilyen.

A meditáció nem új emberré tesz bennünket.
Hanem segít kibontani azt, akik mindig is voltunk.
A meditáció nem azért van, hogy valaki mássá válj. Azért van, hogy lassan lehulljon rólad minden, ami miatt elfelejtetted, ki vagy valójában.

Amikor a szívünkben megbocsátás születik, valójában még csak az út első feléhez érkeztünk.
A megbocsátás megtisztítja a lelkünk kertjét. Kihúzzuk a gyomokat, elengedjük a múlt terheit, és újra helyet készítünk az életnek.
De egy kert nem attól válik gyönyörűvé, hogy már nincs benne gaz.
Hanem attól, hogy újra élet fakad benne.
Hogy virágok nyílnak benne.
A belső munka nem ér véget a fájdalom elengedésével.
Sőt, talán ott kezdődik igazán.
Amikor a szív újra szabaddá válik, lassan felébred bennünk valami...
Egy mélyebb rend. Egy belső harmónia.
Egy ősi egység, amelyet nem kívül kell megteremtenünk, hanem újra fel kell ismernünk önmagunkban.
És ez lesz a következő fejezet témája...
Sokáig azt hittem, hogy nőként kell megtalálnom a női oldalamat, vagy hogy a férfi és a nő két külön világ.
A saját utam, a meditációim és Mestereim tanításai azonban egészen mást mutattak meg nekem.

Azt, hogy az ember nem hiányos lény.
Nem csak nő.
És nem csak férfi.
Mindkét minőség ott él bennünk.
És amikor e két minőséget felismerjük magunkban ,és harmóniában együtt áramolnak, akkor a lelkünk kertje kivirágzik.



III. RÉSZ
A BELSŐ NŐI ÉS FÉRFI ENERGIÁK INTIM TÁNCA

Drága Lélek,

Mielőtt tovább megyünk ezen a belső ösvényen, szeretnélek meghívni, hogy egy pillanatra megpihenj.
Most megteheted, hogy fellélegzel és finoman kitárod a szívedet. Itt, most nem csupán szavakat találsz, hanem olyan üzeneteket, amelyek arra hivatottak, hogy lágyan megérintsék a lelked legmélyebb rétegeit. Gondolj rá úgy, mint egy titkos kertre, amely eddig is benned létezett, csak talán soha nem léptél be a kapuján. Amikor e sorokat olvasod, képzeld el, hogy óvatosan, lassan leteszed a mindennapi terheidet – mintha egy nehéz kabátot fűznél le magadról –, és tiszta, friss levegőt lélegzel be.
Ahol eddig zaj és sietség volt, ott most csend árad és selymes fény.
Engedd, hogy ez a fény bevilágítson minden zugot, ahová eddig nem mertél, vagy nem tudtál bepillantani.
Tekints úgy erre a könyvre, mint egy lámpásra a kezedben, miközben megteszed az első lépéseket a belső világod felé.

Ha figyelsz, meghallhatod a szíved halk dallamát: emlékeztetni fog arra, hogy isteni szikra rejlik benned, és hogy bár a külvilág gyakran eltereli a figyelmedet, valójában sosem szakadtál el a végtelen forrástól. Ahogy végighaladunk az oldalakon, számíthatsz arra, hogy lesznek nehezebb pontok és lesznek felszabadító felismerések.
Lehet, hogy néha úgy érzed majd, mintha tükörbe néznél, és saját arcod mélyebb vonásait ismernéd fel.
Máskor pedig olyan lesz, mint egy halkan csobogó patak partján ülni, ahol a gondolataid leválnak rólad, s közelebb kerülsz valódi önmagadhoz.
Az is lehet, hogy egy-egy gondolat, mondat, bekezdés vagy fejezet akár felháborodást is kelthet benned.
Ilyenkor arra kérlek, hogy ismerd fel ezt az érzést magadban, de ne bonyolódj bele.
Próbálj meg minél nyitottabban hozzáállni, és eljátszani a gondolattal: mi van, ha...?
Nem kérem, hogy mindenben egyetérts, csak azt, hogy engedd meg magadnak a nyitottság lehetőségét.

Arra hívlak, hogy ne siesd el az utat, ne kényszerítsd magad semmire, és ne várj mindent azonnal. A legnagyobb kincsek gyakran akkor tárulnak fel, amikor már nem akarjuk mindenáron megragadni őket, hanem megengedjük, hogy maguktól bontakozzanak ki előttünk.
Legyen ez az írás olyan, mint egy bizalmas beszélgetés a saját lelkeddel – csendes, szeretetteljes és őszinte.
Induljunk hát el, nyitott szívvel és nyitott elmével, lépésről lépésre közelítve a tiszta forráshoz, amelytől sosem szakadtunk el igazán. Engedd, hogy a szavak finoman átöleljenek, hogy a belső világod kapuja szép lassan megnyíljon előtted.
Egy mély belső utazásra invitállak, amelyben arra törekszem, hogy olyan egyetemes igazságokat és tapasztalatokat tárjak eléd, amelyek a legkülönfélébb szellemi és filozófiai hagyományokból merítenek.
Mindemellett mély meditációim során átélt felismeréseimből, egyéni megéléseimből született, amelyeknek a saját életemben való alkalmazása csodálatos tapasztalatokat hozott.

Találsz benne gyakorlati tanácsokat is, hogy ha nyitott vagy és készen állsz, számodra is segítséget nyújthasson a saját belső világod felfedezéséhez.
Képzeld el, hogy gondolataid egy tágas, fényes tér, ahol bátran kísérletezhetsz, játszhatsz a nézőpontokkal, a kérdésekkel, és a válaszokkal. Ez az írás éppen ezt a játékot kínálja, a tudat tágításának lehetőségét, egy szélesebb horizont megpillantását.
Néha érdemes megállni, és elgondolkodni azon, amit tudni vélünk, vagy amit már biztos ismeretként kezelünk.



Néha jó más szemszögből is látni ugyanazokat a dolgokat, és bátran feltenni a kérdést: „Mi van akkor, ha...?”
Nem akarom megmondani, mit higgy, vagy hogyan gyakorolj. Sokkal inkább arra ösztönözlek, hogy tapasztalj, engedj teret a lelkednek, a szélesebb látószög megtapasztalásához.

Mert végső soron a cél nem más, mint a harmónia, a belső és külső világ közötti finom egyensúly megteremtése – az a pont, ahol a meditáció csöndje és a közösségi szertartások évezredes bölcsessége összeér, és a lélek végre szabadon lélegezhet.
Amikor mélyebben elkezdünk foglalkozni a lelkünk mélységével, rájövünk, hogy a női és férfi minőségek megélése, a testiség, vagy akár a meditáció, a jóga, a mantra, az ima, a ceremóniák elsőre különállónak tűnhetnek, de valójában szoros összefüggésben vannak. Egymás fényét erősítve alkotnak egy egységes egészet. Ahogyan egy-egy tündöklő gyöngyszem önmagában is csillog, úgy ezek a témák is mindegyike már önmagában is értékes.

Ám amikor „sorba fűzzük” vagy összekapcsoljuk őket, valami varázslatos történik: a gyöngyök egy finom lánccá rendeződnek, amely emlékeztet arra, hogy a különféle megértések és felismerések akkor válnak igazán értékessé, ha egységet alkotnak. Ahogy finoman végighaladunk e „gyöngyök” mentén – legyen szó a női-férfi minőségek megéléséről, az önismeret útjáról, a testiség mélységeiről, vagy a szerelem misztériumáról – észrevesszük, hogy minden egyes gyöngy a maga fényével egy-egy kapu a lélek tágabb valóságához. Végül a lánc középpontjában felfedezzük a legértékesebb igazgyöngyöt: a saját, belső Önvalónkat.

Ebben a ragyogásban már nem csupán különálló témák sorakoznak, hanem egyetlen, egységes ösvény nyílik meg, amely a végtelen belső békéhez és teljességhez vezet.

Számos út létezik, amelyek mind a belső lényegünkhöz vezethetnek, egyetlen gyöngyszem is lehet felbecsülhetetlen kincs, ha számodra éppen az nyújtja a legmélyebb tapasztalást.

Van, akit a jóga segít leginkább az elmélyülésben, mások a meditációban találják meg a belső csendet, megint másokat a szertartások vagy éppen a művészi önkifejezés emel közelebb a saját forrásukhoz.
Mindenkinek a saját lelki adottságaihoz illeszkedő gyakorlatot érdemes választania. Elég lehet akár egyetlen gyöngyszem is hogy eljuthassunk önmagunk lényegéhez, ha azzal belső összhangban vagyunk.
A gyöngysor szépsége abban rejlik, hogy mindenki kedvére fűzheti a saját „láncát”, akár többféle ösvényt is ötvözhet, de az is tökéletes, ha valaki egyetlen gyakorlatban találja meg azt a fénypontot, ahol átérezheti a teljességet.
Pont ezért most több területet is érintünk: így mindenki kiválaszthatja azt az ösvényt vagy módszert, ami számára a leginkább „ragyogó gyöngy”.
Végső soron valamennyi út ugyanarra hivatott: közelebb vinni minket saját, belső Önvalónk felfedezéséhez.

Ennek a felismerésnek a megélése pedig olyan, mint amikor a gyöngyök végül egy egységes, csillogó nyakékké állnak össze – és ragyogásukban feltárul előttünk a legmélyebb lelki béke és kiteljesedés. Amivel pedig folytatni fogunk, az a belső női és férfi minőség.

A BELSŐ NŐI ÉS FÉRFI ENERGIÁK INTIM TÁNCA



Az emberi létezés egyik legnagyobb misztériuma, hogy folyton kívül keressük azt a teljes-séget, amely valójában bennünk van.

Miért kutatjuk minduntalan a világban azt, ami már most is ott rejlik bennünk?
Vágyunk szeretetre, biztonságra, boldogságra, elfogadásra – és azt hisszük, hogy mindezt csak egy másik ember, egy különleges társ, egy tökéletes körülmény vagy a külvilág valamilyen elérhetetlen csodája adhatja meg.
De mi történik, ha megállunk egy pillanatra, befelé figyelünk, és azt mondjuk: minden, amit keresünk, már bennünk van?
Ugyanis, a teljesség, amely után sóvárgunk, nem egy külső forrásból fakad, hanem a saját, belső világunkból.
Ha eddig ezt nem érezted, talán csak azért van, mert nem fordítottál elég figyelmet befelé, nem léptél elég közel önmagadhoz.
Az ember ösztönösen azt gondolja, hogy az egység valaki másban rejlik.
A nő a férfitól, a férfi a nőtől várja a beteljesülést, azt a titokzatos másik felet, amely nélkül hiányosnak érzi magát.

Pedig az igazság sokkal mélyebb és szebb: minden, amit másban szeretnél megtalálni, már most is ott él benned.
Valójában ott van benned a végtelen fény, béke, boldogság és szeretet.
Ha felismered isteni minőségeidet és megengeded, hogy ez a belső ragyogás kibontakozzon, felfedezed magadban a teljességet, amelyre mindig is vágytál.
Az emberi lélek nem szorítható egyetlen szerepbe: nem határolható be pusztán nőként vagy férfiként.
Lényünk mélyén, egyszerre van jelen a női, befogadó, áradó, intuitív minőség és a férfi, teremtő, cselekvő, fókuszált erő.
Ezek az energiák nem csak a biológiai nemhez, társadalmi szerephez vagy neveltetéshez kötődnek, hanem a létezés alapvető princípiumai, a természet két alappillére, melyek együtt adják az emberi lény teljességét.
Amikor ez a két minőség (a női, befogadó és a férfi, teremtő erő) harmóniában él benned, belső békét és egységet, kiegyensúlyozottságot tapasztalsz.
Ilyenkor úgy érzed, nincs szükséged semmi másra ahhoz, hogy teljes légy.
Ha azonban bármelyik oldalt elnyomod,

megtagadod, vagy nem engeded kibontakozni eltávolodhatsz a belső lényed, az isteni forrás teljességétől és hiányérzet jelenik meg.
Ez a hiány késztet arra, hogy kívül keress valamit.
Ez a fejezet arra hív, hogy indulj el önmagad belső ösvényén, kapcsolódj össze a saját energiáiddal, és tapasztald meg, hogy a teljesség már most is a részed.
Ha veszed a bátorságot hozzá, rájössz, hogy az az egység, amire vágytál, sosem hagyott el – csak te feledkeztél meg róla.
Képzelj el egy lágyan hullámzó vizet (női minőség) és egy stabil hajót, amely átszeli azt (férfi minőség).
A víz maga a befogadás, az érzelem, az áramlás. A hajó pedig előrevisz, halad, képes irányítani.
Ha a víz túl viharos, a hajó elsüllyed;
ha pedig a hajó irányt téveszt, elvész a vízben.
A lényeg az egyensúly: ha bennünk élő női és férfi princípiumokat harmóniában tudjuk működtetni, a „hajózásunk” zavartalan lesz.

