

GYERE, JÓGÁZZ VELÜNK!

Meditáció - a jóga csúcsa

Írta: Keserű Aranka

„A MEDITÁCIÓ NEM JÖN KÖNNYEN. EGY SZÉP FA IS CSAK LASSAN NŐ. ELŐSZÖR MEG KELL VÁRNI, HOGY VIRÁGOZZÉK, AZUTÁN MEGÉRJENEK RAJTA A GYÜMÖLCSÖK, S CSAK EZT KÖVETŐEN ÍZLELHETJÜK MEG ŐKET. A MEDITÁCIÓ VIRÁGZÁSA EGY OLYAN CSODÁLATOS BELSŐ BÉKE, AMELY EGÉSZ LÉNYÜNKET ÁTHATJA. A GYÜMÖLCSE PEDIG... LEÍRHATATLAN.”
SZVÁMI VISNU-DÉVÁNANDA

Miért érdemes meditálni? A fenti idézet már sejteti, hogy meditálni érdemes. A meditáció számos jótékony hatással ajándékoz meg minket. Ezek közül most kiemelek néhányat, amelyekkel remélem felébredtem kedves

olvasóimban a vágyat a meditáció gyakorlására.

A meditáció rövid távú gyakorlása után is már meg tapasztalható a nyugodtság. Mindennaposá válik életünkben a derű, növekszik a vitalitás és csökken az alvási igény.

Hosszú távú gyakorlás során az egészség tartóssá válik. Nyitottabb, kreatívabb személyiséggé válunk. A belső béke és nyugalom stabilizálódik, melynek következtében csökken a stresszre való fogékonyság. A negatív minták, szokások, tulajdonságok fokozatosan kikopnak, majd véglegesen megszűnnek. A meditáció végleges, minőségi változást hoz egész lényünkben.

Mi a meditáció?

Ahhoz, hogy ezt a kérdést megválaszoljam, először azt kellene felidézni, hogy mi a jóga célja? Azok kedvéért, akik ebben a cikkben olvasnak először a jógáról, röviden újra összefoglalom:

A szanszkrit „jóga” szó összekapcsolódást jelent.

Ez arra utal, hogy a jóga minden folyamatának az a célja, hogy gyakorlója összekapcsolódjon valódi önvalójával,

amelynek természete a halhatatlanság, mindennek a tudása és örök boldogság.

A feljebb felsorolt testi, mentális egészség, a megnövekedett nyugalom és vitalitás a rendszeres gyakorlás természetes velejárói, de hangsúlyozom nem ez a jóga célja, ezek „csupán” a jótékony mellékhatások.

Az összekapcsolódás, vagyis a jóga meditációban tud megtörténni. Ez azt jelenti, hogy a meditációban tudom a mostani tudatomat összekapcsolni a tiszta tudatommal és felismerni valódi önvalómat, valódi tulajdonságaimat. Most már érthető, hogy miért a meditáció a jóga csúcsa.

A meditáció fogalma Szvámi Sivánanda szerint így hangzik:

„A meditáció egyetlen gondolatnak akadályok nélkül történő folyamatos áramlása.”

A meditáció segítségével képesek vagyunk elme feletti uralmat szerezni. Megtapasztaljuk a bennünk rejtőző félelemmentes, örök boldogság birodalmát.

Hogyan juthatunk el a meditációhoz?

A jóga mind az öt alapelve az elme lecsendesítését, a meditációra való felkészítését célozza meg:

A helyes testgyakorlás, vagy ászanák a jelenben tartják a figyelmünket. A múlt eseményei és a jövő aggodalmi a gyakorlás idejére megszűnnek. A fizikai test egyre egészsé-

gesebbé és erősebbé válik. A meditációs ülőhelyzet egyre kényelmesebbé és hosszantartóbbá válik. A jóga írásai szerint addig kell gyakorolnunk az ászanákat, amíg 3 órán át mozdulatlanul nem tudunk ülni.

A helyes légzés, vagy pránájama által az elme megnyugszik, a gondolathullámok kisimulnak. Az elme egyre koncentráltabbá válik, amelynek jótékony hatását természetesen a hétköznapi életben is élvezhetjük. A légzőgyakorlatok segítségével kitisztul az energiatestünk is, amelynek következtében testünk még rugalmasabb és erősebb lesz.

A helyes relaxáció segítségével megszabadulhatunk a felgyülemlett feszültségektől, és meditáció közeli állapotba hozhatjuk elménket.

A tiszta ételek fogyasztása nyugtatóan hat az elme állapotára: a táplálék minősége meghatározza a gondolatok minőségét.

A pozitív gondolkodás és hozzáállás szintén az elme nyugalomát ápolja. **A meditációban** elérhetjük a szamáhi állapotát, azaz a tudatfeletti lét állapotát. Ebben az állapotban megszűnik az idő, a tér, az ok és okozat. Felülkerekedünk a testen és elmén, megtapasztaljuk az abszolút egységet, a semmivel össze nem hasonlítható üdvösség állapotát.

Hogyan meditáljunk?

