



Meditációs kézikönyv

Egyszerű, érthető és gyakorlati
útmutató a meditáláshoz

Horváth András

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|---|----|
| Bevezető..... | 2 |
| Hogyan működik az elménk?..... | 3 |
| Mi az a meditáció?..... | 4 |
| Mire jó a meditáció?..... | 5 |
| Mi történik pontosan, amikor meditálunk?..... | 6 |
| Miért nehéz elkezdni meditálni?..... | 7 |
| Kezdeti lépések a meditációhoz..... | 8 |
| Mire számíthatunk, ha elkezdünk meditálni?..... | 10 |



meditálj
A MUNKAHELYEN!

Sziasztok!

Közel harminc éve kutatom saját működésemet, és közel három éve kutatom saját ismétlődő gondolatsoraimat, elme- és viselkedési mintáimat, valamint a kollektív tudat által létrehozott elmémintákat és érzelmeket. A kutatómunka, valamint az önkutatásom mélyebb megértése és értelmezése közben megszületett bennem az a **küldetéstudat**, hogy szeretnék egy itinert adni mindazoknak, akik hozzám, és sokunkhoz hasonlóan, időnként kifejezetten szenvednek rögzült, automatikus elmémintáiktól, amelyeket már nem tudnak kontrollálni.

Az elmúlt három év kutatásai, önfejlesztései, elvonulásai, mélyinterjúi, konzultációi és több mint ezer órnyi videó anyagok elemzése alapján kidolgoztam egy keretrendszert arra, **hogyan tartsuk mederben csapongó elménket**, illetve meglássuk azt a fiktív énképet, amelyet mi magunk hozunk létre gondolatainkkal és elmémintáinkkal.

Mi több, felfedezzük magunkban azt a természetes képességet, hogy a tudatosság terében csendre leljünk, és csupán érzékelésünk megfigyelőivé váljunk. Felfedezzük ennek az állapotnak a csodálatos teremtő erejét privát és szakmai életünkben egyaránt! Meggyőződésem, hogy a tudatosságunkhoz visszavezető út, talán az egyetlen tiszta eszköz arra, hogy találkozzunk valódi önmagunkkal, és rendszert, teljességet, kiteljesedést teremtsünk a legegyszerűbb eszközünk segítségével.



Azzal, hogy **rendszeresen megállunk, és befelé fordulunk.**

Merthogy a kifelé vezető út befelé van!

Horváth András

www.meditaljamunkahelyen.hu

Belső Film Youtube csatorna

[LinkedIN](#)

+36 30 398 94 99

Hogyan működik az elménk?

Az elme a gondolataink sokasága. **Az elme berögzült szokása, hogy mindenre reagál.** Még akkor is, ha ezt nem vesszük észre. Minden egyes gondolatra adott reakció egy érzés formájában is megjelenik bennünk. Sokszor ezt észre sem vesszük, mert annyira gyorsan történik minden. Lehet, hogy ez a reakció mindössze egy jó vagy rossz kategorizálás, amelyhez aztán a kellemes, vagy kellemetlen érzést párosítjuk. De mindezt nem mindig érezzük tudatosan, mert nagyon gyorsan zajlik minden.

A gondolatainkra adott reakció lehet egy érzés, vagy egy újabb gondolat. Ez hozza létre azt, amit úgy hívunk, hogy belső monológ, amely egy folyamatos „beszéd” a fejünkben ébredéstől elalvásig. Azt is megfigyelhetjük, hogy gondolatainkból gondolatsorok jönnek létre, amelyek hasonló helyzetekben folyamatosan visszatérnek, ismétlődnek a fejünkben. Mindez azt jelenti, hogy ugyanazokat a gondolati mintákat futtatjuk le bizonyos helyzetekben. És ezek a gondolatsorok, vagy elmémintákra adott reakcióink fogják meghatározni, vagy inkább **befolyásolni a mindenkori hangulatunkat**, tudatállapotunk, fizikumunkat bizonyos tekintetben és tetteink milyenségét.

Ezzel egészen addig nincs is baj, amíg a válaszreakcióink továbbra is fenntartják bennünk az egyensúlyi állapotot. Akkor van teendőnk, ha azt tapasztaljuk, hogy bizonyos berögzült **gondolati minták rossz hatással vannak ránk**, rossz irányba terelnek minket, de azt érezzük, hogy nincsen kontroll felettük, szinte magától „útjára indulnak” és feszültséget okoznak bennünk.

Ha ezt a folyamatot nem figyeljük meg és értjük meg tudatosan, akkor időről időre nagyon **nagy teher tudunk lenni saját magunk számára**, azáltal, hogy egy-egy gondolat képes megtapadni a fejünkben, és akár huzamosabb ideig kifejezetten sabotálja és gátol minket abban, hogy a jól teljesítsünk. Ilyenkor érezhetjük azt, hogy vissza szeretnénk kapni régi önmagunkat. Ismerős ez a mondat, ugye?

