

# T A R T



**ELŐSZÓ 8**  
(Steve Nobel)

## BEVEZETÉS 11

A meditáció és a mandalák 12

Mindfulness 14

A csakrák 16

A meditáció alapjai 18

Hogyan gyógyít a meditáció? 20

A könyv használata 22

1. fejezet

## A LÉT ALAPJAI 25

1. csakrameditáció: *A gyökércsakra* 26

A csontváz és az izomzat: *Rugalmasság* 30

A láb: *A mozgás ritmusa* 34

A lábfej: *Zarándoklat* 38



2. fejezet

## A KREATÍV TEST 43

2. csakrameditáció: *A szakrális csakra* 44

Férfi nemi szervek: *A vetés ideje* 48

Női nemi szervek: *Termékeny félbold* 52

Új élet: *Anya és gyermek* 56

A kéz: *Végrehajtó hatalom* 60



3. fejezet

## A LÉT KÖZPONTJA 65

3. csakrameditáció: *A napfonatcsakra* 66

Fájdalomcsillapítás: *A démon száműzése* 70

Energialöket: *Ébredés a világra* 74

Szorongáscsökkentés: *A belső zaj lecsendesítése* 78



# A L O M

4. fejezet

## AZ ÉLET SZÖVEDÉKE 83

4. csakrameditáció: *A szívcsakra* 84

A tüdő: *A légzés szorgos szerve* 88

A szív és a vérkeringés: *A fáradhatatlan szivattyú* 92

Meridiánok: *Az életerő vezetői* 96



5. fejezet

## UTAK ÉS ÁTJÁRÓK 101

5. csakrameditáció: *A torokcsakra* 102

A száj: *Az ízek és az igazság világa* 106

Emésztés: *Táplálék és felszívódás* 110

A torok és a rekeszizom: *Az én és a dal* 114



6. fejezet

## LÉT ÉS TUDATOSSÁG 119

6. csakrameditáció: *A homlokcsakra* 120

A szem: *Fény és érzékelés* 124

Az orr: *Rejtett üzenetek* 128

A fül: *Az éberség művészete* 132

A bőr: *A világba vezető híd* 136



7. fejezet

## A TUDATOS ÉN 141

7. csakrameditáció: *A koronacsakra* 142

Az agy: *Kapcsolódások finombangolása* 146

Elme és emlékezet: *Tudatos emlékezés, tudatos szándék* 150

Test, lélek és szellem: *Az integrált én* 154



Függelék 158

Képjogok 159

Köszönetnyilvánítás 159

# ELŐSZÓ

Új felfogású, gyógyító meditációkat tartalmazó könyvünk alap gondolata a képzelet, vagyis a szimbólumok transzformációs energiájára épül.

Miért fontosak a szimbólumok? Nos, ahogy Jung is rámutatott, a szimbólumok a legmagasabb törekvéseinkből és a legmélyebb gyökereinkből erednek. A franciaországi Lascaux őskori barlangjának festményei azt üzenik, hogy a szimbólumok a civilizáció hajnalától fogva velünk vannak. Modern világunkban pedig állandóan itt vannak körülöttünk. Vajon hányan lehetnek, akik nem ismerik fel a csillagos-sávós zászlót, az iPhone vagy az iPad almáját? Ha nem is mindig világos a jelentésük, a szimbólumok és metaforák hatással vannak ránk. A hirdetőik régóta ismerik a szimbólumok erejét, és milliókat áldoznak arra, hogy megtalálják azokat, melyekkel befolyásolni tudják vásárlási szokásainkat. Az emberiség kultúrtörténete során számos jelkép beépült a tudatunkba.

Bonyolult belső életünkben a szimbólumok egyetemes nyelven szólnak hozzánk, a tudatalattink pedig megpróbál jelentést tulajdonítani nekik. Számos könyv született az álmok szimbolikájáról. Sokszor azonban nem számolnak azzal, hogy a szimbólumok nyelvezete olyan, mint egy kétirányú utca.

Eszerint, ahogy a tudatalattink szól hozzánk, azon a nyelven kell válaszolnunk neki. Ha így használjuk a szimbólumokat, életünk számos vonatkozásban gazdagabb lesz. Megtalálhatjuk lelki békénket, fokozódhat vitalitásunk, és meg is gyógyulhatunk – ahogy erre ez a könyv is rámutat.

