



# Meditáció Minden Napra

1 ÚTMUTATÓ,  
benne 4 EGYSZERŰ ÖTLET,  
hogy megtaláld azt,  
ami neked is MŰKÖDIK



Szívöl Élni

[www.szivolelni.hu](http://www.szivolelni.hu)

# TARTALOM

## **2**

A 2 legfőbb tévhit

## **3**

Miért olyan adu-ász a meditáció?

## **6**

Énidő – Meditálás másképp, avagy mikor és hogyan építsd be az életedbe

## **7**

Meditáció I.

## **8**

Meditáció II.

## **9**

Meditáció III.

## **11**

Meditáció IV.



Sokan, amikor a meditáció szót meghalljátok, alpból egy megtorpanással reagáltok és elutasító, elzárkózó reakciót vesztek fel. Talán te is közéjük tartozol, talán nem. Mindenesetre ez az összefoglaló neked is hozhat új felismeréseket, ha velem tartasz.

Kezdjük azzal, hogy miért is utasítják el olyan sokan.

Az egyik leggyakoribb és legáltalánosabb kép a meditációról az, hogy ott ülsz órákon keresztül, kényelmetlen lótusz-ülésben (ha egyáltalán meg tudod csinálni), valamiféle fura ujjtartásokkal, netán még mantrázni is kell hozzá, és mindezt egy átszellemült, megbölcösült arckifejezéssel. Mi lehet erre a reakciód? „Túl komoly”. „Túl elvont”. „Túl sok idő”. „Kiváltságosok szórakozása”. „Mire jó ez nekem?”. Vagyis:

### **Mi a kezdők és az elrettenők 2 legfőbb tévHITE?**

**1, olyan feltételeket látnak bele a meditációs tevékenységbe, amire ők nem képesek.** Tehát már rögtön az elején ki is hátrálnak, hiszen miért vesztegessék az időt olyasmivel, ami a végén úgymint kudarcba fullad. Szerintük.

**2, nem látják vagy nem hiszik, hogy a meditációt és annak áldásos hatásait be tudják építeni az életükbe.** Így ismét csak felmerül a kérdés bennük, hogy miért szánják rá az értékes idejüket.

Ha teheted, kérlek, te ne kövesd el egyiket sem a fentiekből!

Talán a meditálással szembeni ellenállásodat is feloldja, ha más szempontból nézel rá, és nem egyből az a kép ugrik be róla, hogy órákon keresztül kell átszellemült arccal egy elsőre kényelmetlennek tűnő pozícióban üldögélned. Az már egy nagyon haladó verzió, és nem is mindenkinek való:-)

De egyszer el kell kezdeni valahol, ha hív ez az út... És a jó hírem az, hogy ha valóban szeretnél te is részesülni a meditáció áldásos hatásaiból, bármikor megteheted. Ráadásul a számodra éppen legmegfelelőbb módon.

De mielőtt erre rátérek, előtte még érdemes egy-két dologgal tisztában lenned...



### Miért olyan adu-ász a meditáció?

Kezdem azzal, hogy az ősi bölcsességek tanulmányozása és saját tapasztalatom alapján, a meditáció lényege szerintem a következő:

---

*A meditáció az a „tevékenység” vagy módszer vagy tudatállapot, amely az egyik legegyszerűbb és leghatásosabb módon tud az ITT és MOST állapotába segíteni.*

*Elméd lecsendesedik, érzelmeid elcsitulnak, tested kilazul és megpihen.*

*Nem stresszel a jövő, és nem bánkódsz a múlton.*

*A nem-cselekvés, nem-érzés, nem-gondolkodás ideje van ilyenkor.*

---

Ha a meditációra rendszeresen szánsz egy keveset az időből, és megtalálod a számodra legmegfelelőbb formáját, azonnal részesülni fogsz a jótékony hatásaiból.

Természetesen, mint mindennek, ennek is megvan az „ára”.



### Adni ...

Nézzük előbb az „arat”, azaz mi az, amit neked kell beletenned:

**IDŐ** – rendszeresen ÉS legalább 5-10 percet érdemes rászánnod minden alkalommal. Persze ez a minimum. Ha komolyabban szeretnéd beépíteni az életedbe és részesülni a gyógyító, építő hatásaiból, akkor mindaz, ami ebben az anyagban van, az az alap. Erre tudsz tovább építkezni.