Mi az a meditáció?

„A meditáció két gondolat közötti szünet”

„A meditáció többet jelent annál, mint hogy egy fa alatt ülünk, és álmodozunk. A meditáció a legnagyobb tudatosság. A meditáció azt jelenti, hogy érzékeljük, miféle gondolatok, érzések, koncepciók, hittételek érintenek meg minket, és felismerjük, hogy van egy "üresjárt", egy választás, és hogy **nem kell törvényszerűen mindenre reagálnunk.**”

(Kurt Tepperwein)

Vagyis a meditáció az elménknek az edzése, megtanítása arra, hogy tudjunk nem reagálni akár egy gondolatra, egy érzésre, vagy bármire. Ez eleinte nagyon nehéz, hiszen az elménk ehhez a működéshez egyáltalán nincsen hozzászokva.

A nem reagálásnak pedig a következménye a csend. A belső csend, amely egy rendkívül nyugtató, semleges, egyensúlyi állapot. Egy olyan állapot, ahol **hosszú ideig az összes erőforrásodhoz**, még azokhoz is, amelyekről nem tudsz, hogy léteznek benned!

„Ha nem reagálunk, csak megfigyeljük gondolatainkat, vagy érzéseinket, akkor egy idő után továbbmennek”



Mire jó a meditáció?

Ha egy szóval kellene válaszolnom, akkor határozottan azt mondanám, hogy **mindenre**. A meditációt lehet arra használni, hogy:

- megnyugodjunk
- megtanuljuk kiegyensúlyozni érzelmeinket a napi életünkhöz igazítva
- megtanuljunk valóban figyelni
- kérdezzünk magunktól és beszéljünk magunkkal
- ötleteket felszínre hozunk
- megoldásokat felszínre hozunk
- megfigyeljük gondolatainkat és érzéseinket
- felismerjük gondolatsorainkat, elmemintáinkat
- ráeszméljük az életünkben az összefüggésekre
- megtanuljunk higgadtan válaszolni, higgadtan reagálni másoknak
- ellazuljunk, relaxáljunk
- visszatöltsük magunkba az energiát, feltöltődjünk
- elengedjünk, vagy szembeforduljunk egy bennünk lévő gondolattal, vagy érzéssel
- vizualizáljunk jövőbeli helyzeteket
- teremtsünk magunknak
- kérjünk
- kidobjuk, ami már nem működik, és, amit már nem lehet megjavítani



Mi történik pontosan, amikor meditálunk?

„Ami kívül az belül, ami belül, az kívül. Vagyis olyan lesz a világom, ahogyan belül érzek.”

Amikor meditálunk, akkor gyakorlatilag az történik, hogy igyekszünk az elménket pihentetni. Az elménk pihentetésének a következménye pedig, hogy energetikailag egy **magasabb szintre kerülünk**, kvázi visszatöltjük, a korábban elégetett energiát. Erre szokták azt is mondani, hogy magasabb rezgésszintre kerülünk. Vagyis, ha valaki nap közben mondjuk, kétóránként egy öt percet meditál, akkor nagy valószínűséggel nem hulla fáradtan fog hazaesni este.

Ugyanakkor azt sem szabad elfelejteni, hogy a meditációval, rendkívül sok, elakadásból származó belső feszültséget tudunk **feloldani**, amely valamilyen formában távozik belőlünk. Ez bizony azt is jelenti, hogy meditációt követően néha tapasztalhatunk fejfájást, vagy bizonyos helyeken fizikai fájdalmat. Mindez pusztán azt jelenti, hogy tisztul a tudatunk. Nem kell aggódni, ezek a fájdalmak rövid időn belül továbbállnak.

„Mert ami keletkezett, annak vége is van”



Miért nehéz elkezdni meditálni?

Azért nehéz elkezdni meditálni, mert minden embernek van egy úgy nevezett **egója**. Ez nem más, mint egy olyan üzemmód, amely a körülöttünk lévő eseményekre az általunk adott reakciókat minősíti, elemzi, ha szükséges újratervezi, és valamilyen lépésre készíti. Kvázi éberben tart. Erre a funkciókra nagyon sok esetben szükségünk van, de nem mindig. Sőt, a baj ott kezdődik, amikor már nem tudjuk kontrollálni ennek az üzemmódnak a ki és bekapcsolását.

A meditáció erre a ki és bekapcsolásra szeretne megtanítani minket. Ezt viszont csak úgy tudja megtenni, ha az **ego hatáskörét csökkenti**, vagyis azt mondja, hogy „majd én tudom, hogy mikor és milyen helyzetben van rád szükségem”. Ez viszont az ego részéről egy válaszreakciót vált ki, amely arról szól, hogy elkezdd „hisztizni”, hogy akkor már rá nincs is szükség, ezért különböző akadályokat gördít elénk kifogások, visszaigazolások formájában. Ismerős ugye?