Ha valaki túlságosan csak a férfias oldalára támaszkodik (például a racionalitásra, keménységre), könnyen robotikussá, érzelemszegénnyé válhat, és elveszítheti a spontán örömöt, a kreativitást.
Ha pedig valaki kizárólag a női princípiumra épít (csak érzelmek, belefeledkezés, lágyság), akkor hiányozhat belőle a strukturáltság, az önfegyelem és a határozott cselekvés.
Minden emberben ott rejlik a lágy, intuitív női energia és a céltudatos, teremtő férfi energia. Ha ezek egyensúlyban vannak, magabiztosság, szeretet, kreativitás és önelfogadás árad belőled.
De ha bármelyik részedet elnyomod – például nőként megveted magadban a céltudatos, erős oldalt, vagy férfiként szégyelled a benned élő gyengédséget és intuíciót –, akkor belső konfliktus születik. Ilyenkor a külvilágban keresel majd valakit, aki pótolja ezt az elveszett oldalt, egy férfit vagy nőt, akitől reméled: megadja azt, amit te nem engedtél felszínre önmagadban.
A kapcsolataid nem véletlenszerűen alakulnak.

Tükröt tartanak eléd: megmutatják, hová érdemes mélyebbre ásni önmagadban.
Így ahelyett, hogy a másiktól várnád a megoldást, fordulj önmagadhoz.
Kérdezd meg: milyen minőség az, amit kívül keresek?
A teljesség akkor születik meg, amikor a benned élő férfi és női energiák táncra kelnek, és harmonikusan egyesülnek.
A női energia olyan, mint a víz: lágyan áramlik, körülölel, intuitív és érzelmi mélységgel tölt meg.
A férfi energia olyan, mint a fa: erős gyökerekkel kapaszkodik a földbe, teremtő erővel áll a világban, céltudatos és stabil.
Ha túlzottan a férfi energia ural, lehet, hogy elvész az életedből a lágy, érzelmi, kreatív oldal.
Ha viszont a női energiát engeded túlsúlyba, elveszítheted a stabilitást, a határozottságot.
A belső egyensúly lényege, hogy mindkét minőségnek helyet adsz, mindkettőt tiszteled, mindkettőt meghallgatod.
Ha így teszel, elcsitul benned a vihar, és helyette békés, derűs egység születik.

Amikor csak az egyik szárnyammal próbáltam repülni

Volt egy időszak az életemben, amikor az építőiparban dolgoztam.
Tetőtér-beépítéseket, lakásfelújításokat és családi házakat építettünk.
Közel ötven férfi munkáját fogtam össze nap mint nap. A tervezéstől egészen a kivitelezés befejezéséig minden folyamatban részt vettem és felügyeltem.
Télen a hidegben álltam az építkezéseken, nyáron a tűző napon jártam végig a munkaterületeket.
Nap mint nap döntéseket kellett hoznom, problémákat megoldanom, embereket összehangolnom és felelősséget vállalnom.
A cselekvő, irányító, teremtő oldalam egyre erősebb lett.
Szükség is volt rá.
Csakhogy közben észrevétlenül háttérbe szorult bennem valami nagyon fontos.
Pár év után már nem éreztem jól magam a saját bőrömben.
Állandó készenlétben éltem.
Mintha mindig erősnek kellene lennem, mindig megoldani, mindig előre menni.

Néha tréfásan azt mondtam magamnak,
hogy lassan már csak egy szakáll hiányzik.
De belül ez már nem volt vicces.
Egyre mélyebben éreztem, hogy
eltávolodtam egy részemtől.
Emlékszem egy decemberi napra.
Karácsony előtt kimentem a piacra
bevásárolni a töltött káposztához.
Ahogy az asszonyok között sétáltam,
néztem a zöldségeket, hallgattam a
beszélgetéseiket, valami különös melegség
járta át a szívemet.
Ott, a piacon döbbentem rá igazán,
mennyire hiányzik a bennem élő női
minőség.
Nem azért, mert nő akartam lenni – az
voltam. Hanem mert elfelejtettem megélni
azt a finomságot, lágyságot, befogadást és
gondoskodást, amely ugyanúgy hozzám
tartozott.
Aznap megszületett bennem egy döntés,
hogy nem vállalok több nagy építkezést.
Nem azért, mert nem szerettem, hanem
mert a lelkem másfelé hívott.
Ekkor váltottam és elkezdtem ruhákat
tervezni nőknek, és a bennem elnyomott
női minőségnek...

Egyre több nővel dolgoztam együtt,
és lassan újra kapcsolódni kezdtem ahhoz
a részemhez, amelyet éveken át háttérbe
szorítottam.
Később azonban azt is megértettem, hogy
az egyensúly nem azt jelenti, hogy a férfias
minőséget lecseréljük a nőire.
Hanem azt, hogy a kettőt megengedjük
együtt áramolni bennünk.
Ezt végül Balin tanultam meg igazán
megélni. A meditációk, a mestereim és az
elvonulások során értettem meg, hogy
a bennem élő női és férfi energiák nem
egymás ellen dolgoznak.
Egymást egészítik ki.
A női minőség megtanított befogadni,
érezni, szeretni és kapcsolódni.
A férfi minőség megtanított cselekedni,
teremteni, felelősséget vállalni és kitartani.
Az igazi teljesség akkor születik meg,
amikor a befogadás és a cselekvés,
az intuíció és az erő egyszerre, egymást
támogatva áramlik bennünk.
Az egyensúly nem két véglet közötti
kompromisszum, hanem annak
felismerése, hogy mindkettő mindig is
része volt annak, akik valójában vagyunk.

Amikor megengedtem magamnak, hogy egyszerre legyek bátor, határozott és befogadó, nem veszítettem el a nőiességemet. Éppen ellenkezőleg: akkor kezdtem igazán kiteljesedni.
És amikor újra kapcsolódtam a bennem élő lágysághoz, befogadáshoz, intuícióhoz és érzékenységhez, nem lettem gyengébb. Sokkal mélyebb belső stabilitást találtam.
Ekkor már tudtam, hogy nem választanom kell a két minőség között, hanem hagynom, hogy együtt áramoljanak bennem, egységben.
Régen olykor úgy éreztem, olyan vagyok, mint egy madár, amelynek csak az egyik szárnya erős.
Egyik szárnyammal egyre gyorsabban próbáltam repülni, miközben a másikat alig használtam. Nem értettem, miért fáradok el ennyire.
Később jöttem rá, hogy nem több erőre volt szükségem, hanem arra, hogy a másik szárnyamat is kinyissam.
Csak két szárnnyal lehet igazán szabadon repülni.

Egyre többször tapasztalom, hogy amikor egy nő felismeri magában a bátorságot és a cselekvő erőt, nem veszít a nőiességéből, hanem kiteljesíti azt.
És amikor egy férfi megengedi magának a befogadást, az érzékenységet és az intuíciót, nem gyengébbé válik, hanem mélyebb belső stabilitásra talál.



A hindu hagyomány ezt Shiva és Shakti egységével fejezi ki.
Shiva a tudatos jelenlét, a stabilitás és a teremtő irány, míg Shakti az élet áramlása, az intuíció, a kreativitás és a befogadás.
Nem két különálló erőről beszélünk, hanem ugyanannak a teljességnek két minőségéről, amelyek minden emberben jelen vannak.

Amikor ezek harmóniába kerülnek bennünk, közelebb kerülünk valódi önmagunkhoz.
Nem kell teljessé válnod.
Már most is teljes vagy.
Csupán emlékezned kell arra, ami mindig is benned volt.
A védikus és hindu hagyomány szerint az ember nem kizárólag női vagy kizárólag férfi energiából áll.
A mélyebb tanítások szerint minden emberben jelen van Shiva és Shakti.

- Shiva nem egyszerűen “a férfi”.

Ő a tiszta tudatosság, a jelenlét, a stabilitás, a csend, a tanú.

- Shakti nem egyszerűen “a nő”.

Ő az életenergia, a teremtő erő, a mozgás, az intuíció, a kreativitás.

A kettő egymás nélkül nem teljes.
Erre a legismertebb szimbólum az Ardhanárísvara, ahol Shiva és Shakti egy testben jelenik meg: a test egyik fele férfi, a másik nő.
Ez nem azt jelenti, hogy valaki biológiailag egyszerre férfi és nő, hanem azt, hogy a teljességhez mindkét minőség szükséges, és mindkettő minden emberben jelen van.

Ezért mondják a tantrikus tanítások:
Shiva Shakti nélkül mozdulatlan.
Shakti Shiva nélkül iránytalan.
Vagyis, a tudat energia nélkül nem tud megnyilvánulni; az energia tudat nélkül szétszóródik.
Ezt nem úgy kell elképzelni, hogy “a nő a Shakti, a férfi a Shiva.”
Ez túl leegyszerűsítő, megéléseim alapján inkább azt mondanám, hogy a hindu hagyomány Shiva és Shakti egységével fejezi ki ezt az igazságot.
A teljesség akkor bontakozik ki, amikor felismerjük, hogy egyik sem hiányzik belőlünk – csupán emlékeznünk kell rájuk, és harmóniába kell hoznunk őket.
A teljesség bennünk van.

Nem azért leszünk teljesek, mert megtaláljuk a “másik felünket”, hanem mert felismerjük és kibontakoztatjuk mindazt, ami eleve bennünk él.

A végső cél nem két külön energia összekapcsolása kívül, hanem a bennünk lévő tudat és életerő egységének felismerése.

De hogyan jelenik meg mindez bennünk a mindennapokban?

Miért van az, hogy bizonyos időszakokban természetesen áramlunk, tisztán látunk és könnyedén cselekszünk, máskor pedig széthúzottságot, feszültséget vagy bizonytalanságot érzünk? Miért fordul elő, hogy néha túlzottan irányítani akarunk mindent, máskor pedig elveszítjük a lendületünket, és nehezen mozdulunk előre?
A jóga szerint ez nem pusztán egy szép filozófiai gondolat vagy lelki szimbólum. A bennünk jelen lévő cselekvő és befogadó minőség a finomenergetikai rendszerünk működésében is kifejeződik. A jógikus hagyomány ezért nem áll meg a filozófiánál. Egy belső térképet is ad, amelynek segítségével közelebb kerülhetünk annak megértéséhez, hogyan kapcsolódik össze a test, a légzés, az elme, az energia és a tudat.
Amit eddig lelki és belső megélésként vizsgáltunk, azt most ugyanennek a működésnek az energetikai oldaláról is megismerjük.

A teljesség nem tűnik el

Ha a teljesség eleve bennünk van, miért nem érezzük mindig? Nos, nem azért, mert valami véglegesen hiányzik belőlünk, vagy mert elveszítettük önmagunkat.
A teljesség nem tűnik el, csupán időnként nehezebben tud megnyilvánulni.
Képzelj el egy gyönyörű kertet. A föld termékeny, a növényekben ott rejlik a növekedés lehetősége, és minden adott ahhoz, hogy a kert kivirágozzon.
Ha azonban a víz nem jut el egyenletesen minden részéhez, egyes növények kiszáradhatnak, míg mások túlságosan elburjánzanak. Nem a kert veszítette el a természetes szépségét. A tápláló víz áramlása billent ki az egyensúlyból.
Hasonló történhet bennünk is. A teljesség továbbra is jelen van, de az életerő nem mindig áramlik harmonikusan azon a belső rendszeren keresztül, amelyen át a testünk, az érzelmeink és a gondolataink működnek.
A jóga célja ezért nem feltétlenül az, hogy valami teljesen újat szerezzünk meg, hanem hogy megtisztítsuk és kiegyensúlyozzuk azt a belső rendszert,

amelyen keresztül valódi természetünk kifejeződhet.
Ennek megértéséhez először a pránával kell megismerkednünk.

A prána – az életet átható erő

A legtöbben úgy gondolnak az életre, mint a légzésre, a szívverésre, az izmok mozgására vagy az agy működésére.
Azonban mindezek mögött létezik egy még finomabb mozgatóerő is.
Egy láthatatlan, mégis állandóan jelen lévő életerő, amely áthatja az egész létezést.
Ezt nevezzük a jógában pránának.
A prána nem egyszerűen a levegő, és nem azonos az oxigénnel sem. A légzés az egyik legfontosabb kapu, amelyen keresztül kapcsolatba kerülhetünk vele, de a prána fogalma ennél tágabb. A jógikus hagyomány szerint ez az az életerő, amely jelen van minden élőlényben, és amely életre kelti a testet, működésben tartja az érzékelést, valamint összekapcsolja a fizikai és a finomabb belső folyamatokat.
Képzelj el egy házat, amelyben minden készen áll. Megépültek a falak, a helyükre kerültek a lámpák, a vezetékek és a

kapcsolók. A ház szerkezete teljes, de amíg nem érkezik meg az elektromos áram, a lámpák nem világítanak, és a berendezések sem működnek.
A jógikus szemléletben a prána ehhez az áramhoz hasonlítható. Nem maga a test, de általa válik élővé és működőképessé a rendszer.
A jóga az emberi létezést nem kizárólag a fizikai testre korlátozza. Különböző burkokról, úgynevezett kósákról tanít, amelyek az emberi tapasztalás eltérő rétegeit jelképezik. Ezek egyike a Pránamaja Kósa, az életerőből álló burok, amely a fizikai test és az elme működése között teremt kapcsolatot. Ez nem egy különálló, látható test, amely a fizikai test mellett helyezkedik el. Inkább az emberi működés egy finomabb rétegének leírása: annak a rendszernek, amelyben a prána áramlik. Amikor ez az áramlás kiegyensúlyozott, gyakran könnyebbnek, nyugodtabbnak és összeszedettebbnek érezzük magunkat. Amikor azonban feszültté, szétszórttá vagy kimerültté válunk, az energiaáramlás egyensúlyának megváltozásával is összefügg.

