

Z meditacijo do boljšega počutja

Stres lahko pripelje do slabega počutja in razvoja različnih bolezni

Večina ljudi na vprašanje, kaj si najbolj želi, običajno odgovori – zdravja in sreče. Toda kako to doseči? Današnji življenjski ritem in nenehne skrbi, kako zagotoviti boljši jutri, povzročajo stres. Ta nam jemlje energijo in moč ter vpliva na psihično in fizično stisko, kar lahko privede do notranjega neravnovesja ter bolezni. Občutimo kronično utrujenost, smo nerazpoloženi in razdražljivi. Temu pogosto sledijo telesne težave, kot so bolečine v želodcu, vrtoglavice, stiskanje v prsih.

Če vsa taka in podobna stanja trajajo dlje, nas to lahko pripelje do značilnih psihosomatskih obolenj. Sem sodijo bolezni, kot so rana na želodcu, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja ter mnoge druge. Tam, kjer je naša genetska občutljivost, bo kot posledica stresa prej ali slej izbruhnila bolezen. Fizično telo instinktivno dobro deluje. Če s svojimi negativnimi čustvi in mislimi ne vplivamo na to, smo zdravi. Takrat je telo sproščeno, dihamo spontano, celostno, kadar pa smo v stresu, telo skrčimo, zategne-

Vikend tečaj meditacije bo potekal 25. in 26. oktobra 2003 v Joga centru Namaste v Ljubljani. Več informacij na številki 031-205-997.

mo, kot da bi zavezali vodno cev in voda ne more več teči dalje. Nastane močan pritisk in cev lahko počí. Iz tega sledi, da je prvi pogoj za dobro počutje sproščeno telo in umirjene misli. In tega nas uči meditacija.

Meditacija ni tisto, kar mislimo, saj je onkraj misli. Po-

goj, da dosežemo tako stanje, je umiritev fizičnega telesa, duševnosti in uma. Je stanje globoke sproščenosti. Vsaka meditacija uči, kako doseči celostno sprostitev, osredotočen um in prek takega stanja stik s svojim notranjim jazom, srečo in zadovoljstvom. Smisel meditacije je pot do notranjega miru in s tem dvigovanje kakovosti življenja.

Ali je meditacija primerna za vsakogar? Da, če smo psihično zdravi, je meditacija primerna za vsakogar. Ne pomeni sanjarjenja, ni preprosto razmišljanje, temveč osredotočen in buden um. V meditaciji smo aktivno umirjeni in umirjeno aktivni. Smisel meditacije je v tem, da kakovost sproščenosti in notranjega miru prenesemo v vsakdanje dejavnosti. To je ključ do zdravja in sreče, kar si vsi želimo.