A másik nehézség, hogy azonnali válaszokat szeretnénk, hogy, hogyan leszek jobban, miért vagyok rosszul, de mitől van ez, vagy az. Türelemmel kell lennünk, és elfogadnunk, hogy nem mindig derül fény eleinte arra, hogy pontosan mi az, ami oldódik bennünk, de nem is biztos, hogy kell, hiszen annyi elakadásunk van, így ha bármi is oldódik, azzal jót teszünk magunkkal.

Nem kell mindig tudni mindent!

„Akkor ülj le meditálni, amikor az elméd a legjobban ellenkezik. Ez a legjobb eszköz arra, hogy megtanítsd magadnak, hogy ne keressen kifogásokat a meditációra.”

Kezdeti lépések a meditációhoz

"A kifelé vezető út befelé van"

Vannak, akik azt mondják, hogy legalább egy órát kell naponta meditálni, hogy annak érezhető hatása legyen. Vannak, akik azt mondják, hogy már húsz perc alatt nagyon nagy eredményeket tudunk elérni, ha rendszeresen csináljuk.

Én pedig azt javaslom, hogy **naponta kezdjük kétszer öt perccel.**

Nem fogunk tudni egyik pillanatról a másikra beépíteni egyórás meditációt az életünkbe, mert az nagyon nagy lépés. De nem is kell. A fontos, hogy apró lépésekben elkezdjük. És első körben, az a lényeg, hogy megtanítsuk az elménket elcsendesedni. Ehhez pedig mindössze annyi kell, hogy időről, időre kizökkentsük magunkat, és **megálljunk** meditálni öt percre.

Vagyis nem teszünk mást, mint „megszakítjuk”, azt a bizonyos „belső beszédet” a fejünkben egy kis időre. És ez nagyon fontos, hogy **napi rendszerességgel tegyük.** És idővel, majd, mindenki megtapasztalja, hogy milyen mértékben esik jól és milyen ütemben szeretné beépíteni a meditációt a mindennapjaiba.



A legjobb tanácsom, mielőtt elkezdesz meditálni, hogy:

- ne hallgass az elmédre, aki azt fogja mondani, hogy nem tudsz meditálni, mert ez neked nem megy. De igenis megy, mert **mindenki tud meditálni**. Tény, hogy gyakorolni kell, de mindenki tud meditálni.
- amikor ellenkezel, akkor kell igazán leülni, meditálni. Ezzel is tanítod az elmédet, ha szembefordulsz vele.
- ne gondoljuk, hogy a meditációhoz csendre van szükség. Bárhol lehetünk, csak hunyjuk be a szemünket, és figyeljük a légzésünkre. Mindegy mekkora zaj van körülöttünk, csak befelé figyeljünk
- kezdetben csak figyeljük a körülöttünk lévő hangokat, a gondolatainkat, ezek bizony fognak jönni ezerrel. De csak figyeljük, ne „nyúljunk hozzá”, engedjük őket tovább!
- Ha nincs lehetőséged, nem kell feltétlen a földre, vagy párnára ülni, kényelmesen el lehet helyezkedni akár egy széken, vagy egy padon is. Vagy lehetsz az autóban, ha éppen nem vezetsz. De első körben azt javaslom, hogy kezdjük otthon, majd ezt tágíthatjuk, hogy lehet a munkahelyünkön is, majd nyilvános helyen is meditálni. A jó hírem, hogy soha senki észre sem fog venni titeket, csak az elménk mondatja velünk, hogy mit fognak szólni.
- ne legyen semmi elvárás benned, és ne minősítsük a meditációt. Minden meditáció valamire jó. Lesz olyan, hogy azt érzed, hogy nem tudtál meditálni, lesz, olyan, hogy azt érzed, hogy teljesen feltöltödtél. Nem baj, ha nem érzel semmit, a háttérben a meditáció teszi a dolgát. A lényeg, hogy ne add fel.
- ne törődj azzal, hogy a legtöbben nem fognak érteni téged, hogy mit csinálsz
- teszteljük magunkat, hogy csináljuk legalább egy hónapig és nézzük meg, hogy mi az eredménye, hogyan érezzük magunkat
- és ne szégyelld magad, hogy meditálsz. Bátran vállald fel ezt, még akkor is, ha furcsán néznek rád! Tudniillik, nem igazán tudják, hogy miről mondanak véleményt!

"Az emberek zöme észre sem fog venni, ha a munkahelyeden meditálsz. Sőt, egy idő után, azt fogod megtapasztalni, hogy csatlakozni szeretnének hozzád!"

