



## Tanácsok meditációs és tudati gyakorlatokhoz:

- A cél, hogy tudatosan fenntartsuk a figyelmet és az éberséget.
- Gondolataink és érzéseink nyugtalanságot kelthetnek. Ha értékelés és ítélkezés nélkül figyeljük meg gondolatainkat és érzéseinket, akkor tisztábban és jobban látjuk őket, oldottabbak és kiegyensúlyozottabbak leszünk.

### A gyakorlatok két útja:

- szabadon engedem a gondolataimat és érzéseimet, majd megfigyelem őket, értékelés, ítélkezés nélkül, vagy
- figyelmemet egy semleges tárgyra irányítom, és rögzítem (pl. egy gyertyára).

Az első módszer által tudatunkat működése közben figyeljük meg, ez pedig önismereti munkát is eredményez. Azonban ez nem könnyű, hiszen leragadhatunk, megtapadhatunk egy-egy gondolatnál, ellenállások jöhetnek. A gyakorlás után tisztázzuk magunkban, hogy vajon miért ragadtunk meg egy bizonyos gondolatnál, érzésnél. Ajánlatos az élményeinket naplóban vezetni. Legalább egy fél éves, rendszeres gyakorlás szükséges ahhoz, hogy tudatosabbnak érezze magát, hogy a zavaró, kellemetlen gondolatok lassan, de biztosan tovatűnjenek, kiürüljenek. Fontos már a gyakorlások elején tisztázni magunkban, hogy a nyugati ember számára nagyon nehéznek bizonyul a relaxáció, meditáció. Vagy elalszik gyakorlás közben, vagy testi fájdalmak jönnek elő, vagy elkalandozó gondolataival küzd.

Feltehetjük a kérdést, hogy egyáltalán helyes út-e a meditáció a nyugati kultúrában? Igen. Már a relaxáció/meditáció gyakorlása is gyógyító hatású. Számunkra az a legfontosabb, hogy szellemünket megpróbáljuk megnyugtatni, tudatosabban éljük mindennapjainkat.

### Mire ügyeljünk?

- Nem az a lényeges, hogy milyen sokáig, hanem az, hogy milyen mélyen meditálunk. Ha túl sokáig meditálunk, állandóan küzdenünk kell, hogy elérjük a megfelelő mélységet, hiszen általában nem tudunk túl sokáig összpontosítani. A meditáció nem küszködésről szól, nem teljesítményről és elvárásról, hanem arról, hogy belemélyedjünk egy mély, relaxált állapotba, majd pedig visszatérjünk a normál tudati állapothoz.
- Soha ne kezdjünk a gyakorláshoz teli gyomorral.
- Megfelelő környezetet teremtsünk, ügyeljünk rá, hogy semmi és senki ne zavarjon közben.
- Kényelmes székben ülve meditáljon, ügyeljen arra, hogy a háta maradjon egyenes.
- Próbálja a napi tevékenységeket is tudatosan végezni: egyszerre csak egy dolgot csináljon, azt pedig próbálja 100%-san!