Jómagam a harmincas éveim elején, wiccan tanulmányaim kezdetén találkoztam a szimbólumokkal való munka lenyűgöző erejével. Ez a spirituális-mágikus út mutatta meg számomra, többek között, a meditáció előnyeit és erejét. Arra is megtanított, hogy miként lehet egyszerű szertartásokkal és szimbólumokkal gyógyítani és a személyes fejlődést támogatni. Elég hamar rájöttem arra, hogy a szimbólumokra fókuszálás különböző módokon hat pszichés állapotokra. Például elég nehéz lett volna levertséget vagy zaklatottságot érezni, miközben egy olyan képre koncentráltam, melyen aranyló napraforgók ragyogtak a déli napsütésben. Menet közben azt is felfedeztem, hogy a szimbólumok segítségével aktiválhatom tudatalattim erőforrásait. Évekkel ezelőtt tanultam meg mediterrán a csakrákkal, a képeken különböző színekkel ábrázolt ragyogó virágokkal, melyek a gerinc tövétől a fejtetőig emelkednek bennünk. Ez az egyik leghatékonyabb módszer, amit a mai napig használok.

Könyvünkben nagyon különleges gyakorlatok találhatóak. Aki elvégzi őket, hozzáférhet szervezete csodálatos gyógyító erejéhez. Saját tapasztalatomból tudom, hogy ez nem csupán elmélet. Íme egy meggyőző személyes példa.

Pár hónappal ezelőtt tragikus esemény történt a kisebbik unokámmal, Evával. Egy otthoni balesetben félig leszakadt az egyik ujjja, sürgősen kórházba kellett vinni. Az ujját a sebészetten visszavarrták. Az operáció után közölték velünk, hogy csupán ötven százalékos esélye van annak, hogy „megmarad” az ujjja. Néhány nap múlva azt láttuk, hogy sajnos nem gyógyul: egészségtelen feketés-kékes színű volt. Beszéltem Eva édesanyjával, aki megengedte, hogy kipróbáljam az egyik gyógyító meditációt a kislánnyal. Ezt a meditációt a *Csillagok háborújából* az „Erő” ihlette. A baleset megelőző évben a teljes sorozatot megnéztük, Eva rajongott érte. Megbeszéltem az unokámmal, hogy amíg az ujjja meg nem gyógyul, mindennap fogunk beszélni egymással. Eva nagyon örült. Soha egyetlen kérdést sem tett fel a folyamattal kapcsolatban. Nos, körülbelül tíz napig hívtam őt fel a gyógyító metaforával, mindig telefonon vagy FaceTime-on beszélgettünk. Azt kértem tőle, hogy lélegezze be az Erőt a koronacsakrán keresztül, vezesse le a

szívcsakrához, innen irányítsa a kezébe, majd az ujjába. Én is vele együtt meditáltam, közben azt képzeltem, hogy én is meggyógyulok. Azt mondtam Evának, hogy az Erő ragyogó, gyógyító fény, amely képes őt meggyógyítani. Eva elhitte, hogy az Erő hihetetlen dolgokra is képes: számtalanszor látta a tévében. Ezt a hitet mozgósítottuk, és az ujj nagyon rövid idő elteltével visszanyerte természetes, egészséges színét!

És ez csak egy példa volt a szimbólumok gyógyító erejére. A vizuális dimenzió különösen a vizuális típusú emberek energiáit növelheti. A megerősítő szimbólumokkal elkészített mandalák gyógyító rajzai felidéznek kapcsolódásunkat saját erőnkhez és az univerzum erejéhez, melynek megértéséhez a képzelet nyelvét kell használnunk. Ebben a könyvben 30 gyönyörű mandala és a hozzájuk tartozó világos utasítások találhatóak, melyek segítenek a kedves Olvasónak leszámolni aggályaival, hogy végre elindulhasson az egészség és a boldogság felé vezető úton.

Fényes áldás!

Steve Nobel

# BEVEZETÉS



*A könyvben található 30 mandalameditációt úgy állítottuk össze, hogy a meditációt végző személy összekapcsolódjon a saját testével és annak bizonyos tüneteivel, a fájdalommal, a fáradtsággal és a szorongással. Ezek a meditációk a képzelőerőre támaszkodnak, akárcsak a hagyományos mandalaminták, alapelveik ősidők óta ismertek. Régóta tudjuk, hogy a vizuális képzelőerő segítségével az elme képes lecsendesíteni a tudatot, és egyre inkább felismerjük a gyógyulás és a meditáció közötti összefüggéseket. A Bevezetés áttekinti a témához kapcsolódó fontos ismereteket, bemutatja a csakrákat – a folytatásban ugyanis minden fejezet egy csakrameditációval kezdődik –, végül hasznos tanácsokkal szolgál arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet ezt a könyvet a lehető leghatékonyabban használni.*

# A MEDITÁCIÓ ÉS A MANDALÁK

*A könyv néhány meditációja mantrákat és megerősítéseket is használ.*

*Ugyanakkor mind a 30 meditáció alapját a gyógyulásra ható, szimbolikus mintákat tartalmazó, nagy múltú, tradicionális mandalameditációk képezik.*

