



## A TUDATÉPÍTÉS GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓJÁNAK MÓDSZERE

### Négy lépés

A gyógyító gyakorlatok többsége *négy alapvető lépésből* áll:

1. A gyógyítást igénylő probléma felismerése.
2. A gyógyító erőforrásra támaszkodás.
3. A gyógyító módszer alkalmazása.
4. Maga a gyógyulás, mint a folyamat végeredménye.

Ha meg akarunk gyógyulni, és ezt a négy lépést elfogadjuk és alkalmazzuk az életünkben, akkor a betegség megszűnik és az egészség helyreáll. Mindennek a tudat a legalapvetőbb kulcsa. Ahhoz azonban, hogy ezeket a gondolatokat beteg állapotban józanul végig tudjuk vezetni, az első feltétel az, hogy megtanuljunk ellazulni, és az ellazulásban létrehozni egy bizonyos mozgásteret a tudatunk számára. Amikor betegek vagyunk, ne szoruljunk be a különböző zavaros gondolatok útvesztőjébe, melyek az aggodalom, a félelem, a negatív érzelmek, gondolatok és így tovább, hanem legyünk képesek visszanyerni a nyugalunkat, s ezzel teret adni a világos gondolatainknak.

Ha tér van, ha megvan ez a belső mozgásterünk, akkor józanul, kiegyensúlyozottan tudunk mérlegelni, és akkor végig tudunk menni ezen a négy lépésen.

### **Négy erő**

1. *Képpalkotás*: Először megfogalmazzuk a gondolatot valamilyen, számunkra meggyőző formában.
2. *Megnevezés*: Második lépésben megnevezzük a problémát, nevet adunk neki, ezzel még inkább felerősítjük.
3. *Érzés*: Harmadik lépésben átérezzük a probléma tulajdonságait, minőségét, milyenségét, ami által bensőséges viszony alakul ki.
4. *Bizalom*: Negyedik lépés a bizalom kialakítása, vagyis hiszünk a meditáció módszerek hatékonyságában, hiszünk abban, hogy meg lehet gyógyulni.

Meditációval gyógyítunk – ez azt jelenti, hogy a tudattal gyógyítunk. A gyógyulásról általában az a fogalmunk, hogy különböző anyagokkal gyógyítjuk magunkat. Az egészségről és a betegségről az általános elképzelés az, hogy a testhez tartozik. A tudatépítés hagyományában azonban, a testet, a tudatot és a test környezetét, tehát a világot, amelyben élünk, nem választjuk szét, hanem



elvághatatlan folytonosságnak tekintjük. Ebben a folytonosságban energiák működnek, amelyek mindent áthatnak.

### **Mire figyelünk, ha leülünk gyakorolni?**

Külső és belső *akadályok* jelentkezhetnek – ne bonyolódjunk bele!

A meditáció *ideje*: fölébredés után vagy elalvás előtt, lehetőleg minden nap.

Találjuk meg a nekünk *alkalmas* gyakorlatot.

Az *indíték* kialakítása – miért gyakorlunk? Fogalmazzuk meg pontosan az indítékunkat: gyógyulás, megvilágosodás, minden lény javának beteljesítése.

A *karmák tisztítása*: jelenünk a múltbéli cselekedeteink gyümölcse, jövőnk alkotásának lehetősége a kezünkben van *most*. A szenvedés természetes módon követi negatív cselekedeteinket, szavainkat és gondolatainkat.

A meditáció nem technika, teljes valónkkal dolgozunk.