**TUDATOSSÁG** – legyél jelen teljes figyelmeddel ebben az időben, és azt is tartsd szemmel, hogy milyen változásokat észlelsz az egyes alkalmak között, mi történt veled/benned/körülötted a gyakorlások hatására

**KITARTÁS** - ha úgy érzed, nem megy ez neked, elkalandoznak a gondolataid, vagy netán semmi hatást nem fedezel fel azonnal, ne add fel elsőre! Kísérletezz, legyél nyitott a saját tapasztalásaidra. Már az nagy dolog, hogy önmagaddal töltesz egy kis időt:-)

**HÁLA** – ismerd el magad abban, hogy minden egyes meditálással az önmagadra fordított idő egyik legépítőbb módját élted meg.



**... és kapni**

És milyen értékeket kapsz ezért cserébe, azaz a "mire jó a meditáció nekem?" kérdésre a válasz tömören az, hogy egyszerűen, és közben rendkívül hatásosan növeled a mindennapjaidban a tudatosságodat, és ezáltal az életminőségedet.

És melyek azok a hatások, amelyekért cserébe érdemes időt és energiát áldoznod? A teljesség igénye nélkül, itt van pár alap:

---

*Energiarendszered elkezd kitisztulni és egyre inkább az egyensúly állapotába kerülni.*

*Sok felesleges stressztől és feszültségtől megszabadulsz.*

*Elkezdesz nyitottabban és bizalommal teltebben hozzáállni a dolgaidhoz, átalakulnak kapcsolataid és több örömet találsz az életedben.*

*Nő a koncentrálsi képességed, javul a memóriád.*

*Immunrendszered erősödik.*

*Tudatod kitágul, kreativitásod erőre kap.*

---



### Énidő – Meditálás másképp, avagy mikor és hogyan építsd be az életedbe

Hogyan tudod ma, a hétköznapi stressz és pörgés hajszájában hasznosítani ennek a rendkívüli erejű és hatású tevékenységnek az áldásos hatását? Hogyan építsd be az életedbe?

Például tekintsd az én-idő egy formájának!

Ahhoz, hogy teljesebb életet élj és napjaid, heteid ne túlhajszoltságban, káoszban és görcsös megfelelésben teljenek, szükséged van rendszeresen magadra fordított, magaddal töltött kis időre. Hogy ezt az időt mivel töltöd ki, rajtad áll.

Például a meditáció is lehet ez a „hasznos” és építő tevékenység. Hatalmas szakirodalom áll a rendelkezésedre, ha valóban nagyon bele szeretnél mélyülni és fontos az is, hogy nagyjából képen legyen a filozófiájáról és formáiról. Azt is sejted gondolom, hogy a módszerek és technikák száma végtelen. Vagyis a bőség problémája máris lehet egy újabb megakasztó gát. Bízunk benne, hogy nem a számodra ☺

---

*A jó hírem viszont az, hogy valójában semmit NEM KELL csinálnod. Ami szükséges és elengedhetetlen az egyedül a szándékod és a rá szánt időd. Minden mást a legjobb, ha el is engedsz első körben.*

---

A továbbiakban arra kapsz ötletet és 4 technikát, hogy hogyan kezdheted el a MEDITÁCIÓT a legegyszerűbben, a hétköznapijaid természetes részeként.



### I. BELÉLEGZEM/KILÉLEGZEM - avagy a légzésre koncentráció

Az egyik legegyszerűbb és mégis hatalmas erejű technika a légzés figyelése. A nyugtató gondolatok és „túlpörgős” érzelmi állapotok lenyugtatójának és csillapításának egyik legcsodálatosabb módszere.

Hogyan csináld?

