



▲ Böde István jógaoktató

Önismereti meditáció

Meditációs tanfolyamunk első részében megismerkedhettünk a belső csend valóságának világával: minden felismerésünk, lényeglátásunk csak elmeműködésünk „lehalkított” állapotában jöhet létre. Folytassuk a befelé fordulás művészetének gyakorlását az önismereti meditációval, hiszen önmagunk megismerése nélkül – ami jelen létünk végéig tarthat – nem élhetjük sikeresen és teljességgel életünket.

▲ **SZÜKSÉGÜNK VAN** képességeink és lehetőségeink ismeretére, testi-lelki és társadalmi (szociális) valóságunkhoz való értő igazodásra, és arra, hogy tudatosan elkerüljük személyiségünk túlértékelését



lését éppúgy, mint lebecsülését. Tudnunk kell lelki „görcseinkről” (komplexusainkról), amelyek a tudatalan háttérből felmerülve fokozzák szorongásainkat, félelmeinket, tőlünk idegen világba kényszerítő téves eszméinket. A szakértő asztrológus, grafológus, illetve hiteles lelki vezető (lekipásztor vagy pszichológus) sokat segíthet nekünk, de az önismeret munkáját magunknak kell elvégeznünk. A meditációban tudatosan szemléljük jellemző cselekedeteinket, érzelmi állapotunkat, gondolatainkat, vágyainkat. Bármilyen kép, velünk történt esemény bukkan fel bennünk, ne egészítsük ki őket számunkra kedvező módon, és ne adjunk teret önvádunknak, mennyire gyenge, ügyetlen stb. vagyok. Egyszerűen csak tudjunk arról, milyenek is vagyunk valójában. Ezt a gyarló, de sok szépre, nemes jóra vágyakozó önmagunkat szeressük nagyon, megbocsátó szeretettel.

Első, legfontosabb gyakorlatunk az aznap vagy a héten velünk történt események szemlélése: kudarcaink, sikereink és az ezekhez fűződő belső viszonyulásaink. Mindezek tudatosítását kényelmes ülő helyzetben, a gondolatok elcsendesítése után kezdhetjük el, a hangtalanul feltett kérdés után: ki vagyok, milyen vagyok én jelenleg? Szükségünk van azonban a fejlődés iránti vágy adta bátorságunkra, némi kímé-



letlenségre; merjük „élesben látni” valódi magunkat. Hetek-hónapok elteltével már tudjuk, milyen új, helyesebb, nemesebb szokásokat vagy feladatokat, célkitűzéseket érdemes találnunk, végrehajtanunk. A sikerélmény érdekében céljaink rövid távon, kis lépésekkel legyenek megvalósíthatók. Vezethetünk naplót meditációink tartalmáról, de ez illetéktelenek kezébe nem kerülhet. Minden kitárulkozás az érdemtelenek számára gyengíti hajtóerőnk, és a kiszolgáltatottság elsorvaszt.

Másik meditációnk főként akkor segíthet, ha nincs kívül megbeszélünk rejtettebb dolgainkat, de rendelkezünk egyfajta spirituális vággyal a „felső vezetés iránt”, azaz a felsőbbrendű énünkkel való egységre. A szokásos elcsendesedés után – térdelésben vagy kényelmes ülőhelyzetben – fohászodjunk szívünkkel az erő, a szeretet, a ragyogás és harmónia világa felé fejlődési vágyunk megvalósulásához. Várakozunk türelmesen... tenyerünket emeljük fel, a hívás és befogadás rituáléja a megemelt kartartás. A csendben enyhén fokozódó izgalom, és mégis nyugalommal teli békeállapotában tegyük fel kérdésünket, akár többet is. Például: milyen rossz szokásaim vannak, amelyek fejlődésemet akadályozzák? A környezetem számára milyen bántó tulajdonságaim vannak? Miért



félek azoktól a helyzetektől ennyire? Miben lehetnék sikeres, úgy, hogy erkölcsös is maradjak? Ismét várakozunk... a tőlünk telhető legelfogadóbb szeretettel várjuk a válaszra.

Az üzenet érkezik halkán, tagoltan – saját hangunkon, mintha mi beszélénk magunkhoz, vagy érkezik a képzeletünkben megjelenített papírtekercsen, melyet, ha kinyitunk, elolvashatjuk a választ. Többnyire azonban hirtelen felfokozódott éleslátással teljes igaz valóságban láthatjuk meg a konkrét helyzetben cselekvésünket és mögöttes, titkos „rugóinkat”.

A segítség akkor hitelesen transzcendens, ha nincs benne semmi, ami az ego hatalomvágyát, hiúságát, birtoklásvágyát védené. A szeretet világából érkező sugárzás önzetlenségre, jóindulatra, békére készlet. Komoly és szent munka naponta mindent megtennünk ennek eléréseért és megtartásáért.

Ha baráti közösségben végezzük a meditációt, a végén megbeszélhetjük egymással tapasztalatainkat, élményeinket. Miben és mennyiben tudnék változni? Mit kell tennem érte?

Életünk célja: nemes fejlődésünk – minden más csak segítheti vagy hátráltathatja azt.

Tisztáznunk kell nap mint nap: merrefelé tart az életem? Ha rálátunk az életünkre, akkor már félúton vagyunk ahhoz, hogy meg is tudjuk változtatni.