Ha azonban a prána mindenhol jelen van, hogyan jut el létezésünk minden részéhez? Nos, erre ad magyarázatot a nádik rendszere.

A nádik – az életerő útvonalai

Ahogyan a vér az ereken keresztül jut el a test különböző részeihez, úgy a prána is meghatározott útvonalakon áramlik. Ezeket az energiautakat nevezik nádíknak. A nádik nem fizikai erek, idegek vagy csatornák. Nem láthatók anatómiai vizsgálatok során. A jóga finomenergetikai térképéhez tartoznak, és azt írják le, hogyan oszlik el és mozog a prána az emberi rendszerben.
A hagyomány mintegy hetvenkétezer nádít említ. Képzelj el egy hatalmas folyórendszert. Van egy fő folyó, amelyből kisebb ágak indulnak ki, majd patakokra, erekre és apró vízfolyásokra oszlanak.
A víz így jut el a távoli földekhez, erdőkhöz és növényekhez. A prána is ehhez hasonlóan áramlik a nádik hálózatán keresztül. És három közülük különösen fontos: az Ida, a Pingala és a Szusumná.

Ez a három energiacsatorna közvetlenül kapcsolódik ahhoz a belső egyensúlyhoz, amelyet korábban Shiva és Shakti, valamint a férfi és női minőségek egységén keresztül vizsgáltunk.

Ida – a Hold minősége

Az Ida nádít a jógikus hagyomány a test bal oldalához és a Hold, vagyis a Chandra minőségéhez kapcsolja.
A Hold fénye nem vakító és nem perzselő, lágyan világítja meg az éjszakát, csendre hív, és lehetőséget teremt a pihenésre, a befelé figyelésre és a megújulásra.
Ehhez hasonlóan az Ida minőségéhez is a nyugalmat, a befogadást, az érzékenységet, az intuíciót és a belső figyelmet társítják.
Az Ida minősége jelenik meg bennünk, amikor képesek vagyunk megállni, meghallani saját érzéseinket, nyitottan kapcsolódni másokhoz, és nem akarjuk mindenáron irányítani az eseményeket.
Ez az energia segít pihenni, befogadni és érzékelni azt is, amit pusztán logikus gondolkodással talán nem vennénk észre.

A modern jógairodalom gyakran nőies energiaként beszél róla. Fontos azonban megérteni, hogy ez nem kizárólag a nőkhöz tartozik. Az Ida minden emberben jelen van, nemtől függetlenül.
Ha ez a minőség kiegyensúlyozott, érzékenységünk nem gyengeséggé, hanem belső bölcsességgé válik. Képesek vagyunk meghallgatni másokat, de közben önmagunkkal is kapcsolatban maradunk.
Ha azonban túlságosan ez a működés kerül előtérbe, előfordulhat, hogy passzívabbá, bizonytalanabbá vagy kevésbé motiválttá válunk. Sok mindent érzünk, de nehezebben fordítjuk át cselekvésbe.

Pingala – a Nap minősége

A Pingala nádít a jógikus hagyomány a test jobb oldalához és a Nap, vagyis a Surya minőségéhez kapcsolja.
A Nap fényt és meleget ad. Mozgásba hozza a természetet, táplálja a növekedést, és lehetővé teszi a cselekvést. Ehhez hasonlóan a Pingala minőségéhez az aktivitást, a vitalitást, az akaraterőt, az összpontosítást és a kifelé irányuló figyelmet társítják.

A Pingala energiája segít abban, hogy döntéseket hozzunk, célokat tűzzünk ki, határokat húzzunk, felelősséget vállaljunk és megvalósítsuk azt, amit elképzeltünk. Ez az a belső erő, amely arra ösztönöz, hogy ne csak álmodjunk valamiről, hanem el is induljunk felé.
A modern értelmezések gyakran férfias minőségként mutatják be, de ez az energia ugyanúgy jelen van a nőkben és a férfiakban. Amikor a Pingala kiegyen-súlyozottan működik, határozottak lehetünk anélkül, hogy keménnyé válnánk. Tudunk cselekedni anélkül, hogy elveszítenénk az érzékenységünket. Van erőnk előrehaladni, de felismerjük azt is, mikor van szükség megállásra.
Ha azonban túlságosan ez a minőség kerül előtérbe, könnyen válhatunk feszültté, türelmetlenné vagy állandóan cselekvővé. Úgy érezhetjük, hogy mindent nekünk kell megoldanunk, és még pihenés közben sem tudunk igazán megállni.
Pontosan ezt tapasztaltam én is életem bizonyos időszakaiban. Amikor építkezéseket irányítottam, folyamatosan döntéseket kellett hoznom, problémákat

megoldanom és előrehaladnom.
A cselekvő, határozott oldalam egyre erősebbé vált, miközben a befogadó és érzékeny részem háttérbe szorult.
Később, amikor a női minőségemet próbáltam újra felfedezni, egy időre a másik véglet felé mozdultam. Azt hittem, akkor találom meg az egyensúlyt, ha elfordulok mindattól, amit korábban túl férfiasnak éltem meg. A tudatosság útján azonban megértettem, hogy nem az egyik oldalt kell lecserélnem a másikra. Mindkettőre szükségem van.
A belső egyensúly nem azt jelenti, hogy feladjuk az erőnket az érzékenység kedvéért, vagy elnyomjuk érzékenységünket azért, hogy erősek maradjunk. A valódi harmónia akkor születik meg, amikor képesek vagyunk egyszerre jelen lenni a szívünkkel és az erőnkkel.

A Szusumná – a belső közép útja

A három fő nádi közül a Szusumná a központi energiacsatorna. A gerinc középvonalához kapcsolódik, és a fő energiaközpontokkal, vagyis a csakrákkal

van összefüggésben. A Szusumná nem egyszerűen egy harmadik oldal az Ida és a Pingala mellett. Inkább azt a belső tengelyt jelképezi, amely akkor válik hozzá-férhetőbbé, amikor a két ellentétesnek tűnő minőség harmonikusabban működik együtt. Képzelj el egy mérleget. Ha az egyik serpenyő túlságosan nehéz, a mérleg kibillen. Amikor azonban a két oldal egyensúlyba kerül, megjelenik középen egy nyugodt, stabil pont.
A Szusumná ehhez a középponthoz hasonlítható. A hatha jóga egyik fontos célja nem az Ida vagy a Pingala megszüntetése. Nem az a feladat, hogy többé ne legyünk aktívak, vagy hogy mindig csendesek és befogadók maradjunk. A cél e két működés harmonizálása, hogy ne valamelyik véglet irányítson bennünket. Amikor a prána elsősorban az Ida és a Pingala váltakozó működésében fejeződik ki, figyelmünk könnyen a külvilág, a gondolatok és az érzelmek hullámzása felé fordul.
Ez az emberi élet természetes része. Amikor azonban a két oldal kiegyen-súlyozottabbá válik, a prána könnyebben

áramolhat a Szusumnában. Ezzel együtt a figyelem is stabilabbá, a meditáció pedig mélyebbé válhat. Ezt nem úgy kell elképzelni, mintha egyik pillanatról a másikra valami rendkívüli esemény történne. Inkább olyan, mint amikor egy tó felszíne lassan lecsendesedik. A szél időnként továbbra is megérinti a vizet, és hullámok keletkeznek rajta, de a mélyebb rétegek nyugodtak maradnak. Hasonló belső stabilitás születhet meg bennünk is. Az élet örömei és nehézségei nem tűnnek el. Továbbra is érhetnek váratlan események, veszteségek, sikerek és csalódások. A különbség az, hogy ezek már nem sodornak magukkal olyan könnyen.

Ez nem közönyt jelent.

A belső stabilitás nem azt jelenti, hogy nem érzünk. Éppen ellenkezőleg: képesek vagyunk mélyebben érezni anélkül, hogy teljesen elvesznénk az érzéseinkben. Tudunk cselekedni anélkül, hogy a cselekvés állandó feszültséggé válna. Nyitottak maradhatunk a világra, miközben kapcsolatban vagyunk saját belső középpontunkkal.

Olyan ez, mint egy mélyen gyökerező fa.

A szél megmozgatja az ágait, a levelek rezdülnek, de a törzs nem szakad ki a földből. Minél mélyebbek a gyökerei, annál szabadabban mozoghat a koronája.
A jóga nem azt ígéri, hogy megváltoztatja körülöttünk az egész világot. Inkább olyan belső alapot segít kialakítani, amelyre akkor is támaszkodhatunk, amikor körülöttünk minden változik.

A csakrák – az energia találkozási pontjai

A szanszkrit csakra szó kereket vagy forgó központot jelent. A jógikus hagyományban a csakrák olyan finomenergetikai központok, amelyek az emberi rendszer különböző szintjeit kapcsolják össze.
Nem fizikai szervek, amelyeket egy műtét vagy anatómiai vizsgálat során meg lehetne találni. Inkább a finomtest térképéhez tartozó csomópontok, amelyekkel kapcsolatban a hagyomány a prána átalakulásáról, eloszlásáról és különböző irányú megnyilvánulásáról beszél. Úgy képzelhetjük el őket, mint egy folyó mentén fekvő fontos állomásokat.
A víz végigáramlik a teljes folyórendszeren,

de bizonyos helyeken összegyűlik, irányt változtat, vagy több ágra oszlik. Ezek a pontok különösen nagy hatással vannak az egész rendszer működésére.
Hasonlóképpen a prána is végigáramlik a nádik hálózatán, de a csakráknál különösen összetett módon fejeződik ki.
Az emberi energiarendszerben összesen 114 csakra található. Ezek közül 112 a fizikai testen belül, míg 2 a testen kívül helyezkedik el. A legtöbb jógikus irányzat azonban a hét fő energiaközpontra összpontosít, mert ezek a legfontosabbak a gyakorlás és az önismeret szempontjából. A következőkben ezeket a hét fő csakrát ismerjük meg közelebbről.

A hét fő csakra:

1. Múládhára (Gyökércsakra)
2. Szvádhisthána (Szakrális vagy Keresztcsonti csakra)
3. Manipúra (Köldök- vagy Napfonatcsakra)
4. Anáhata (Szívcsakra)
5. Visuddha (Torokcsakra)
6. Ádzsnyá (Homlok- vagy Harmadik szem csakra)
7. Szahaszrára (Koronacsakra)

A hét fő csakrát a medencealaptól a fejtető irányába haladva vesszük végig. Ez a sorrend követi a gerinc mentén húzódó központi energiacsatorna, a Szusumná nádí útját, amely a jógikus hagyomány szerint a tudat fejlődésének és a belső átalakulásnak a tengelye.
A csakrákhoz a testi működés, az érzelmek, a kapcsolatok, az önkifejezés és a tudatosság különböző területei társúlnak. Nem azért, mert minden élethelyzetünket egyetlen energiaközpont irányítaná, hanem mert együtt egy olyan belső térképet alkotnak, amely segíthet jobban megérteni saját működésünket.
Fontos azonban tudnunk, hogy a csakrák nem egyszerű kapcsolók, amelyeket ki- vagy bekapcsolhatunk. Mind a hét fő csakra része az ember energiarendszer-ének, és mindegyik működik valamilyen mértékben. A különbség inkább abban rejlik, hogy mely energiaközpontok aktívabbak, illetve mennyire tudjuk kihasználni a bennük rejlő lehetőségeket. A legtöbb ember életében csupán néhány csakra működik igazán intenzíven, míg a többi jóval kisebb szerepet kap.

A jógikus gyakorlatok célja nem egyetlen csakra túlzott aktiválása, hanem az egész rendszer harmonikusabb működésének támogatása.
Ahogyan egy zenekarban sem az a fontos, hogy egyetlen hangszer legyen a lehető leghangosabb, hanem hogy minden hangszer összhangban szóljon, úgy a belső rendszerünkben is az egész harmóniája a lényeg.
Az elvonulásainkon balinéz mestereimmel együtt olyan gyakorlatokat és tradicionális módszereket alkalmazunk, amelyek célja az energiarendszer harmonizálása és a gyakorló belső egyensúlyának támogatása.
Először elmondjuk, mit érzékelünk az energiarendszerével kapcsolatban, majd megkérjük, hogy figyelje meg, ez visszaköszön-e a kapcsolataiban, az érzelmeiben vagy az élethelyzeteiben.
Ezután – ha szükséges – olyan finom energetikai és jógikus gyakorlatokat alkalmazunk, amelyek segíthetik az energia kiegyensúlyozottabb áramlását.
Fontos azonban tudni, hogy minden csakrához saját mantra, hangrezgés és megfelelő módszer tartozik.

Ezekkel nem érdemes felelőtlenül kísérletezni. Napjainkban sok helyen kínálnak gyors „csakraaktiválást” vagy „csakrahangolást”, azonban nem minden esetben áll mögötte megfelelő tudás, hosszú évek gyakorlata vagy hiteles hagyomány. Különösen igaz ez a felső energiaközpontokra, elsősorban a torok-csakrától felfelé. A jógikus hagyomány is nagy tisztelettel és óvatossággal közelít ezekhez a területekhez, ezért azt javaslom, hogy ilyen jellegű energetikai munkát csak olyan mesterek vezessenek, akik megfelelő képzettséggel, tapasztalattal és tiszta szándékkal rendelkeznek.
Az elvonulásainkon ezért minden személyes energetikai munkát a helyi balinéz mesterek vezetnek, akik ezt a tudást hosszú éveken át, hagyományos tanítványi rendszerben sajátították el.
Én magam is ebben a folyamatban évekig csak kísérőként voltam jelen a mestereim mellett. A balinéz hagyományban a tudás átadása elsősorban tapasztaláson keresztül történik. Közel négy év tanítás után egy napon Guru Kadek egyszerűen azt mondta, hogy csukjam be a szemem.