---

*Szánj pár nyugodt percet, amikor megteremted annak feltételeit, hogy senki és semmi ne zavarjon meg. Ülj le kényelmesen, hunyd le a szemed. (Választhatod a fekvő testhelyzetet is, bár azzal nekem az a tapasztalatom, hogy túl könnyen elvesztem a tudatosságom, és bóbiskolás vagy alvás lesz belőle:-)*

*Figyelmedet fordítsd befelé, kis időre engedd el a külvilágot és annak minden hatását rád. Kezd el a légzésedet figyelni. Érezd, ahogyan beáramlik a levegő az orrodon keresztül, végigfut a légutakon, megemeli a mellkasod és a hasad területét. Érezd, ahogyan kilégzéskor ellazulnak ezek a területek. Csak erre figyelj. Ha szeretnéd, magadban ismételheted is a „belélegzem” vagy „be”, és a „kilélegzem” vagy „ki” szavakat. Ez segíthet a felbukkanó gondolatokat távol tartani.*

*Ebben a pár percben engedd meg magadnak, hogy CSAK EZZEL VAGY. Ebben a pár percben semmi más ne érdekeljen. Amikor úgy érzed elég volt, kezd el a tudatosságod a teljes testedre irányítani, mozgassd meg lassan, kényelmesen a lábaid, a kezeid. Majd finoman nyisd ki a szemed, és térj vissza a hétköznapi tudatosságodba.*



### II. KIKAPCSOLÓDOM - avagy a kedvenc hobbidba való „belefeledkezés”

Jó hír azoknak, akiknek van olyan kedvenc időtöltésük, amiben teljesen ki tudnak kapcsolni. A zaklatott állapot, nyüzsgő gondolatkavalkád lecsillapításának egy másik, ugyancsak erős hatású és kitűnő módja.

Hogyan csináld?

---

*Az alap, amire építeni lehet, azaz a hobbid, már megvan. Lehet, hogy ebben az esetben semmi több dolgod nincs veled, mint az, hogy ezután már tudatosan és egy újabb szemponttal bővítve végzed majd ezt a tevékenységet. Tudod, hogy meditálsz!:-) Azaz, megnyitod magad lényed legmélyebb rétegei felé ilyenkor azzal, hogy ellazulsz, elfeledkezel a külvilág zavaró tényezőiről, kilépsz a mindennapok szorításából. Ezzel megengeded magadnak, hogy a létezés és alkotás öröme feltöltsön, minden elvárás nélkül. Úgy, ahogy éppen akkor ott jó neked. Hát nem ez a meditáció lényege?:-)*

---

**TIPP:** Ha van olyan problémád, kérdésed, feladatod ami nagyon foglalkoztat és megoldásra vár, megteheted, hogy mielőtt belekezel a tevékenységedbe, tudatosítod ezt magadban. Ezt megteheted akár egy kérdésben, akár egy kijelentésben elmondva. Így emlékezteted magad, hogy erre valamikor megoldást kell találnod. Aztán elengeded ezt a gondolatot és átadod magad kedvenc hobbi tevékenységednek.

Lehet nem azonnal, de ha rendszeresen megteszed ezt, előbb-utóbb ihletet kaphatsz egy-egy ilyen „alkotó” meditálást követően.



### III. ENERGIALÉGZÉS - avagy koncentrálj a figyelmedet

Az 1. pontban bemutatott légzés-meditáció, a „BELÉGZÉS-KILÉGZÉS” egy változata.

Abban segít, hogy érzelmi állapotodat kiegyensúlyozd, megtisztítsd a lehúzó energiáktól és helyette támogató erővel töltsd fel magadat. Lehet, hogy ösztönösen használod már Te is valamilyen formáját, amikor feszült, zaklatott állapotban vagy. Ha pedig még nem, akkor próbáld ki, és nézd meg, az esetekben hogyan működik, mit ad és hogyan segít.

#### Hogyan csináld?

---

*Kezdheted úgy, ahogyan az alap légzés-meditáció leírásában van. Majd, amikor a be- és kilégzésekkel sikerült a figyelmedet befelé irányítani és lecsendesedni, akkor tovább mélyítheted. Figyeld meg, hogy milyen állapotban vagy, mit érzel, majd azt is tudatosítsd, hogy mit szeretnél érezni. Minden belégzésnél képzelj azt, hogy egyúttal beáramlik annak az érzésnek az energiája, amit szeretnél. Minden kilégzésnél pedig érezd és tudd, hogy elengeded annak az érzésnek az energiáját, ami feszít, nyomaszt.*

---

**Nézzünk erre egy példát.** Erősen nyugtalan vagy egy másnapi esemény miatt. A nyugtalanságod abból eredhet, hogy valamiért rosszra számítasz az eseménnyel kapcsolatban.

