

ÖNMAGAMRA HANGOLVA

Jó tanácsok belső csendre vágyóknak

Nyugati világunkban a racionalitás főszerepet kap az életünkben, az intelligenciát a logikus gondolkodással azonosítjuk, és gyakran megmosolyogjuk azokat, akik a megérzésükre, belső hangjukra, intuícijukra hagyatkoznak. A keleti tanítások ezzel szemben azt mondják, egy problémára ne kívül, hanem önmagunkban keressük a megoldást, azt vallják, a bölcsességet nem tudományos fokozatban mérik, s hangsúlyozzák: nem kell gondolkodni ahhoz, hogy tudatosak legyünk. A megfelelő légzés- és mozgásgyakorlatok végzésével megnyithatjuk bensőnk, s felébredhetjük ősi, mélyen szunnyadó bölcsességünket.



A szokás hatalma

Megszoktuk, hogy minták és beidegződések alapján, általunk ésszerűnek vélt módon formáljuk véleményünket, hozzuk meg döntéseinket s oldjuk meg konfliktusainkat. Pontról pontra elemezve egy-egy helyzetet, részekre bontva az egészet, patikamérlegesen súlyozva a lehetőségeket. Pedig létezik egy másik út is, halványan derengő ösvény ugyan, de a biztos célhoz vezet: ha sikerül megnyitnunk tudatunkat, képessé válunk más módon látni, új kérdéseket és válaszokat alkotni, s hathatós megoldást találni legkülönfélébb élethelyzeteinkben.

A légzés és mozgás misztériuma

Az ősi tibeti légzés- és mozgásgyakorlatok ismerői hosszú ideje birtokában vannak a titoknak: megfelelő légzéssel, a levegő helyes benntartásával és kiengedésével, különböző mozgássorok végzésével képessé válunk légzésünk irányítására testünk csakrákból és csatornákból álló finom szerkezetében, s ez segít tudatunk tiszta, nyitott terének megtapasztalásában.

Ébresztő!

Mint minden meditációs technikának, a tibeti légzés- és mozgásgyakorlatoknak is az a céljuk, hogy „felszabadítsák” tudatunkat, közelebb vigyenek önmagunkhoz, s így felrázzák álmukból bennünk rejlő természetes érzéseinket. A modern ember életében, melyben a harag elho-

mályosítja a szeretetre való képességet, a szomorúság tapasztalata elnyomja az öröm lehetőségét, az előítélet gátat vet a független vélekedésnek, hatalmas szükség van egy erőre, mely eltérít gondolkodásunk, életvitelünk helytelen útjáról, és megmutatja a jó irányt.

Nem kívül, hanem belül

Sajnos, már magát a kiindulópontot is hibásan rögzítjük egy-egy problémára tett megoldási kísérletünk során: ha például egy barátunkkal összeveszünk, s zaklatott állapotban hazaérünk, újra meg újra végigfuttatjuk agyunkban, mi történt, magunkban görcsösen bizonygatjuk az igazunkat, képzeletbeli párbeszédet folytatunk, vagy gyorsan e-mailt írunk, jó hosszan, szilárdan alátámasztva minden egyes érvünket. Ahelyett, hogy elcsöndesednénk, megnyugodnánk, elengednénk a problémát, s időt hagyunk magunknak arra, hogy így, a konfliktustól eltávolodva, később majd eltérő szemszögből lássuk a helyzetet, vagy épp felidézük magunkban barátunk jó tulajdonságait, kapcsolatunk fontosságát, melyhez képest eltörpül az összeszólalkozás jelentősége.

A „Kilenc tisztító légzés” technikája

Megfelelő (ülő) testtartás felvételével, szemünk behunyásával, a levegő helyes, hosszantartó belélegzésével, benn tartásával majd kifújásával testünk megnyugszik, elménk lecsendesül. Így, ebben a tiszta tudatállapotban, a rohanás,

a feszültség száműzésével, az elemző gondolkodás lármájának elcsitulásával képessé válunk mélyen nyugvó pozitív erőink - szeretet, együttérzés, öröm, lelki egyensúly - megtapasztalására. A légzőgyakorlatok sorozatával és ismétlésével megtisztítjuk egy-egy belső csatornákat: eltávolítjuk a haragot, az ingerültséget, az önbizalomhiányt, a kétséget. Olyan egyszerűen, mintha számítógépünkön nyomnánk meg a törlés gombot. Persze, ez is csak akkor működik, ha előtte megfelelő módon kijelöltük a törlendő részt.

Az „Öt Cá Lung-gyakorlat”

Mindegyik csakra különleges lehetőségeket tartogat az életünket akadályozó minták megszüntetéséhez, s a helyükbe pozitív minőségek beiktatásához. Az Öt Cá Lung-technika megnyitja energiaközpontjainkat, hogy hozzáférjünk eleve meglévő belső bölcsességünkhöz. Ezeket a gyakorlatokat is ülő helyzetben végezzük, belélegzünk, figyelmünket testünk egy bizonyos csakrájára összpontosítjuk, megfelelő kar- és derékmozgást végzünk, mely mozgásokkal feloldjuk a csakrában meglapuló akadályozó hatásokat, majd kiengedjük a levegőt, megpihenünk, s ellazult állapotban koncentrálnunk energiaközpontunk pozitív erőire.

Elhanyagolt kert

Ha a fenti gyakorlatokat kissé idegennek érezzük, vagy finomságukat tekintve kételkedünk hatásukban, képzeljük el magunkat, mint egy elhanyagolt kertet! A kertben benne rejlik a lehetőség, hogy viragozzék s szemet gyönyörködtető látványt nyújtson, mégis tele van gazzal, elszáradt növényekkel és kövekkel, azaz depresszióval, szomorúsággal és fájdalommal. Az égen ott ragyog a Nap, mely belső, éber tudatosságunknak felel meg, s melynek fénye és melege táplálhatja a kert virágait. Most ásót ragadunk, munkához látunk, kigyomláljuk a gatz (mozgásgyakorlatok), eltüntetjük a gyomot, töviseket és kavics-



kat (kilégzés). A talaj most tiszta, üde és friss, s a benne nyugvó pozitív tulajdonságok magvai készen állnak arra, hogy belső bölcsességünk fényénél hajtást hozzanak, s virágba szökkenjenek.

Rövidzárlat

Megesik azonban, hogy idővel úgy tapasztaljuk, nem működik a meditáció, eredménytelen a gyakorlat, s a kezdeti lelkesedést felváltja a meddő várakozás. Ilyenkor gondoljuk át, vajon nem ragaszkodunk-e jobban a száműzendő tényezőhöz, mint a nyomában járó pozitív állapothoz, fogadjuk el, hogy esetleg lassabban ugyan, de fokozatosan felülkerekedünk majd ragaszkodásunkon és szenvedésünkön. Mert ezek a gyakorlatok nem azonnali, s nem látványos változást ígérnek, hanem egy mélyről fejlődő csodát, mely nem kevesebbhez, mint belső bölcsességünk kibontakoztatásához nyújt termékeny táptalajt.

Bartos Zsuzsanna

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Tenzin Wangyal Rinpócse: Gyógyítás formával, energiával és fénnel

Tenzin Wangyal Rinpócse: A szakrális test felébredtése

