

Tartalom

I. A MEDITÁCIÓ ALAPJAI

Mi a meditáció?	15
Miért meditáljunk?	17
A meditációs technikák	20
A meditáció hatása	22
Mi történik meditálás közben?	25
A meditáció céljai	28

II. A MEDITÁCIÓ GYAKORLATA

Általános feltételek	35
A környezet	35
A testtartás	36
1. gyakorlat: <i>Az egység</i>	37
2. gyakorlat: <i>A súlypont</i>	37
3. gyakorlat: <i>A lótuszülés</i>	38
4. gyakorlat: <i>A súlypont áthelyezése</i>	39
A légzés	39
1. gyakorlat: <i>A légzés megfigyelése</i>	40
2. gyakorlat: <i>Tudatosítás</i>	40
3. gyakorlat: <i>Rekeszizom-légzés</i>	41
A belső hozzáállás	41
1. gyakorlat: <i>Testi levezetés</i>	42
2. gyakorlat: <i>Tudatosság</i>	43
Előkészület	44
<i>Eutonikus alapgyakorlat</i>	45
<i>Kin-hin gyakorlat</i>	45
<i>Testi bemelegítő gyakorlat</i>	46
<i>Mélyizom-gyakorlat</i>	46
<i>Életerő-gyakorlat</i>	47
<i>Pranayama-gyakorlat</i>	48
A meditáció megkezdése	50

III. ASZTROLÓGIA ÉS MEDITÁCIÓ

A horoszkóp	55
-------------------	----

IV. A MEDITÁCIÓ ÉS AZ ÁLLATÖVI JEGYEK

Előzetes megjegyzés	61
Kos (március 21–április 20.).....	62
Kos meditációk	63
<i>Nap-meditáció</i>	63
<i>Mozgás-meditáció</i>	64
<i>Örvény-meditáció</i>	64
<i>Taj-csi</i>	65
<i>Dinamikus meditáció</i>	66
<i>Vezetett Kos meditáció</i>	67
<i>Meditáció a kezdetről</i>	70
<i>Tűz rituálé</i>	71
Bika (április 21–május 20.).....	73
Bika meditációk	74
<i>Hatha jóga</i>	74
<i>Mantraéneklés</i>	75
<i>Agyagformálás</i>	76
<i>Természet-meditáció</i>	76
<i>Vezetett Bika meditáció</i>	77
<i>Felhangéneklés</i>	80
<i>A helyünk megtalálása</i>	81
<i>Erőhely-imagináció</i>	82
<i>A főzés mint meditáció</i>	83
<i>Meditatív evés</i>	84
<i>Körtánc</i>	84
<i>Föld rituálé</i>	85
<i>Kívánságteljesítő meditáció</i>	86
Ikrek (május 21–június 21.).....	88
Ikrek meditációk	89
<i>Mantra-meditáció</i>	89
<i>Metafora-meditáció</i>	91
<i>Jógalézés</i>	92
<i>Ha-lézés</i>	92
<i>Dhikr-meditáció</i>	92
<i>Vezetett Ikrek meditáció 1.</i>	93
<i>Vezetett Ikrek meditáció 2.</i>	97
<i>Lézés-meditáció</i>	100
<i>Magánhangzó-lézés</i>	102
<i>Rebirthing</i>	102

<i>Ég-Föld légzés</i>	103
<i>Enlightment intensive</i>	103
<i>Rúna-meditáció</i>	104
<i>Tapintóérzék-gyakorlat</i>	105
<i>Név-meditáció</i>	106
<i>Életmottó</i>	107
Rák (június 22–július 22.).....	108
Rák meditációk	109
<i>Anyaméh-meditáció</i>	109
<i>Tükör-meditáció</i>	110
<i>Hold-meditáció</i>	110
<i>Víz-imagináció</i>	111
<i>Vezetett Rák meditáció</i>	112
<i>Samadhi-satori fürdő</i>	114
<i>Holdritmus-meditáció</i>	115
<i>Belsőgyermek-meditáció</i>	116
<i>Az érzelmek érzékelése</i>	118
<i>Ősök-meditáció</i>	119
<i>Megérzés</i>	120
Oroszlán (július 23–augusztus 22.).....	122
Oroszlán meditációk	123
<i>Meditatív festés</i>	123
<i>Meditatív tánc</i>	124
<i>Fény-meditáció</i>	125
<i>Szeretet-meditáció</i>	125
<i>Napima</i>	126
<i>Vezetett Oroszlán meditáció</i>	127
<i>Szív-meditáció</i>	130
<i>A játék mint meditáció</i>	132
<i>Szem-meditáció</i>	133
<i>Mandalafestés</i>	133
Szűz (augusztus 23–szeptember 22.).....	135
Szűz meditációk	136
<i>Meditatív mosdás</i>	136
<i>Satipatthana meditáció</i>	137
<i>Írás-meditáció</i>	137
<i>Meditatív munka</i>	138
<i>Karma jóga</i>	139
<i>Vezetett Szűz meditáció</i>	140
<i>Aratási hála-meditáció</i>	143
<i>Tisztító légzés</i>	144
<i>Origami</i>	145