Mire számíthatunk, ha elkezdünk meditálni?

„Bízz a folyamatban, mert van egy láthatatlan mozgatórugója a folyamataidnak, amely minden esetben a legjobb irányba terel”

"Két 'tünete' van annak, hogy jó úton járunk, és még haladunk is:

1: Csökkennek bennünk a negatív érzelmi töltetek, pl. harag, vágyakozás, türelmetlenség, büszkeség, irigység, stb.

2: Sokszor fedezünk fel apró szinkronizmusokat az életünkben. Azokat a kis egybeeséseket, mint amikor pl. azt szoktuk mondani, hogy "milyen kicsi a világ", vagy amikor pont azokkal az emberekkel futunk össze, akikkel kell, vagy aki éppen előrefelé mozgat be minket.

Ez a második kritérium egyébként azért számít fontosnak, mert ha ezt rendszeresen tapasztaljuk, akkor úgymond jó helyen vagyunk. A saját életünket éljük, és így karmikusan azokkal az emberekkel és helyzetekkel találkozunk, amelyek fontos részt játszanak a fejlődésünkben és tanulásunkban.

Mint ahogy Krisna is mondja a Bhagavad Gitában: **“Inkább éld a saját életedet eredménytelenül, mint valaki másét tökéletesen!” Mert az bizony nem vezet minket sehová.**

(Forrás: www.bhaktikutir.hu)

"A rendszerességen van a hangsúly. Mert az nő, ami figyelmet kap!"

Jegyzeteim

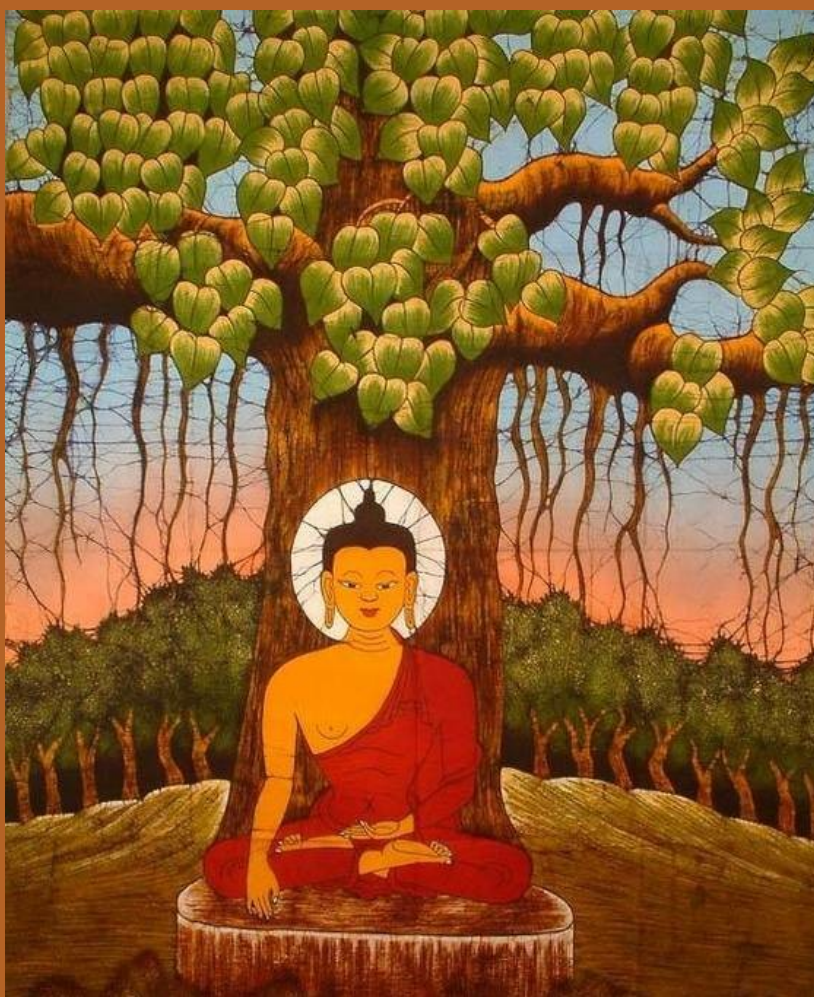
A large area for handwritten notes, consisting of many horizontal dotted lines for writing.

Jegyzeteim

Dotted lines for notes.

Jegyzeteim

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Nem sokkal halála előtt megkérdezték Buddhát, hogy több mint 50 év meditáció során, mit ért el a meditációval és mi az, amit kapott a rendszeres meditációtól?

Buddha így felelt: „Semmit. Viszont, amit a rendszeres meditáció elvett tőlem az a harag, a büszkeség, a gyűlölet és az aggodalom.”