Ezután különböző mudrákat alkalmazott rajtam, nekem pedig csukott szemmel kellett felismernem, hogy melyik csakrához kapcsolódnak, milyen minőséget képviselnek, és milyen hatást gyakorolnak az energiarendszerre. Nem csupán tudnom kellett a választ, hanem belülről is érzékelnem kellett azt, ami történik. Amikor már képes voltam pontosan érzékelni, hogy mely energiaközponttal dolgozik, milyen mantra, mudra és belső minőség kapcsolódik hozzá, akkor kaptam meg tőle az engedélyt arra, hogy ezt a tudást mások szolgálatába is állíthassam. Ugyanis nem elegendő ismerni egy mantra vagy egy mudra jelentését. Először saját tapasztalattá kell válnia. Csak az a tudás válhat hitelessé, amelyet az ember előbb önmagában megélt. Ezért a valódi tanítók nem pusztán információt adnak át, hanem addig vezetnek, amíg a tanítvány saját belső tapasztalásává nem válik mindaz, amit később továbbadhat másoknak.

A hét fő csakra

Bár különálló központokként beszélünk róluk, a hét fő csakra valójában egyetlen összefüggő rendszert alkot.
Olyanok, mint egy fa gyökerei, törzse, ágai és lombkoronája. Egyik rész sem fontosabb a többinél. A korona nem maradhat életben gyökerek nélkül, a gyökerek pedig a törzsön és az ágakon keresztül bontakoztatják ki a bennük rejlő életet. Ugyanez igaz ránk is.
A hét fő csakrát általában alulról felfelé ismerjük meg, de ez nem azt jelenti, hogy az alsóbb központok kevésbé értékesek vagy kevésbé spirituálisak lennének.
A stabilitás, a biztonság, a kapcsolódás és az egészséges önérvényesítés ugyanolyan fontos részei az emberi fejlődésnek, mint az intuíció vagy a spirituális felismerés. Egy házat sem lehet a tetővel kezdeni. Először stabil alapot kell kialakítani, majd erre épülhetnek a falak és a magasabb szintek. Ha az alap bizonytalan, az egész épület sérülékennyé válik.
Az első energiaközpont a gyökércsakra, amelyet a stabilitással, a biztonság-érzettel, az élethez és a földhöz való

kapcsolódással van összefüggésbe.
Ez jelképezi azt a belső alapot, amelyre életünk többi területét építjük.
A második csakrához az érzelmek, a kapcsolódás, az öröm, az alkotás és a kreativitás minőségei társulnak. Ez az élet áramlásának, a változáshoz való alkalmazkodásnak és az érzések megélésének területe.

A harmadik csakra a belső erővel, az akarattal, az önbizalommal és a cselekvőképességgel áll kapcsolatban. Segít abban, hogy felelősséget vállaljunk saját életünkért, de arra is emlékeztet, hogy a valódi erő nem az uralkodásból, hanem a belső stabilitásból születik.
A negyedik a szívcsakra. Gyakran hídként beszélünk róla az alsóbb és felsőbb energiaközpontok között. A szeretet, az együttérzés, a megbocsátás és az elfogadás minőségei kapcsolódnak hozzá. Itt tanuljuk meg úgy megnyitni a szívünket, hogy közben ne veszítsük el önmagunkat.
Az ötödik csakra az önkifejezéshez, a kommunikációhoz és az igazság kimondásához kapcsolódik. Nem csupán arról szól, hogy beszélünk-e, hanem arról

is, hogy szavaink összhangban vannak-e belső valóságunkkal, valamint képesek vagyunk-e valóban meghallgatni másokat. A hatodik csakra a belső látással, az intuícióval és a tisztánlátással van összefüggésbe. Ez segíthet abban, hogy túllássunk megszokott gondolkodási mintáinkon, és felismerjük a dolgok között húzódó mélyebb kapcsolatokat.

A hetedik csakra pedig a tudat kiteljesedésének és az egység felismerésének jelképe. Nem egy rendkívüli képesség megszerzéséről szól, hanem annak megtapasztalásáról, hogy nem vagyunk teljesen különállók az élettől és a létezés egészétől. Ezek a központok nem működnek egymástól függetlenül. Ahogyan testünk szervei is egyetlen élő rendszert alkotnak, úgy a csakrákhoz társított életterületek is folyamatosan hatnak egymásra. A biztonságérzet hatással lehet arra, hogyan kapcsolódunk másokhoz. Önbizalmunk befolyásolhatja, mennyire merjük kimondani az igazságunkat.
A szív nyitottsága pedig meghatározhatja, hogyan használjuk az erőnket és a tudásunkat. A fejlődés ezért nem egy

egyenes létra, amelyen egyszerűen egyre feljebb kell másznunk. Inkább egy élő, folyamatosan változó rendszer, amelyben időről időre visszatérünk ugyanazokhoz a témákhoz, de mindig egy kicsit mélyebb megértéssel.

Mit jelent az egyensúly a hétköznapokban?

Talán most azt kérdezed magadtól: honnan tudhatom, hogy bennem ezek az energiák egyensúlyban vannak-e?
Erre nincs egyetlen egyszerű válasz.
Sokkal inkább arra hívlak, hogy egyre érzékenyebben figyeljük saját belső működésünket.
Vannak napok, amikor könnyedén hozunk döntéseket, mégis nyugodtak maradunk. Tudunk cselekedni, de nem hajszoljuk túl magunkat. Képesek vagyunk szeretettel kapcsolódni másokhoz, miközben saját határainkat is megőrizzük. Ilyenkor gyakran azt érezzük, hogy a helyünkön vagyunk, és az élet természetesebben áramlik rajtunk keresztül. Máskor túlságosan irányítani akarunk mindent, vagy éppen elveszítjük a

motivációnkat. Néha a félelmeink vezetnek, máskor az érzelmeink sodornak magukkal. Előfordul, hogy nem merjük kimondani, amit valóban érzünk, vagy annyira ragaszkodunk a saját igazunkhoz, hogy már nem halljuk meg a másik embert. Mindannyian átéljük ezeket az időszakokat. Az egyensúly nem azt jelenti, hogy mindig pontosan ugyanannyi aktivitás és nyugalom van bennünk.
Nem azt jelenti, hogy többé soha nem leszünk feszültek, bizonytalanok vagy szomorúak.
Az egyensúly inkább rugalmasság.
A képesség arra, hogy amikor cselekvésre van szükség, mozdulni tudjunk; amikor pedig pihenésre és befelé figyelésre van szükség, képesek legyünk megállni. Hogy tudjunk határozottan nemet mondani, de szeretettel igent is. Hogy ne az érzéseink ellen harcoljunk, hanem megtanuljunk figyelni arra, amit mutatnak.
A fejlődés számomra sem azt jelenti, hogy többé soha nem billenek ki. Inkább azt, hogy egyre hamarabb észreveszem, amikor ez megtörténik, és egyre rövidebb ideig maradok ebben az állapotban.

Egyre hamarabb felismerem, amikor a cselekvés sodor magával, és azt is, amikor túlságosan visszahúzódom.
Már nem akarom elnyomni egyik oldalamat sem, és nem harcolok önmagammal azért, hogy mindig tökéletesen egyensúlyban legyek. Egyszerűen visszatérek.
Visszatérek a légzésemhez.
Visszatérek a testemhez.
Visszatérek a jelen pillanathoz.
Nem azért, hogy erővel létrehozzak magamban valamit, ami nincs ott, hanem azért, hogy újra kapcsolatba kerüljek azzal az egyensúllyal, amely mélyebben mindig is bennem volt. Ezért szeretem annyira a jóga szemléletét. Nem azt mondja, hogy váljunk valaki mássá, és nem azt kéri, hogy győzzük le önmagunkat. Arra emlékeztet, hogy a test, a légzés, az energia és a tudat elválaszthatatlanul kapcsolódik egymás-hoz. Ha a test feszült, az a légzésünkben is megjelenik. Ha a légzés kapkodó, az elme is könnyebben nyugtalanná válik.
Amikor azonban tudatosan lelassítjuk a légzést, ellazítjuk a testet és befelé fordítjuk a figyelmet, az egész rendszer fokozatosan megnyugodhat.

Gyakorlatok a belső egyensúly támogatásához

A következő gyakorlatok az Ida és a Pingala harmonikusabb működését, a prána kiegyensúlyozottabb áramlását és a belső figyelem stabilizálását támogatják. Nem egyik napról a másikra változtatják meg az életünket. Inkább olyan, mint amikor naponta egy kevés vizet adunk egy növénynek. Egyetlen locsolástól még nem válik hatalmas fává, de a rendszeres gondoskodás hatására lassan megerősödik, mélyebb gyökereket ereszt, és természetes módon növekedni kezd.
A gyakorlásban sem mindig a rendkívüli élmények jelentik a valódi változást. Sokszor a csendes ismétlés, a türelem és a mindennapi visszatérés alakítja át legmélyebben a működésünket.
Nem szükséges minden gyakorlatot egyszerre végeznünk. Már egyetlen gyakorlat rendszeres beépítése is segíthet abban, hogy érzékenyebbé váljunk saját állapotunkra, hamarabb felismerjük a kibillenést, és könnyebben visszataláljunk belső középpontunkhoz.

A cél nem az, hogy mindig tökéletesen nyugodtak legyünk.
A cél az, hogy legyen egy út, amelyen vissza tudunk térni önmagunkhoz.
A jógikus hagyomány szerint a test, a légzés és a tudat egymástól elválasztha-tatlanul működik. Amikor ez a három összhangba kerül, természetes módon kezd helyreállni a belső egyensúly is.
A következő gyakorlatok egyszerűek, mégis rendkívül hatékonyak. Nem szüksé-ges egyszerre mindegyiket végezni.
Már egyetlen gyakorlat rendszeres beépítése a mindennapokba is érezhető változást hozhat.

1. Surya Namaskar (Napüdvözlet)
Egy dinamikus, tizenkét mozdulatból álló gyakorlatsor, amely felébreszti a testet, összehangolja a légzést a mozgással, és finoman harmonizálja az energiaáramlást.
2. Nāḍī Śodhana (Váltott orrlyukas légzés) A hatha jóga egyik legismertebb légzőgyakorlata, amely segít kiegyensúlyozni az Ida és a Pingala energiáit, valamint előkészíti az elmét a meditációra.

3. Csendes ülőmeditáció

A belső csend gyakorlása, amelyben a figyelem fokozatosan elfordul a külső világtól, és természetesen befelé irányul. A következő oldalakon ezeket a gyakorlatokat egyenként, részletesen mutatom be, hogy biztonságosan és könnyen be tudd építeni őket a mindennapi életedbe.

Surya Namaskar – A Napüdvözlet

Ha csak egyetlen jógagyakorlatot kellene ajánlanom azoknak, akik szeretnének közelebb kerülni önmagukhoz, akkor az egyik biztosan a Surya Namaskar, vagyis a Napüdvözlet lenne.
Testünkben két alapvető energia működik. Az Ida nádi a női, befogadó, intuitív, nyugodt minőséget képviseli, míg a Pingala nádi a férfias, aktív, cselekvő és dinamikus energiát. Amikor ez a két energia nincs egyensúlyban, azt gyakran a hétköznapokban is megérezzük: lehetünk túlságosan feszültek és hajszoltak, vagy éppen motiválatlanok, kimerültek és

szétszórtak.
A Surya Namaskar egy olyan ősi jógagyakorlatsor, amely az egész testet átmozgatja, összehangolja a légzést a mozdulatokkal, és segít harmonizálni az energiaáramlást. Bár a klasszikus jógafilozófia szerint az Ida és a Pingala kiegyensúlyozásának legközvetlenebb eszköze a tudatos légzőgyakorlat, a Nāḍī Śodhana, a Napüdvözlet kiváló első lépés lehet. Felkészíti a testet, megnyitja az energiaáramlást, és támogatja a férfi és női energiák fokozatos egyensúlyba kerülését.
A Surya Namaskar tizenkét egymást követő testhelyzetből áll, amelyeket folyamatos, áramló mozgásként végzünk:

- Imatartás (Pranamasana)
- Karok emelése hátrahajlással (Hasta Uttanasana)
- Előrehajlás (Padahastasana)
- Kitörés (Ashwa Sanchalanasana)
- Deszkatartás
- Nyolcpontos leereszkedés (Ashtanga Namaskara)
- Kobra (Bhujangasana)
- Lefelé néző kutya (Adho Mukha Svanasana)

- Kitörés a másik lábbal
- Előrehajlás
- Karok emelése hátrahajlással
- Visszatérés az imatartásba

A mozdulatokat mindig a légzéssel összehangolva végezzük. Belégzéskor nyitunk és emelkedünk, kilégzéskor hajolunk vagy zárunk. A cél nem a gyorsaság, hanem az egyenletes, tudatos jelenlét.
A gyakorlatot legjobb reggel, lehetőleg napkelte környékén végezni, amikor a test és az elme még nyugodt. Kezdőként elegendő 3–6 kör, később fokozatosan növelhető 12 körre vagy még többre is.
A legfontosabb azonban nem a mennyiség, hanem a rendszeresség. Már napi néhány perc gyakorlás is érezhető változást hozhat.
A Surya Namaskar nem csupán egy tornagyakorlat. Egy mozgó meditáció, amely összekapcsolja a testet, a légzést és a figyelmet. Segít felébreszteni az életerőt, oldja a feszültséget, javítja a test rugalmasságát, erősíti az izmokat, és fokozatosan harmonikusabbá teszi a belső

energiaáramlást.
Ha most kezded az utadat, ezt a gyakor-
latot szívből ajánlom első lépésként.
Nem kell tökéletesen kivitelezni. Sokkal fontosabb, hogy szeretettel, türelemmel és rendszeresen gyakorolj. A tested idővel emlékezni fog arra a természetes egyensúlyra, amely mindig is ott volt benned.