A meditációt, hasonlóan az alváshoz, nem lehet tanítani. Ugyanúgy esik bele az ember, mint az alvásba. Amikor elérkezik az idő, magától fog jönni. Azonban a hozzá vezető utat meg lehet tanulni, mely felgyorsítja a folyamatot. Ehhez Szvámi Visnu-dévánanda 12 pontból álló segítséget állított nekünk össze, nézzük meg most ezeket:

• **Rendszeresség** – a legfontosabb, hogy életünk szerves részévé tegyük a meditáció gyakorlását. Ha minden nap azonos helyen és időben végezzük, az elme hamar lecsillapodik és hozzászokik a csendben eltöltött időhöz.

• **Hely** – jelöljük ki otthonunkban egy helyet a meditálás számára. Tegyük kellemessé gyertyával, képpel, egy párnával stb. Az itt létrehozott pozitív rezgések segíteni fognak az elme lecsendesítésében.

• **Időpont** – válasszunk egy olyan időpontot, amikor a gondolataink nem a hétköznapi teendők körül forognak. A legalkalmasabbak erre a hajnali és az esti szürkületi órák. A reggeli 4-6 óra közötti időintervallumnak külön neve van: Brahmanuhurta, ez azt jelenti, hogy ilyenkor különleges, spirituális töltete van az atmoszférának. Ilyenkor megy a legkönnyebben a meditáció.

• **Testhelyzet** – legyen ülőhelyzet. Lehet a földön, keresztbe tett lábú ülés, vagy akár széken ülve bokakeresztezéssel. A fontos, hogy tartásunk legyen egyenes. Ha lehetőségünk van rá, forduljunk arccal észak vagy kelet felé.

• **Fohász** – felkészítjük az elmét az elcsendesedésre, befelé figyelésre. Adhatunk neki egyszerű utasítást arra vonatkozóan, hogy a meditáció közben maradjon csendben, de felkészíthetjük egy kedvenc imával vagy fohással is.

• **Légzés szabályozása** – először elmélyítjük néhány kör teljes légzéssel (kb. 5 perc), elménk ettől tovább csendesedik.

• **Egyenletes légzés** – majd elengedjük az irányítást és figyeljük, ahogy egyre könnyedebbé válik és ritmikusan, folyamatosan áramlik.

• **Gondolatok felbukkanása** – hagyjuk, hogy elménk szabadon vándoroljon. Ha erőszakkal akarjuk rábírnunk a nyugalomra, csak az ellenkezőjét fogjuk elérni. Ilyenkor mondhatjuk azt magunknak, hogy ezek a gondolatok mind ráérnek a meditáció után is. Csak a légzésre figyeljünk, majd elménk lecsendesedik.

• **Fókuszpont** – helyezzük tudatunkat a kiválasztott fókuszpontra. Ez lehet a mellkas közepén a szív energiaközpont (ha érzelmi beállítottságúak vagyunk) vagy a homlok közepén a harmadik szem energiaközpont (ha intellektuális beállítottságúak vagyunk). Mintha ezen keresztül áramolna a légzés.

• **Meditáció tárgya** – szintén egyéniségünknek megfelelően válasszuk ki a meditáció tárgyát, melyet képzeletünk segítségével ebbe a fókuszpontra helyezünk.

• **Mantra** – a meditáció akkor következik be, amikor az elmét egyetlen tiszta gondolat tudjuk megpihentetni. De mi legyen ez a gondolat, mitől lesz tiszta? – tesszük fel a kérdést, nagyon helyesen. A jóga válasza a mantra. A „mantra” azt jelenti, hogy hangokba zárt isteni erő, azaz olyan hangkombináció, amely lecsendesíti az elmét. Ilyen pl. a három hangból álló AUM mantra. Amikor az ember ezt a három hangot egyforma hosszú ideig zengeti, az elme koncentrálttá tud válni.

• **Ismételjük a mantrát** – a mantra hangrezgése megfelelő gondolatrezgést hoz létre az elmében, míg végül a kettő egyesül. A mantra jelentése megszűnik, a meditáló maga is eggyé válik a rezgéssel és a tudatlét feletti állapotába érkezik.

„A meditáció végleges, minőségi változást hoz egész lényünkben.”

Remélem már csak arra vársz, kedves olvasó, hogy mielőbb elkezdhesd a meditációt.

Végezetül Sivánanda Mester bátorító szavaival bíztatlak Titeket a meditálásra:

„...*Hunyd be a szemed! Vond vissza az érzékeidet! Csendesítsd le az elmédet! Csitítsd el feltörő gondolataidat! Nyugtasd el elméd hullámain! Merülj el mélyen az Átmanban, az Önvalóban, a Legfőbb Lélekben, a fények Fényében, a napok Napjában! Minden tudás feltáru előtted, minden kétséged szertefoszlik, elméd gyötrelmei semmivé lesznek, és minden heves vita, indulatos szócsata abbamarad. Egyedül a dnyána (bölcesség) marad.*” Szvámi Sivánanda (részlet az „Utak a boldogsághoz” c. könyvből)