<i>Egy meditációs történet: A szent és a prostituált</i>	146
Mérleg (szeptember 23–október 23.).....	148
Mérleg meditációk	149
<i>Béke-meditáció</i>	149
<i>Nadabrahma páros meditáció</i>	150
<i>Metta meditáció</i>	150
<i>Művészet-meditáció</i>	151
<i>A zen a virágrendezés művészetében</i>	152
<i>Vezetett Mérleg meditáció</i>	153
<i>Belső férfi és belső nő meditáció</i>	156
Skorpió (október 24–november 22.).....	158
Skorpió meditációk	160
<i>Meditáció a természetben zajló újjászületési és halálfolymatokról</i>	160
<i>Erőpróba-imagináció</i>	160
<i>Meditáció az életről és a halálról</i>	161
<i>Feszültség-meditáció</i>	161
<i>Aiki-do</i>	162
<i>Raja jóga</i>	162
<i>Tantra</i>	163
<i>Vezetett Skorpió meditáció</i>	164
<i>Elengedés</i>	167
Nyilas (november 23–december 21.).....	169
Nyilas meditációk	170
<i>Jnana jóga</i>	170
<i>A zen a nyilazás művészetében</i>	171
<i>Fény-imagináció</i>	172
<i>Vezetett Nyilas meditáció</i>	173
<i>Gyertyaláng-meditáció</i>	176
<i>Kiterjedés-meditáció</i>	176
<i>Ballon-meditáció</i>	177
<i>Álmaink utazása – utazás álmunkban</i>	178
<i>Tudás-meditáció</i>	178
<i>Visszakapcsolódás-meditáció</i>	179
Bak (december 22–január 20.).....	181
Bak meditációk	182
<i>Koncentráció-meditáció</i>	183
<i>Hegyvidék-imagináció</i>	183
<i>Meditáció a szűkösségről</i>	184
<i>Za-zen</i>	184
<i>Vezetett Bak meditáció</i>	185
<i>Idő-meditáció</i>	189
<i>Homokóra-meditáció</i>	189

<i>Időutazás</i>	191
<i>Évszakok-meditáció</i>	191
<i>Múlt-meditáció</i>	192
<i>Halál-meditáció</i>	193
<i>Kő-meditáció</i>	193
<i>A böjt mint a középponthoz vezető út</i>	195
Vízöntő (január 21–február 19.)	197
Vízöntő meditációk	198
<i>Nevetés-meditáció</i>	199
<i>Grimasz-meditáció</i>	199
<i>Stop-meditáció</i>	199
<i>Repülés-imagináció</i>	199
<i>Hullócsillag-imagináció</i>	200
<i>Zen koan</i>	201
<i>Szúfi viccek</i>	201
<i>Vezetett Vízöntő meditáció</i>	202
<i>Kristály-meditáció</i>	205
<i>Kundalini-meditáció</i>	206
<i>Testen kívüli utazások</i>	207
<i>Jóslás-meditáció</i>	207
<i>Fényforrás-meditáció</i>	208
<i>Levegő rituálé</i>	209
<i>Szín-légzés</i>	209
<i>Meditáció a repülőgépen</i>	210
<i>Meditáció qi-gong golyókkal</i>	211
Halak (február 20–március 20.)	212
Halak meditációk	213
<i>Meditáció szimbólumokkal</i>	213
<i>Álom-meditáció</i>	214
<i>Zene-meditáció</i>	215
<i>Szeretet-meditáció</i>	215
<i>Eltűnök</i>	215
<i>Tenger-meditáció</i>	216
<i>Bhakti jóga</i>	216
<i>Vezetett Halak meditáció</i>	217
<i>Csakra-meditáció</i>	220
<i>Aura-meditáció</i>	221
<i>Intuíció-meditáció</i>	222
<i>Meditáció a belső vezetőről</i>	222
<i>Pszichometrikus meditáció</i>	223

I.