Egy egyszerű hasonlat
Képzeld el, hogy van egy hangszered, amelyet évek óta senki sem hangolt fel. Minden húr megvan rajta, mégis valami mindig hamisan szól. Hiába játszol rajta egyre többet, a dallam soha nem lesz igazán tiszta.
A tested és az energiáid is hasonlóan működnek. A mindennapi stressz, a roha-
nás, a túl sok gondolat vagy éppen a mozgáshiány lassan kibillentheti természetes egyensúlyukat. Ilyenkor előfordulhat, hogy fáradtabbnak érzed magad, nehezebben tudsz koncentrálni, vagy egyszerűen elveszíted a belső nyugalmadat.
A Surya Namaskar olyan, mint amikor újra finoman felhangolod ezt a hangszert.

Minden egyes mozdulat egy kicsit közelebb visz a harmóniához. A légzés és a mozgás összekapcsolódik, a test felébred, az elme lecsendesedik, és az energia ismét szabadabban kezd áramolni.
Nem azért gyakoroljuk, mert elromlottunk, hanem azért, hogy emlékeztessük a testet arra az egyensúlyra, amely eredendően mindig is jelen volt bennünk.
Ezért ajánlom ezt a gyakorlatot első lépésként. Ahogyan egy zenész minden koncert előtt felhangolja a hangszerét, úgy a Surya Namaskar is segíthet nekünk minden reggel finoman „felhangolni" a testünket, a légzésünket és az elménket, hogy a napunkat kiegyensúlyozottabban, tudatosabban és nagyobb belső békével élhessük meg.

Nāḍī Śodhana – Váltott orrlyukas légzés

A Nāḍī Śodhana, vagyis a váltott orrlyukas légzés a hatha jóga egyik legismertebb légzőgyakorlata. A jógikus hagyomány szerint segít megtisztítani az energiaáramlás útjait (nádikat), harmonizálja az Ida és a Pingala energiáit,

megnyugtatja az elmét, és előkészíti a testet a meditációra.
Ez egy egyszerű gyakorlat, mégis rendkívül mély hatású. Kezdőként napi 5–10 perc gyakorlás is elegendő.
Hogyan végezd?
1. Helyezkedj el kényelmesen.
Ülj egyenes gerinccel egy széken vagy a földön, keresztbe tett lábakkal. Lazítsd el a vállaidat, csukd be a szemed, és figyeld néhány természetes légzésen keresztül a légzésedet.
2. Vedd fel a kéztartást.
A jobb kezed hüvelykujját használd a jobb orrlyuk finom lezárására, a gyűrűsujjadat pedig a bal orrlyuk lezárására. A mutató- és középső ujjadat finoman pihentetheted a homlokodon, vagy behajlíthatod a tenyered felé.
3. Kezdd a gyakorlást.

- Zárd le a jobb orrlyukat.
- Lélegezz be lassan a bal orrlyukon.
- Zárd le a bal orrlyukat is.
- Nyisd ki a jobb orrlyukat, és lélegezz ki rajta.
- Ugyanazon, a jobb orrlyukon lélegezz be.

- Zárd le a jobb orrlyukat.
- Nyisd ki a bal orrlyukat, és lélegezz ki rajta.

Ez egy teljes kör.

Kezdőként ne erőltesd a légzés visszatartását. Egyszerűen lélegezz lassan és egyenletesen.
Például:

- Belégzés: 4 másodperc
- Kilégzés: 4–6 másodperc

Amikor ez már kényelmes, fokozatosan hosszabbíthatod a kilégzést.
Mennyi ideig?

- Kezdőként: 5 perc vagy 8–10 teljes kör.
- Haladóként: 10–20 perc.

Mindig maradjon a légzés könnyed, csendes és erőlködésmentes.
Mikor érdemes gyakorolni?
A legjobb reggel, ébredés után, vagy este lefekvés előtt. Meditáció előtt különösen ajánlott, mert segít lecsendesíteni az elmét és könnyebbé teszi az elmélyülést.
Egy egyszerű hasonlat
Képzeld el, hogy egy kertet két öntözőcsatorna lát el vízzel. Ha az egyikben túl sok, a másikban pedig túl

kevés víz folyik, a kert egy része kiszárad, míg a másik túlterhelődik. Amikor azonban a két csatorna egyensúlyba kerül, az egész kert egyenletesen táplálódik és életre kel. Az Ida és a Pingala hasonló módon működik bennünk. A Nāḍī Śodhana segít ezt a két „csatornát” finoman összehangolni, hogy a prána kiegyensúlyozottabban áramoljon. Ennek hatására a test ellazul, az elme tisztábbá válik, és könnyebben megtapasztalhatjuk a belső nyugalmat.

Csendes ülőmeditáció

A csendes ülőmeditáció a legegyszerűbb, mégis az egyik legmélyebb spirituális gyakorlat. Nem igényel különleges eszközöket, bonyolult testhelyzeteket vagy hosszú előkészületet. Csupán azt, hogy néhány percre megálljunk, leüljünk, és teljes figyelmünket a jelen pillanatnak ajándékozzuk.
Amikor a test mozdulatlanná válik, a légzés természetesen lelassul, és az elme fokozatosan megnyugszik. Ebben az állapotban az Ida és a Pingala működése

egyre kiegyensúlyozottabbá válhat, így könnyebbé válik a mélyebb belső csend megtapasztalása.

Hogyan végezd?

1. Válassz egy nyugodt helyet.

Ülj olyan helyre, ahol néhány percig nem zavarnak meg. Nem fontos, hogy teljes csend legyen körülötted, de törekedj nyugodt környezetre.

2. Ülj kényelmesen.

Ülhetsz a földön keresztbe tett lábakkal, meditációs párnán vagy egy széken.

A legfontosabb, hogy a gerinced legyen egyenes, de ne feszült. A vállaid lazák, az állad enyhén felfelé billenjen.

3. Csukd be a szemed.

Engedd, hogy a külső világ lassan háttérbe húzódjon.

4. Figyeld a légzésedet.

Ne próbáld irányítani. Egyszerűen figyeld, ahogy a levegő beáramlik és kiáramlik. Érezd az orrlyukaknál, a mellkasban vagy a has mozgásában.

5. Engedd el a gondolatokat.

A gondolatok természetes módon megjelennek. Nem kell harcolnod velük, és nem kell elnyomnod őket.

Csak vedd észre őket, majd finoman térj vissza a légzés figyeléséhez.
6. Maradj jelen.
Kezdőként elegendő napi 5–10 perc. Később fokozatosan növelheted 15–30 percre vagy még hosszabb időre.
Mikor érdemes gyakorolni?
A legjobb reggel, közvetlenül ébredés után, amikor az elme még nyugodt, vagy este lefekvés előtt. Különösen mély lehet a gyakorlás Surya Namaskar vagy Nāḍī Śodhana után.

Egy egyszerű hasonlat:
Képzeld el, hogy egy tó vizét erős szél fodrozza. Amíg hullámzik a felszíne, nem látod, mi rejtőzik a mélyén. Ahogy azonban a szél lassan elcsendesedik, a víz egyre simább lesz, és végül tisztán tükrözi az eget. Az elménk is hasonló. A folyamatos gondolatok, aggodalmak és érzelmek olyanok, mint a hullámok a víz felszínén. A csendes ülőmeditáció nem azt jelenti, hogy erővel megállítjuk ezeket a hullámokat. Egyszerűen hagyjuk, hogy maguktól lecsendesedjenek.
Ebben a csendben sokan először

tapasztalják meg, hogy a béke nem kívülről érkezik, hanem mindig is jelen volt bennük. A meditáció nem valami újat ad hozzá az életünkhöz – inkább segít újra kapcsolatba kerülni azzal, akik valójában vagyunk.

További gyakorlat a belső férfi és női energiák harmonizálásához

Csukd be a szemed, és néhány lassú, mély légzéssel csendesítsd el az elméd.
Majd légzés közben figyelmedet irányítsd a szíved középpontjába.
Belégzéskor érezd a benned élő lágy, befogadó, intuitív női minőséget.
Kilégzés közben idézd fel a benned élő stabil, tudatos, teremtő férfi minőséget.
Ne azért fordítsd rájuk külön-külön a figyelmedet, hogy szétválaszd őket, hanem hogy felismerd: mindkettő egyszerre él benned. Csak figyeld meg.
Minden belégzéssel engedd, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz.
Minden kilégzéssel engedd el azokat a hiedelmeket, amelyek szerint választanod kell közöttük.
Maradj ebben a csendben néhány percig, és egyszerűen figyeld meg, milyen érzés, amikor a két minőség nem küzd egymással, hanem egymást támogatja.
Gondolj a női oldaladra, mint egy puha, megengedő, intuitív erőre, ami képes szeretni, törődni, befogadni.

A férfi oldaladat pedig lásd egy határozott, teremtő, védelmező és előrehaladó minőségként.
Nem arról van szó, hogy egyik oldalt előnyben kell részesítened a másikkal szemben.
Sokkal inkább arról, hogy felismerd: mindkettő mindig is benned élt.
A teljesség nem akkor születik meg, amikor megszerzed a hiányzó részedet, hanem amikor újra kapcsolatba kerülsz mindazzal, ami eleve a lényed része.
Belégzéskor hívd meg magadba Shakti minőségét: az élet áramlását, a kreativitást és a befogadást. Kilégzéskor hívd meg magadba Shiva minőségét: a csendet, a tudatos jelenlétet és a stabilitást.
Néhány perc múlva engedd el ezeket a fogalmakat is, és egyszerűen figyeld meg azt a belső teret, ahol a két minőség természetesen eggyé válik.
Gyakorold ezt a meditációt rendszeresen. Engedd, hogy a belső csendben a férfi és a női minőség természetes egységbe rendeződjön benned. Amikor ez megtörténik, már nem két különálló erőt tapasztalsz, hanem a saját teljességedet.

Összegzés

1. Kapcsolódj újra a Forráshoz:
Engedd el a külső keresgélést, és rendszeresen figyelj befelé.
Meditálj, imádkozz, csendesedj el.
Hallgasd meg a szíved szavát, és érezd, ahogy a Forrás szeretete átjár.
Ez a szeretet mindig veled volt, csak meg kellett állnod, hogy észrevedd.

2. Fogadd el mindkét oldaladat:
Ismerd meg a benned rejlő női és férfi energiákat.
Ne ítéld meg őket, ne akard elnyomni vagy megváltoztatni őket. Csak figyeld meg, ahogy működnek benned, és engedd, hogy harmóniában együttműködjenek.

3. Építs belső kapcsolatot önmagaddal:
Hallgasd meg az érzéseidet, fogadd el a sebeidet, legyél jelen a félelmeiddel és vágyaiddal.
Ne menekülj, ne hátrálj meg.
Az önszeretet kulcsfontosságú: ha megtanulsz szelíden és őszintén önmagadhoz fordulni, többé nem lesz

szükséged arra, hogy kívülről várd a beteljesülést.
Amikor ráébredsz, hogy nem vagy külön istenitől, és hogy a benned élő női és férfi energiák egysége már most is a tiéd, rádöbbensz, hogy a világ, amit eddig kívül kerestél, belül nyílik meg előtted.
Ez az a szikra, amely belső fényként vezet az élet ösvényén.

Minden emberben ott él mindkét minőség.
Ez nem a biológiai nemről, hanem a lélek ősi, örök igazságáról szól.
Ha nő vagy, merj ránézni a benned rejtőző erőre, céltudatosságra és határozottságra.
Ha férfi vagy, engedd meg magadnak az érzékenységet, a gondoskodást, a mély intuíciót. Minél inkább elfogadod ezeket a részeidet, annál közelebb kerülsz az egész-ség élményéhez.
A legmélyebb magány abból fakad, ha elszakítod magad saját teljességedtől.
Ebben az állapotban úgy tűnhet, mintha mások, a világ vagy a körülmények zárnának el a boldogságtól.
De amint belül helyreállítod az egyensúlyt, rájössz, hogy a kulcs mindig is nálad volt.

PRANA BALI

Remembering

Napi megerősítés

Nem választok
a két minőség között,
hanem teret adok mindkettőnek.