A meditáció egy olyan régóta jól ismert elme- és testgyakorlat, ami nemcsak a szellemi fejlődést szolgálja, hanem hozzásegít a megnyugváshoz és a testi ellazuláshoz, támogatja a pszichés problémák, a szorongás vagy a stressz kezelését, a betegségek legyőzését, az egészség és a jó közérzet megteremtését, megtartását. Sokféle módon lehet meditálni, de négy feltétel a legtöbb meditációban közös. Az első, hogy fontos egy csendes, békés helyet találni, ahol senki és semmi nem zavar bennünket. A második, hogy kiindulásképpen nyugodt, nyitott lélekre van szükség: a zavaró tényezők óhatatlanul beférkőznek a lélekbe, de ezekkel nem kell foglalkozni. A harmadik a tudatosan megválasztott testhelyzet: ülhetünk (törökülésben vagy másképp), járkalhatunk vagy lefekhetünk. Végül a negyedik, hogy a meditációhoz szükség van a figyelem fókuszálására, valamire, amire az elme összpontosíthat.

És itt lép be a képbe a mandala. A meditációhoz használt mandala lehet egy művészi kép

vagy egy rajz, festmény, bár az eredeti, csupán pár pillanatig létező mandalák a tibeti hagyományok szerint a tengerparton, homokból készültek. Figyelmünket a mandalák helyett másra is fókuszálhatjuk: meghatározott szavakra, hangokra (mantrákra), saját légzésünkre, egy valós vagy képzelt tárgyra, jelenségre (például egy gyümölcsre vagy egy gyertyalángra).

A mandala eredetileg az univerzum szimbolikus képe volt, az istenek képzeletbeli palotája, mely fölött a gyakorló meditálhatott. A hagyományos, tibeti buddhista mandalák megjelenítik az istenségek bonyolult rendszerét, a hindu képek inkább geometrikus mintájúak, legismertebb közülük a Srí jantra. A könyvünkben található mandalákat főleg a hagyományos, kevésbé absztrakt ábrázolások inspirálták, de vannak közöttük olyanok is, melyekben fél-absztrakt vagy természeti szimbólumok jelennek meg, például virágok vagy madarak.

Az, hogy a nyugati gondolkodásmódban az önfejlesztés népszerű eszközevé vált a mandala,

„A látásod kitisztul, amint a szívedbe tekintesz.  
Aki kifelé néz, álmodik. Aki befelé néz, fölébred.”

Carl Gustav Jung



### A SRÍ JANTRA

Az ősi Indiából származó Srí jantra a felső szinten a kozmoszt, az alsó szinten az emberi testet ábrázoló kép. A kilenc egymást metsző háromszöget két körben lótuszszirmok veszik körül, a középpontjuk a bindu. Ez az udvar kapuja, a „teremtés őspontja”. A lefelé néző háromszögek Saktit, a női princípiumot, a felfelé mutató háromszögek pedig Sivát, a férfi princípiumot jelentik meg. A Srí jantra egy olyan zárandoklat térképe, melynek minden lépése távolabb visz a korlátoktól és közelít a megvilágosult felismeréshez.

bizonyos mértékben a nagyszerű svájci pszichanalitikusnak, Carl Gustav Jungnak is köszönhető, aki szerint a mandalák olyanok, mint a harmonikus, integrált személyiségek. Jung hasonlata inspirálta a gondolatot, hogy a mandalák legyenek a befelé figyelés eszközei. Követője, David Fontana pszichológus lényegre tapintóan fogalmazta meg, miként segíti a mandala az egyént abban, hogy „fokozatosan egyre mélyebbre merüljön a tudatalattijába, hogy végül megtapasztalja a végső egységgel való egyesülés érzését, és találkozzon a teljes univerzum végtelen sok megnyilvánulási formájával”.

Az egyesülés érzését előidézheti egy mély mandalameditáció, mely elvezethet a valóság

valódi természetének felismeréséhez – a pusztalét megtapasztalásához –, mely állapotba nem szűrődnek be sem a múlt, sem a jövő gondjai, sem racionális gondolatok, sem zavaros érzelmek. Az ilyen mély meditáció rendszeres gyakorlása által az egyén magabiztosabb és rugalmasabb lesz, jobban tud összpontosítani, könnyebben uralja az idejét, a változásokat, a szerencse forgandóságát. A stressz csökkenésével nő a betegségekkel és a rendellenes állapotokkal szembeni ellenállás (lásd 20–22. o.).

Még egy alacsony intenzitású meditációra is jellemző, hogy jótékony hatású: csökken a stressz szintje és – számokban ugyan nem kifejezhetően – a betegségek iránti fogékonyság.