A meditáció alapjai

Mi a meditáció?

A meditáció a tudat átkapcsolásának több ezer éve kipróbált, és folyamatosan tökéletesített technikája. A meditáló elhagyja a hétköznapi tudat síkját, és a személyiség eddig fel nem tárt területeire jut el, ami azt jelenti: a meditáció alatt a tudat kitágul, elmélyül és emelkedettebb lesz. Ezért a meditáció nemcsak egy másfajta tudati állapot, hanem egy mindent átfogó állapot is egyben. A meditáció eléri személyiségünk minden szintjét, azokat is, amelyekről eddig nem tudtunk, vagy nem akartunk tudni. A meditáció sohasem hoz létre újdonságot, vagy utópiát. Nem is szellemi torna vagy lazítási gyakorlat. A meditációban mindez benne van – és még ettől sokkal több is.

Nem csoda, ha sokan nehezen értik meg a meditáció igazi fogalmát. Az intellektus, az ész és a racionális megfontolások nem elegendők a meditáció megértéséhez. Nem lehet analizálni és teoretikusan leírni. Aki meg akarja tapasztalni a meditációt, annak gyakorolnia kell. Azok a területek, amelyekkel a meditációban találkozunk, túllépnek a racionális világ határain. A meditáló kénytelen elhagyni materiális világképe látszólag biztos talaját, és felismerni, hogy vannak dolgok ég és föld között, amit értelmünk nem képes felfogni. Minden magyarázat legjobb esetben is csak megközelítheti a meditáció valódi tartalmát.

Carl Friedrich Weizsäcker, fizikus és filozófus így vélekedik: „Ilyenkor elcsöndesül a tudatos zsongás, és valami olyan mutatkozik meg, ami mindig is jelen van. A meditáció révén nem mások leszünk, hanem azok, akik mindig is voltunk.”*

Hilarion Petzold, pszichológus és Gestalt-terapeuta: „Ez az állandó, odaadó koncentráció, a teljes nyitottság állapota, ahol megszabadulunk a múlt bilincseitől (...), ahol tudatunkat újjáalakíthatjuk, és ugyanakkor túllépünk minden egyéni megformáláson.”**

Pir Vilayat Khan, szufi vezető: „A cél az, hogy Istent realitássá tegyük, nem pedig az, hogy megszabaduljunk az egzisztenciális feltételektől.”***

Karlfried Graf Dürckheim, meditációs mester: „A meditáció a túlnyomóan a világban élő, saját természetétől eltávolodott ember átalakulása egy új emberré, aki már tu-

* *Carl Friedrich Weizsäcker*: Meditation in dieser Zeit. Udo Reiter kiadó: Meditation – Wege zum Selbst című könyvéből

** *Hilarion Petzold* (Hrsg.): Psychoterapie. Meditation. Gestalt. Paderborn, 1983

*** *Pir Vilayat Inayat Khan*: Meditationsmethoden des Sufismus in ihrer Bedeutung für die Psychoterapie, in: *Hilarion Petzold* (Hrsg.): Psychoterapie. Meditation. Gestalt. Paderborn, 1983

datában van saját lényének, amit képes szabadon kifejezni megismerésében, alkotásai-
ban és szeretetében ebben a világban.”*

A meditatív állapotokat mindannyian ismerjük, csak modern életünk elnyomja eze-
ket. A teljesítési kényszer és a mindennapok zaklatottsága megakadályoz abban, hogy
megtaláljuk magunkat, a saját középpontunkat. Egyre jobban hiányzik belőlünk az oda-
adás. A meditatív jellegű szemlélődés helyébe a stressz lépett. Ezért van szükségünk
olyan technikákra, amelyekkel elérhetjük a teljes nyugalmat, a passzivitást, a semmit-
tevést, az odaadást, vagy azt az állapotot, ahol „csak” vagyunk.

* *Karfried Graf Drückheim: Hara. Die Erdmitte des Menschens. Wilhelm, 1967*