IV. RÉSZ
A BELSŐ ÁLLAPOTOK TÜKRE

A belső állapotok tükre a külvilágban

Amit önmagadban nem találsz vagy nem akarsz meglátni, azt kívül keresed.
Ha szeretetre vágysz, de nem érzed, hogy képes vagy magadnak is megadni ezt a szeretetet, akkor folyton elismerést, megerősítést vársz másoktól.
De a világ csak annyit tud adni, amennyit belül el tudsz fogadni. Ha belül zárva vagy, hiába kopogtatnak kívülről, nem érsz el igazi beteljesülést.
Például, ha a párkapcsolatodban állandóan elismerést vársz, gondold át, miért nem vagy képes önmagadnak megadni ezt az érzést.
Mi az a belső bizonytalanság, amiért másoktól remélsz folytonos megerősítést?
Így válnak a kapcsolatok igazi tanítókká: nemcsak örömöt hoznak, hanem arra is rávezetnek, hol van még gyógyulásra váró rész benned.
A kapcsolataink mind arról tanúskodnak, hogy a külvilágban meglátott szépség, erő vagy hiányérzet bennünk is megvan.
Ha valakire felnézünk, azért tesszük, mert ő megmutatja a bennünk élő, de még nem

teljesen kibontakozott erőnket vagy nagyságunkat.
Ha valakire haragszunk vagy csalódunk benne, az gyakran egy olyan oldalunkat tükrözi, amelyet magunkban is elutasítunk.
Ha ahelyett, hogy másokat okolnánk, magunkba nézünk, rájövünk, hogy a külvilág valójában esélyt ad: megmutatja, mire van szükségünk a növekedéshez, a belső egyensúlyhoz.
A kapcsolatok így nemcsak ösztönös érzelmek színterei, hanem mély önismereti tanítóink.
Sokan hiszik, hogy a párkapcsolat célja a másik fél, a „hiányzó darab" megtalálása. A nő azt gondolja, hogy a férfi teszi teljessé, a férfi pedig a nőnél keresi ugyanezt. De valójában minden, amit kívülről vársz, már benned rejlik.
Ha nőként egy erős, céltudatos férfira vágysz, gondolkodj el azon, hogy vajon miért nem tudod megélni a saját férfi-energiádat.
Ha férfiként a nő gyengédségét, intuitív bölcsességét keresed,

nézz mélyen magadba: hogyan utasítod el a saját női oldalad finomságát és érzékenységét?
A kapcsolatok hiánya vagy a bennük érzett üresség éppen arra mutat rá, hogy valami benned nem kerek.
Nem a másiktól kell várnod, hogy teljessé tegyen, hanem önmagadban kell megteremtened ezt az egységet.

Amikor ez megtörténik, egyenrangú, szabad és mély kapcsolatok születnek, amelyekben nem a hiánypótlás, hanem a közös emelkedés a fő motívum.
Mindezt sokáig én sem értettem.
Csak akkor kezdtem igazán felismerni, amikor a saját magammal tudatosan kezdtem el foglalkozni.
Idén lesz tizenkilenc éve, hogy a férjemmel együtt járjuk az élet útját.
Kapcsolatunk ez idő alatt sokat változott.
Együtt nőttünk, együtt tanultunk, együtt mentünk keresztül örömökön, nehézségeken és olyan időszakokon is, amikor mindkettőnknek szembe kellett néznie önmagával.

A legnagyobb fordulat akkor történt, amikor elkezdtem gyógyulni.
Sokáig azt hittem, a férjemnek kell megadnia azt, amire a lelkem vágyik...
Amikor kevés időt töltött velem, amikor nem beszélgettünk eleget, amikor nem éreztem, hogy igazán figyel rám, hiányt éreztem. Sokszor szóvá tettem ezt.
Azt hittem, ha ő többet adna, én boldogabb lennék.
Ma már látom, hogy nem ő hiányzott.
Én hiányoztam saját magamnak.
Nem vele nem volt elég mély a kapcsolatom, hanem önmagammal...
Tőle vártam azt az intimitást, amelyet először saját magammal kellett volna megélnem. Mert a legelső mély beszélgetés nem két ember között születik meg, hanem önmagunkkal.
A legelső őszinte kapcsolat a saját lelkünkkel kezdődik.
Amíg nem halljuk meg a saját belső hangunkat, addig azt várjuk, hogy valaki más halljon meg minket.
Amíg nem tudunk jelen lenni önmagunk számára, addig a másiktól várjuk, hogy mindig jelen legyen nekünk.

A meditáció lassan megváltoztatta ezt bennem.
Először hosszú idő után kezdtem igazán csendben lenni önmagammal.
Megtanultam figyelni arra a halk belső hangra, amely mindig ott volt, csak a világ zajában nem hallottam.
Lassan rájöttem, hogy nem a férjemnek kellett betöltenie az űrt bennem.
Az a hely bennem volt, és nekem kellett hazatalálnom hozzá.
Ahogy egyre mélyebb kapcsolatba kerültem önmagammal, valami a házasságunkban is megváltozott.
Nem azért, mert ő más lett.
Hanem mert én lettem más.
Már nem vártam tőle, hogy pótolja a hiányaimat. Már nem kértem számon rajta azt, amit valójában magamnak kellett megadnom.
És érdekes módon éppen ekkor lett közöttünk több szeretet, több beszélgetés és több közelség.
Amikor már nem a hiányból kapcsolódtam hozzá, hanem a teljességből.
Ugyanezt éltem meg az elismeréssel is.
Sokáig azt vártam, hogy legyen rám büszke.

Mindig egy kicsit többet akartam tenni, még többet dolgozni, még jobban teljesíteni, hátha egyszer azt mondja: „Büszke vagyok rád.” Bár mondta, de sosem úgy és annyiszor, ahogy én akartam...
Ma már tudom, hogy hiába mondta volna máshogy, vagy többször.
Amíg én nem voltam büszke önmagamra, semmilyen külső elismerés nem tudta volna betölteni ezt az ürességet.
A valódi önbecsülés nem gőg.
Nem önzés.
Hanem hálával ránézni arra az életre, arra a lélekre és azokra az ajándékokra, amelyeket a Legfelsőbb adott nekünk.
Büszkének lenni nem arra, amit elértünk.
Hanem arra, hogy a Teremtő egyedinek alkotott minket, saját fényével indított útnak, és meghívott arra, hogy ezt a fényt kibontakoztassuk.
Amikor ezt felismertem, többé nem másoktól vártam, hogy mondják meg az értékemet.
Mert az értékem nem kívül született meg.
Mindig is bennem volt.
Csak emlékeznem kellett rá.

A társ

Gyakran keresünk egy társat, akitől azt reméljük, hogy betölti a lelkünk űrjét, de ha belül hiányzik az egyensúly, a külső kapcsolat sosem fogja valóban pótolni ezt.
Csak akkor tudsz mély, őszinte, szeretetteljes kapcsolatba lépni a másikkal, ha már önmagadban egyensúlyra leltél.
Ha elfogadod belső férfi energiáidat, könnyebben tiszteled a férfi minőséget a partneredben.
Ha szereted saját női oldaladat, mélyebben tudod értékelni a női oldalt a másikban is.
Így válnak a kapcsolatok szent tánccá, amelyben két, már önmagában is teljes lény találkozik, így együtt emelkedik.
Nem szükségből, nem hiányból, hanem túlcsorduló gazdagságból fakad a szeretet.
Ilyenkor a másik már nem azért érkezik az életedbe, hogy teljessé tegyen, hanem hogy együtt bontakoztassátok ki azt a teljességet, amely mindkettőtökben eleve jelen van.

Az első lépés az, hogy felismerd: már most is egész vagy. Talán nem érzed ezt mindig, de a teljesség sosem hagyott el téged. Mélyen magadban ott találod mind a női, mind a férfi oldalt, a szeretetet és az erőt, az intuitív bölcsességet és a határozott céltudatosságot.
Ahhoz, hogy ezt megéld, tudatosan kell figyelned önmagadra.
Meditálj, írd le az érzéseidet, alkoss, fejezd ki a lelked hangját a művészet, a zene vagy akár a természet csendjében.
Szeresd magad, ne bírálj túl szigorúan, ne mondd, hogy nem vagy elég jó.
Az önszeretet a talaj, amelyből a belső teljesség virága kihajt.

Ha önmagadban megtalálod ezt az egyensúlyt, nem azért lépsz kapcsolatba másokkal, hogy pótold a hiányaidat, hanem hogy megoszd a gazdagságot, ami benned lakik.

Két teljesség találkozása nem függőségen alapul, hanem kölcsönös tiszteleten, örömön és szereteten.

Ezáltal a kapcsolatok már nem pusztán emberi szinten történnek, hanem isteni dimenziót nyernek. Nem két fél keresi egymást, hanem két egész ember találkozik, akik belül harmóniában élnek. Ekkor a szeretet már nem betölteni akarja az ürességet, hanem túlcsordul a teljességből. Ez a lélek valódi szent tánca.

Összegzés:

Ami a legfontosabb: minden, amit kívül keresel, már benned van. A szeretet, a boldogság, a béke, a harmónia nem külső tényezőktől függ, hanem attól, hogy képes vagy-e meglátni saját belső fényedet.
Ha ezt felismered, a külvilág csak megerősíti azt, amit belül már tudsz és érzel.
Ne feledd: nem vagy külön a Forrástól, nem vagy elszakítva istenitől. A férfi és női energiák egysége a benned élő isteni igazság, amely soha nem hagy el.
Amikor befelé fordulsz, és megtalálod ezt az egységet, felfedezed az igazi szabadságot – azt a szabadságot, amelyben nem vagy hiányos, nem vagy fél, hanem teljes, sugárzó, szeretetteljes és erős.

Ez a belső szabadság teszi lehetővé, hogy másokkal is így kapcsolódj, hogy a kapcsolataid ne a hiány, hanem a teljesség ünnepei legyenek.
Ha mindezt megérted, többé nem kell kívül keresgélned, hogy betöltsd az űrt.
Megérzed, hogy az a gyönyörű, ragyogó fény, amit keresel, mindig is benned égett.
És ahogy ezzel a fénnyel kiállsz a világ elé, a kapcsolataid, a tetteid és az életed is e fény körül táncolva bontakoznak ki.
Ez a tánc pedig a teljességről, a belső és külső harmónia tündöklő, isteni szépségéről szól.
Ez a könyv abban szeretne segíteni, hogy befogadóbbá válj.
A benne található gyakorlati útmutatók elindíthatnak ezen az úton, de gyakran előfordulhat, hogy egyedül nehéz átvészelni a mélypontokat.
Ilyenkor különösen fontos lehet egy Mester, aki kísér és segít, amikor elakadsz vagy félelemből megállsz. Ő tartja a lámpást, és átlendít a nehéz pillanatokon.
Ha igazán mélyre szeretnél menni, és valódi változást akarsz elérni, lényeges,

hogy legyen valaki, aki kísér, támogat az utadon.
A keresztény hagyományban ő lehet egy lelkipásztor vagy lelkivezető,
a buddhizmusban vagy a hinduizmusban guru, más vallásokban és spirituális utaknál pedig lehetnek más elnevezések.
A lényeg, hogy megtaláld azt az embert vagy közösséget, amely a leginkább hozzád illik.
Mindemellett nem elég csak olvasni,
a fejlődés kulcsa a rendszeres gyakorlás:
a belső átalakulás és a tudat tágulása a mindennapokban végzett gyakorlatok során történik meg.
Ezt az utat – a megtapasztalást, a valódi megélést – nem lehet pusztán elméletből elsajátítani.
Szívből bátorítalak, hogy merj belevágni, és ne félj segítséget kérni, amikor szükséges.
Így nemcsak az elméd, hanem az életed is átalakul, és a tanultakat a saját valóságodban élheted meg.

Az igazi elmagányosodás

Az ember legmélyebb magánya nem a külső dolgok hiányából fakad, hanem abból, hogy eltávolodik a saját Forrásától, az isteni részeitől. Attól az élő isteni jelenléttől, amely maga az Élet, amely minden létezőben ott él. Ez a belső kapcsolat megszakadása az, amely miatt úgy érezheted, hogy elvesztetted az élet értelmét.
Ha az istenit csak kívül keresed, amikor eltávolodsz a belső isteni jelenléttől, üresnek érzed magad.
Ilyenkor hiába vannak sikereink, kapcsolataink vagy anyagi javaink, valami mégis hiányzik.
Nem azért, mert a világ nem adott eleget, hanem mert megfeledkeztünk arról, ami mindig is bennünk volt.
Ez a belső szakadék nem pótolható kívülről: az út visszafelé vezet, befelé, a szíved középpontjába.
Ez a Forrás nem valahol távol van tőlünk. Nem egy hely, ahová egyszer majd megérkezünk, hanem az a csendes, élő valóság, amely minden pillanatban bennünk és körülöttünk is jelen van.

De hogyan távolodunk el ettől a belső Forrástól?
Nem egyik napról a másikra.
Lassan megfeledkezünk arról, kik is vagyunk valójában.
Elhisszük, hogy csak a szerepeink vagyunk, csak a testünk, csak a női vagy csak a férfi oldalunk.
Pedig a Forrás, amely bennünk él, nem megosztott. Teljes. És ennek a teljességnek része mindaz a befogadó, szeretetteljes minőség, amelyet nőinek nevezünk, és mindaz a teremtő, cselekvő erő, amelyet férfiként ismerünk.
Amikor valamelyiket elutasítjuk vagy elnyomjuk, valójában a saját teljességünktől távolodunk el.
A hétköznapokban mégis egyre inkább azzal kezdjük azonosítani magunkat, amit látunk vagy amit a világ visszatükröz rólunk. A nevünkkel, a korunkkal,
a foglalkozásunkkal, a sikereinkkel,
a kudarcainkkal, a személyiségünkkel,
a múltunk történeteivel, a sebeinkkel,
a testünkkel és a nemünkkel is.
Lassan elfelejtjük, hogy ezek mind csupán a létezésünk külső rétegei.