## Meditáció Minden Napra – meditálj naponta, és élvezd a hatását

---

Akár van alapja (szerinted), akár csak egy kellemetlen érzés, itt és most be tudod hívni az elképzelt rosszból fakadó nyugtalanság helyett a bizalom felszabadító és kitágító energiáját. A bizalom megnyit arra, hogy minden a legmegfelelőbbben történik majd, a magad és mindenki javára.

Lélegezz tehát bizalmat minden beléggzéssel. Érezd, ahogyan feltölt és tágítja a tudatod. Minden kiléggzéssel érezd, ahogyan a nyugtalanság távozik belőled, minden sejtedből, minden testrészedből, ahol befeszít és megakaszt.

**TIPP:** Ha nem tudsz, vagy éppen nem akarsz az érzelmi állapotoddal konkrétan foglalkozni, akkor egyszerűen lélegezd be a szeretet energiáját és engedd el, fújd ki magadból a félelmeidet.



### **IV. SÉTÁLÓ MEDITÁCIÓ - avagy töltekezz fel a természet erejében**

Szintén egy egyszerű módszer az önmagaddal való csendes idő eltöltésére. Miért kellene még útközben, főleg egy szép természeti környezetben tett kiránduláson is folyton az agyadban zakatoló gondolat-kavalkádot hallgatnod?

Miközben a tested felfrissül a mozgásban, addig az elméd felfrissül abban, hogy kikapcsolod az agyalást és pihenő-töltekező üzemmódra állsz át.

#### **Hogyan csináld?**

---

*A leghatásosabb módja, ha egy kellemes, nyugodt, természetes környezetben tudod elvégezni, például a természetben egy kirándulás során. Lehet persze a városban is, de figyelned kell arra, hogy az előbb felsorolt feltételek adottak legyenek, vagyis lehetőleg csendesebb és esztétikusabb városrészt keress. Miért fontos ez? Merthogy a lényege éppen az, hogy gyönyörködsz abban a környezetben, amiben éppen jársz. Felfedezed a szépségeit. Tudatosan arra, és csak arra figyelsz, hogy éppen mit látsz magad körül, az milyen hatással van rád, milyen érzéseket ébreszt benned, milyen test-érzeteket és/vagy gondolatokat vált ki belőled. Részévé válsz annak, amiben vagy. Jelen vagy. És hálás vagy érte.*

---

Természetesen a fentebb olvasott egyszerű technikákat nyugodtan kombinálhatod is, vagy akár a magad ötleteivel kiegészítheted. Csak a fantáziád és kreativitásod szab határt ennek.

A lényeg, hogy kiszabadítsd magad a hétköznapi életed korlátai közül és szánj rendszeresen időt önmagadra, testedlelked-szellemed egyensúlyba hozására.

---

*Az én receptem tehát a következő:*

*Napi 10-20 perc, bármikor, amikor van időd és alkalmaid egy kis elcsendesedésre - adj időt magadnak, ez egy folyamat, legyél türelmes, kitartó és együtt érző magaddal (főleg, amikor a gondolatok újra és újra „támadnak”).*

*Keress egy olyan technikát, ami nálad beválik és azt gyakorold, nem kell túlbonyolítani, nem az a lényeg.*

*Ne akarj, ne legyenek elvárásaid, inkább csak legyél kíváncsi és nyitott.*

*Legyél éber, vedd észre a változást, ne fogd ezer más dologra, ha elkezd javulni az életminőséged.*

---

Kipróbálsz? Szerintem megéri...



*Ha szeretnél még többet olvasni arról, hogy hogyan emeld magasabb szintre energiáidat, látogass el a [www.szivbolelni.hu/blog](http://www.szivbolelni.hu/blog) oldalra.*

*Ha szeretnél egy konkrét élethelyzetedben segítő támogatást, kérj időpontot egy Egyéni konzultációra a [www.szivbolelni.hu/kapcsolat](http://www.szivbolelni.hu/kapcsolat) oldalon.*