Amikor megfeledkezel arról, hogy a benned élő Forrás egyszerre hordozza a befogadó és a teremtő minőséget, könnyen elhiszed, hogy te csupán „nő” vagy, vagy csupán „férfi”.
Ezzel azonban beszűkíted a saját teljességed megtapasztalását.
Az ember nem egy fél lény, aki csak valaki más által válhat egésszé, hanem önmagában is szent és teljes.
A belső egyensúly helyreállítása belső munkát igényel és a helyreállítása nem azt jelenti, hogy valaki mássá válsz.
Éppen ellenkezőleg: végre azzá válsz, aki mindig is voltál.
És amikor erre emlékezel, a hiány helyét csend, béke és a teljesség mély bizonyossága veszi át.



Néhány árulkodó jel a hétköznapokban, amelyekből észreveheted, hogy nem belülről meríted az erőt és a szeretetet:

1. Folyamatos elismerés utáni vágy:
Ha gyakran előfordul, hogy minden egyes feladatod után dicséretet, vállveregetést vársz másoktól, és amikor nem kapod meg, csalódottnak, üresnek érzed magad, az arra utalhat, hogy belül nem adod meg magadnak a saját értékességed elismerését.

2. Másoktól várod a döntéseket:

Ha olykor úgy érzed, hogy képtelen vagy egyedül meghozni egy fontos döntést, és inkább átadod másnak a felelősséget, várva, hogy „megmentsen" vagy „irányítson", az annak a jele lehet, hogy nem vagy kapcsolatban a saját belső céltudatos, erős oldaladdal.

3. Harag vagy sértődés, ha nem figyelnek rád eléggé:

Előfordul, hogy dühös vagy, csalódott leszel, amikor a barátaid vagy a párod éppen nem adják meg azt a figyelmet, amire vágysz? Ha ilyenkor „belekeseredsz" a helyzetbe, és magadban vagy kifelé vádaskodsz, érdemes megvizsgálni, hogy miért nem érzed belül stabilnak a saját értékességedet, miért mások figyelmére építed az önértékelésedet.

4. Különös irigység vagy túlzott rajongás mások iránt:

Ha valakit nagyon csodálsz vagy pont ellenkezőleg, rettenetesen irigy vagy rá, az utalhat arra, hogy olyan tulajdonságai vannak, amelyeket te magadban elnyomtál vagy nem fejlesztettél ki.
Ilyenkor hasznos lehet megkérdezned: „Amit benne látok, azt hol találhatnám meg magamban?"

5. Párkapcsolati hiányérzet és állandó „tökéletes társ" keresése:

Amikor úgy érzed, hogy a másik embernek kellene megadnia az összes szeretetet, figyelmet, céltudatosságot vagy gyengédséget, amit te belül nem mersz vagy nem akarsz megélni, könnyen rajtakaphatod magad, hogy kívül kergeted azt, amit belül még nem is próbáltál megteremteni.

6. Túlzott függés a külső visszajelzésektől:

Ha egy napod minőségét szinte csak az határozza meg, hogy mások milyen visszajelzéseket adnak, és nincs egy belső, stabil mércéd, amivel a saját fejlődésedet méred, akkor észreveheted, hogy nem a belső forrásaidra támaszkodsz, hanem a külvilágra.

V. RÉSZ
AZ ELME HATÁRAIN TÚL

AZ ELME HATÁRAIN TÚL

Sokáig azt hittem, hogy a nőiesség és férfiasság kérdése csak a nemek szerinti különbségekre korlátozódik.
Ám meditációim során, mély megtapasztalásokon keresztül értettem meg, hogy a létünk ennél sokkal összetettebb.
Mindannyiunkban ott rejlik mindkét oldal, és akkor élhetjük meg igazán a teljességet, ha ezeket a részeinket összehangoljuk.
A szerelemről pedig sokszor azt gondoljuk, hogy egy külső forrás „adja” nekünk ezt az érzést, mégis, valójában önmagunkban kell megtalálnunk annak az alapját, hogy valóban megélhessük a szeretetet, a szerelmet egy másik emberrel.
Ezért tartom fontosnak az önismeret és a testiség témáját is: ha nem tudjuk,
kik vagyunk és mire vágyunk igazán, nehéz lesz valódi kapcsolódást kialakítanunk.
Ha azonban megtapasztaljuk a testünket –
először önmagunkra való ráhangolódás útján, majd a szexualitás útján –,
egy teljesen új világ nyílhat meg előttünk.

Ahogy egyre mélyebben kezdtem megismerni önmagam, fokozatosan arra is ráébredtem, hogy nemcsak az érzéseinket és a kapcsolatainkat, hanem magát a valóságot is azon a szemüvegen keresztül érzékeljük, amelyet az elménk épített fel. Az önismeret útján haladva lassan azt is megértettem, hogy nemcsak önmagunkról, hanem a világról alkotott képünk is tanult mintákból épül fel.



A jógikus hagyomány ezt még mélyebben is megközelíti. Létezésünk több egymásra épülő rétegen, úgynevezett kósán keresztül fejeződik ki. Ezek a burkok együtt alkotják azt a rendszert, amelyen keresztül megtapasztaljuk az életet.
Minél inkább azonosulunk ezekkel a rétegekkel, annál inkább korlátozottá válik a valóságérzékelésünk. Ahogy azonban a meditáció során fokozatosan túllépünk rajtuk, egyre tisztábban tapasztalhatjuk meg azt, ami minden réteg mögött mindig is jelen volt.
Ezt a réteget Manómaja Kósának, vagyis a mentális buroknak nevezzük. Ez a gondolatok, érzelmek, emlékek, hiedelmek és benyomások világa, amely folyamatosan értelmezi mindazt, amit érzékelünk. Éppen ezért nem közvetlenül a valóságot tapasztaljuk, hanem annak azt a képét, amelyet ez a mentális réteg alkot számunkra.
A Manómaja Kósa önmagában nem akadály, hanem egy fontos eszköz.
Segít eligazodni a mindennapi életben, ugyanakkor, ha teljesen azonosulunk vele,

könnyen azt hihetjük, hogy minden gondolatunk és érzelmünk a valóságot tükrözi. A meditáció egyik legnagyobb ajándéka, hogy fokozatosan megtanít megfigyelni ezt a réteget anélkül, hogy minden tartalmával azonosulnánk.
Ahogy egyre csendesebbé válik az elme, egyre tisztábban válik láthatóvá, hogy létezésünk nem merül ki a gondolataink-ban. Megjelenik egy mélyebb, változatlan tudatosság, amely egyszerűen jelen van, és képes tanúként figyelni az elme folyamatos mozgását.
Nézzük egy egyszerű hasonlattal. Képzeljük el, hogy egész életünkben egy szemüveget viselünk. Ha a lencséje kék, a világot is kékesnek látjuk. Ha karcos vagy koszos, minden homályosabbnak tűnik. Egy idő után annyira megszokjuk ezt a szemüve-get, hogy észre sem vesszük: nem maga a világ ilyen, hanem mi ezen a lencsén ke-resztül látjuk. Ugyanígy működik a Manó-maja Kósa is. A múltbeli tapasztalataink, emlékeink, hiedelmeink és érzelmeink olyanok, mint ennek a szemüvegnek a lencséje. Ezeken keresztül értelmezzük önmagunkat, másokat és a körülöttünk lévő világot.

Mindenki csak annyit ismer a világból, amennyit képes éppen ebben a pillanatban megérteni – és ezt a „keretet” mi magunk teremtjük meg azzal, hogy mit tanulunk és milyen fogalmakkal írjuk le a valóságot.
Amit „tudásnak” nevezünk, az többnyire a saját hitrendszerünk és a közösen elfogadott fogalmaink eredője, de nem feltétlenül az abszolút valóság.
A meditáció egyik nagy áldása, hogy a realitás hatalmasabb és rejtélyesebb annál, mint amit hagyományos gondolkodásunkkal felfogni tudunk.
Amikor azt mondjuk, „Én vagyok XY, ez a nevem”, valójában már egy korlátozott nézőpontot veszünk fel.
A nevünk, a személyiségünk és a külső világban elfoglalt helyünk egy viszonylagos, közösen elfogadott „valóság”.
A mélyebb meditációs élmények során ráébredhetünk arra, hogy a valódi „én” túlmutat ezeken a meghatározásokon.
A gondolkodásunk alakítja, hogyan értelmezzük a világot. Ami ezen túl van, azt gyakran nem is vagyunk képesek felismerni.

Éppen ezért a meditáció nem csupán ellazulás, hanem lehetőség arra, hogy egy időre túllépjünk ezeken a megszokott értelmezési kereteken.
Amikor ezek a megszokott gondolati keretek elcsendesednek, a valóságot egészen más módon kezdhetjük megtapasztalni.
Mély meditációban az ember átélheti azt, hogy a jelen pillanat valójában időtlen: egyszerre van benne a múlt, a jelen és a jövő lehetősége.
Ez nem egy racionális, hanem inkább egy közvetlen, intuitív élmény, amit szavakkal nehéz kifejezni, mert túlmutat a hétköznapi időfelfogáson.
Nem az történik, hogy „haladunk előre" az időben, hanem minden pillanat egyszerre létezik, csak mi, mint megfigyelők, lineárisan tapasztaljuk.
Ilyenkor felmerül a kérdés: mit is nevezünk valójában tudásnak?
A társadalom és a tudományos közösség egyfajta kollektív megállapodás alapján eldönti, mit tekint „elfogadott igazságnak".

Például az iskolában azt tanuljuk, hogy 1+1=2, az idő egyenletesen telik, stb. Ez lehetővé teszi, hogy a világot egységesen értelmezzük és működtessük. Ugyanakkor egyéni szinten mindenki másképp tapasztalja a külvilágot, a különböző tudatállapotok (álom, ébrenlét, meditáció, hipnózis stb.) pedig még tovább tágíthatják vagy módosíthatják a valóságról alkotott képet.

Az „én" kérdése – Kialakult énkép

Gyermekkorunktól kezdve megtanuljuk, hogy van egy „nevünk", egy történetünk, és egy fizikai testünk, amelyhez érzelmek, gondolatok és emlékek kapcsolódnak. A jógikus hagyomány a fizikai testet Annamaja Kósának, vagyis a test burkának nevezi. Ez az a réteg, amelyet látunk, megérinthetünk, táplálunk és edzünk. Bár legtöbben ezt tekintjük önmagunknak, a jóga szerint ez csupán a létezésünk legkülső rétege. Fontos eszközünk az életben, de nem a teljes valónk.

Ez alapján alakítjuk ki az „én vagyok” érzését. A mindennapi életben ez egy praktikus, működő valóság: ha nem definiálnánk magunkat, nehezen tudnánk kapcsolatot létesíteni másokkal, kommunikálni, vagy akár egyszerűen eligazodni a világban. A mélyebb meditációs gyakorlatok során azonban az ember megtapasztalhat egy olyan tudatállapotot, amelyben ez a hétköznapi énérzet elhalványul, vagy akár teljesen feloldódik. Ilyenkor felismerjük, hogy az a személy, akinek egész életünkben hittük magunkat, csupán egy réteg, amely a neveltetés, a tapasztalatok és a környezeti hatások révén formálódott. Ezt a tapasztalatot gyakran „ego-feloldódásnak” nevezik. Nem arról van szó, hogy megszűnne a nevünk, a testünk vagy a személyiségünk, hanem arról, hogy ráébredünk: ezek nem a valódi lényegünk. A belső munka során fokozatosan túllépünk azokon a burkokon, amelyekkel addig azonosítottuk magunkat. Felismerjük, hogy van testünk, vannak gondolataink és érzéseink, de egyik sem határozza meg teljesen azt, akik valójában vagyunk.

Mindez miért jelentős?
Megnyitja az utat annak a felismerésnek, hogy amit addig „valóságnak” hittünk, nem feltétlenül az.
Az „én vagyok valaki” gondolata válik először relatívvá.
A valóság olyan mérhetetlenül összetett, hogy mi csupán „kivetítjük” rá a fogalmainkat, hogy a magunk számára érthető módon tudjuk leírni.
Mi, emberek, a hétköznapokban elfogadjuk, hogy létezik egy lineáris idő (múlt-jelen-jövő), és a tér is valami egyértelmű, mérhető dolog (távolság, dimenziók stb.).
Ez segít nekünk a túlélésben: tervezni tudunk, megértjük a fizikai mozgásokat, a helyzeteket, és tudunk egymással kommunikálni.

Miért érezhetjük mégis illúziónak?
Einstein relativitáselmélete megmutatta, hogy a tér és az idő nem abszolút, hanem a megfigyelő vonatkoztatási rendszerétől és mozgásállapotától is függ.
Ez már önmagában kérdőjelezheti a klasszikus, „közvetlen” tapasztalatainkat.

Ez magában hordozza, hogy amit eddig „tudásnak” tekintettünk, valójában csak egy bizonyos tudatállapot lenyomata.

Abszolút valóság vs. relatív valóság

Sok spirituális tradícióban megkülönböztetik az ún. relatív valóságot (ahol a hétköznapi élet törvényei uralkodnak) és az abszolút valóságot (ahol minden jelenség egységes és osztatlan). Ebből a szempontból a tudás, amit mi megszerezni vélünk, csak részigazság a „relatív” szinten, míg az „abszolút” túlmutat minden leírható és megmagyarázható fogalmon.
Ahelyett, hogy mindenáron ragaszkodnánk bizonyos megszokott nézőpontokhoz, érdemes nyitottan szemlélni a valóságot és feltenni a kérdéseket:

- Miért hiszek abban, hogy 1+1=2?
- Mi történik, ha elfogadom, hogy a tér és az idő nem fix?
- Ki vagyok én valójában, ha a nevemet és a történetemet hátrahagyom?

A meditáció remek eszköz arra, hogy eltávolodjunk a rögzült nézőpontjainktól és közvetlen tapasztalatot szerezzünk arról, hogy a tudat mennyire sokrétegű. Az ilyen élmények megmutatják, hogy a valóság egy sokkal tágabb lehetőségmező, mint ahogy azt a hétköznapokban gondolnánk.
Nem kell feltétlenül mindenről lemondani, vagy a mindennapi praktikus törvény-szerűségeket teljesen figyelmen kívül hagyni.
A kulcs inkább abban rejlik, hogy tudatában legyünk: amit most valóságnak nevezünk, az valójában egy hasznos modell – de messze nem biztos, hogy a teljes valóságot lefedi.

Összegzés

Az „én” nem feltétlenül egy fix, abszolút létező, sokkal inkább egy identitásréteg, amelyet a társadalmi környezet, a nevelés és a saját gondolataink alakítottak ki.
A valóság, amelyben élünk, lehet, hogy nem abszolút; sokszor a közmegegyezés és a saját mentális kereteink formálják olyanná, amilyennek látjuk.
A matematika, a fizika törvényei vagy akár az idő és tér fogalma – bármilyen biztosnak érezzük is őket – megrendülhetnek, ha egészen más nézőpontból (legyen az kvantumfizikai, spirituális vagy meditatív) szemléljük őket.
Ami „tudásként” rögzült a fejünkben, az csupán egy részleges és sokszor átmeneti megegyezés.
A valóság ennél tágasabb, és a meditáció vagy a mély filozófiai elemzés rámutathat, hogy nincsenek végleges válaszok – mindig van tovább.
Amikor felismerjük, hogy minden „igazság” tulajdonképpen csak egy nézőpont, akkor kezdjük megérteni, mennyire határtalan és felfoghatatlan a valóság.

A meditáció ebben a folyamatban segítségünkre lehet, mert közvetlen belső megtapasztalásokat ad, amelyeket nem lehet egyszerűen képletekre vagy fogalmakra redukálni.
Ez a felismerés egyrészt felszabadító, mert eltűnhetnek belső korlátaink, másrészt alázatra int, hiszen ráébredünk, hogy amit tudunk, az igazából még korántsem a „minden".

Az öt kósa – létezésünk öt burka

Mielőtt továbbmennénk, fontos megje-gyeznem, hogy az öt kósa rendszere önmagában is egy rendkívül mély és összetett téma. Ebben a könyvben nem szeretnék részletesen kitérni rá, mert ezt általában az elvonulásokon, illetve a továbbképzéseken több gyakorlati példán keresztül szoktuk megismerni a résztve-vőkkel. Itt csupán egy rövid áttekintést szeretnék adni, hogy segítsen jobban megérteni a jóga emberképről alkotott szemléletét.
A jógikus hagyományban a bölcsek öt egymásra épülő rétegen, úgynevezett

kósán keresztül írják le az emberi létezést. Ezek olyan burkok, amelyek együtt alkotják emberi tapasztalásunkat.

- Annamaja Kósa – a fizikai test burka.
- Pránamaja Kósa – az életerő, a prána burka.
- Manómaja Kósa – a gondolatok, érzelmek és az elme burka.
- Vidzsnyánamaja Kósa – a mélyebb felismerés, a bölcsesség és a megkülönböztető képesség burka.
- Ánandamaja Kósa – a belső öröm, béke és egység burka.

Talán úgy a legegyszerűbb elképzelni őket, mint egy hagymát, amelynek több egymásra épülő rétege van.
Kívül helyezkedik el a fizikai test, ezt követi az életerő, majd az elme, az intuíció és végül a legbelső, legfinomabb réteg, amelyet a jóga az Ánandamaja Kósának nevez. Ezek a burkok nem különállóak, hanem egyszerre vannak jelen, folyamatosan hatnak egymásra.
A meditáció célja nem az, hogy megszabaduljunk ezektől a rétegektől, hiszen mindegyik fontos szerepet tölt be az emberi életben.

Sokkal inkább az, hogy felismerjük: egyik sem azonos teljesen valódi önmagunkkal. Ahogy egyre tudatosabban figyeljük működésüket, fokozatosan megta-pasztalhatjuk azt a csendes jelenlétet, amely minden burkon túl változatlanul jelen van.

ZÁRÓGONDOLAT

Ha idáig eljutottál ebben a könyvben akkor talán már te is érzed, hogy nem véletlenül került a kezedbe.
Nem azért írtam, hogy megmondjam, hogyan élj.
Nem azért, hogy kövess engem.
Hanem azért, hogy emlékeztesselek arra, ami mindig is benned volt.
Ha csak egyetlen pillanatra közelebb kerültél önmagadhoz... ha csak egyszer mélyebben vettél levegőt... ha csak egyszer más szemmel néztél a tükörbe... akkor ez a könyv már betöltötte a küldetését.
Ez a könyv azonban csupán egy út a kapuhoz. Egy útmutató, amely megmutatja az irányt, de az utat neked kell végigjárnod.
Az igazi megértés nem az olvasás közben születik meg, hanem a mindennapi gyakorlásban.
Minden egyes meditációval, minden tudatos jelenléttel, minden őszinte szembenézéssel egyre mélyebben bontakozik ki benned az a tudás, amely mindig is ott volt.

Éppen ezért ugyanazt a könyvet évek múlva újraolvasva egészen másként fogod érteni.
Nem azért, mert a sorok megváltoznak, hanem mert te változol.
Mindig azt fogod belőle meghallani, amire abban az életszakaszban a legnagyobb szükséged van.
Ha úgy érzed, szeretnél mélyebben elmerülni ebben az úton, szeretettel várlak a Prana Bali Remembering online kurzusain, vezetett meditációin és személyes elvonulásain is.
Megtiszteltetés lenne számomra, ha személyesen is találkozhatnánk, és együtt folytathatnánk azt a belső utazást, amelynek első lépéseit talán éppen ezek az oldalak indították el benned.
Az út innen már a tiéd.
Lesznek napok, amikor könnyű lesz.
És lesznek napok, amikor újra eltévedsz.
De most már tudod, hogy mindig van hová hazatérni.
Nem egy helyhez.
Nem egy emberhez.
Nem egy tanítóhoz.
Hanem önmagadhoz.

Mert a teljesség, amelyet egész életedben kerestél... mindig benned volt.

Emlékezz, ki vagy.
A teljesség nem egy cél, amelyet el kell érned. A teljesség az, amire újra emlékezned kell.

Szeretettel és hálával,
Margaret



FOGALOMTÁR

A könyvben több szanszkrit eredetű kifejezés is szerepel. Azért hagytam meg ezeket az eredeti nevükön, mert jelentésük sokszor mélyebb annál, mint amit egyetlen magyar szó vissza tudna adni. Az alábbi fogalomtár segítséget nyújt ezek megértéséhez.

Aszana – Szanszkrit szó, jelentése: testhelyzet vagy ülőhely. A jógában az ászanák azok a tudatos testtartások, amelyek nemcsak a test rugalmasságát és erejét fejlesztik, hanem felkészítik a gyakorlót a hosszabb meditációra is.

Guru – Szanszkrit eredetű szó. Jelentése: „aki eloszlatja a sötétséget". A guru olyan spirituális tanító, aki saját tapasztalatán keresztül segíti tanítványát az önismeret és a belső ébredés útján. A hagyomány szerint nem követőket gyűjt, hanem önállóvá teszi a tanítványt.

Kósa (Kosha) – Szanszkrit szó, jelentése: „burok" vagy „réteg". A jógikus filozófia szerint az emberi létezést öt egymásba ágyazódó burok alkotja, amelyek a fizikai testtől a legfinomabb belső rétegekig vezetnek.

Ezeket együtt pancha koshának, vagyis „öt buroknak” nevezik.

Az öt burok – Pancha Kosha:

Annamaya Kosha – A fizikai test, az „ételből felépülő burok”. A testünk legkézzelfoghatóbb rétege, amely táplálékból épül fel, és idővel visszatér az anyagi természet körforgásába.

Pranamaya Kosha – Az életenergia burka. A pránához, vagyis az életenergiához, valamint annak testen belüli áramlásához kapcsolódik. A légzés és a pránájáma gyakorlatai különösen ehhez a réteghez kötődnek.

Manomaya Kosha – A mentális és érzelmi burok. Ide tartoznak a gondolatok, érzések, benyomások és az érzékszerveken keresztül érkező tapasztalatok feldolgozása.

Vijnanamaya Kosha – A megkülönböztető értelem és a mélyebb belátás burka. Ahhoz a képességünkhöz kapcsolódik, amely által felismerünk, megértünk és különbséget tudunk tenni a múló tapasztalatok és a mélyebb valóság között.

Anandamaya Kosha – A legfinomabb burok, amelyet gyakran az „öröm” vagy

„boldogság burkának” neveznek. A mély belső csenddel és békével kapcsolatos réteg, amely túlmutat a hétköznapi gondolkodás és érzékelés szintjén.

Kundaliní – A jóga és tantra hagyományaiban az emberben rejlő spirituális erő jelképe, amelyet gyakran a gerinc tövénél nyugvó, összetekeredett kígyóként ábrázolnak. A hagyomány szerint megfelelő felkészültséggel és gyakorlással ez az energia felemelkedhet a finomenergetikai központokon keresztül. A klasszikus tanítások hangsúlyozzák, hogy a kundaliní felébresztését nem érdemes erőltetni vagy siettetni.

Mantra – Szanszkrit szó, jelentése: „az elme eszköze” vagy „az elmét felszabadító hang”. A mantra egy szent szótag, szó vagy mondat, amelynek ismétlése segíti az elme elcsendesedését, az összpontosítást és a belső jelenlét elmélyítését.

Mester – Olyan tanító vagy vezető, aki saját tapasztalatán keresztül segíti tanítványait a fejlődés útján. A könyvben a „mester” kifejezést a személyes spirituális tanítómra használom.

Nadi Shodhana – Szanszkrit kifejezés, jelentése: „a nádík megtisztítása”.
Váltott orrlyukas légzőgyakorlat, amelyben a gyakorló felváltva lélegzik a jobb és a bal orrlyukon keresztül.
A jógikus hagyomány szerint a gyakorlat segíti a prána harmonikus áramlását, valamint az ida és pingala nádí egyensúlyát.
Gyakran alkalmazzák a meditáció előkészítésére és az elme lecsendesítésére.
Szádhana – Szanszkrit szó, jelentése: tudatos, rendszeres spirituális gyakorlás. Magában foglalhat meditációt, mantrázást, ászanákat, légzőgyakorlatokat és minden olyan gyakorlatot, amely a belső fejlődést szolgálja. A szádhana nem egyszeri élmény, hanem egy életforma.
Szamádhi – A meditáció egyik legmélyebb állapota, amelyben a gyakorló megtapasztalhatja a teljes belső csendet és az egységet. A jóga filozófiájában ezt az önvaló felismerésének és a tudat kiteljesedésének egyik legmagasabb állapotaként írják le.

Sziddhi – A jóga filozófiájában leírt különleges képességek vagy érzékelések, amelyek egyes hagyományok szerint hosszú, kitartó spirituális gyakorlás során természetes módon jelenhetnek meg.
A klasszikus mesterek hangsúlyozzák, hogy ezek nem a gyakorlás céljai, hanem legfeljebb mellékjelenségei.
Surya Namaskara – Szanszkrit kifejezés, jelentése: „Napüdvözlet” vagy „hódolat a Nap előtt”. Egymást követő jógapózokból álló gyakorlatsor, amelyben a mozdulatok a légzés ritmusával kapcsolódnak össze.
A Nap a jógikus hagyományban nemcsak a külső fényt, hanem az életet, az energiát és a belső tudatosság fényét is jelképezheti.
A Surya Namaskara egyszerre mozgatja át a testet, rendezi a légzést és készíti elő az elmét a tudatosabb gyakorlásra.

IMPRESSZUM

A teljesség benned van
Az önmagunkhoz való hazatérés útja

© 2026 Margaret
Minden jog fenntartva.

A könyv szerzői jogvédelem alatt áll.
A könyv egészének vagy bármely részének másolása, sokszorosítása, továbbadása vagy nyilvános közzététele a szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül nem megengedett.

Szerző: Margaret
Prana Center Bali



KAPCSOLAT

Prana Center Bali
Spirituális elvonulóközpont Balin

Weboldal:
www.pranabali.hu

E-mail:
info@pranabali.hu

