

# Házi Hírmondó



BÉKÉS MEGYEI  
KÖZPONTI KÓRHÁZ

A BÉKÉS MEGYEI KÖZPONTI KÓRHÁZ HAVONTA MEGJELENŐ KIADVÁNYA



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

**HÁZI HÍRMONDÓ**

A Békés Megyei Központi Kórház  
havonta megjelenő  
elektronikus kiadványa

**Kiadja:**

Békés Megyei Központi Kórház  
5700 Gyula, Semmelweis u. 1.

**Felelős kiadó:**

dr. Becsei László  
főigazgató főorvos

**Szerkesztő:**

Kárpáti Zoltánné Tölgyesi Ágnes

**Orvosszakmai lektorok:**

dr. Zsilák János  
dr. Szabó Ferenc

**Ápolásszakmai lektorok:**

Mészáros Magdolna  
Tárkány-Szűcs Zsuzsanna

**Anyaggyűjtés:**

Bondárné Kóvári Matild  
Gerebenics-Szín Rózsa

**Tipográfia:**

Pintér István

**Szerkesztőség címe:**

Békés Megyei Központi Kórház  
Orvosi Könyvtára  
5700 Gyula, Semmelweis u.1.  
E-mail: [tolgyag@bmkk.eu](mailto:tolgyag@bmkk.eu)  
Tel.: +36 66 526-626

**Megjelenés**

Intraneten:

<http://docmir.bmkk.eu/docmir/index.php/dokumentumtar/category/699-hazi-hirmondo-korhazunk-elektronikus-ujsga>

Interneten:

<https://bmkk.eu/hirek/hazi-hirmondo/>

**Tartalom**

A lélek vigasza a nehéz időkben <i>Kitlingerné Tóth Márta</i>	3
Prónay Emlékérem  A szakma legmagasabb elismerése Dr. Novák Jánosnak <i>Tölgyesi Ágnes</i>	5
A lelki egészség fontossága  <i>Fekete István</i>	7

**Reményik Sándor*****Egyszer talán majd mégis vége lesz***

*Egyszer talán majd mégis vége lesz  
És akkor, aki visszatérni bír,  
Csak visszatér megint a régihez.*

*A régi hithez, a régi házhoz –  
Ecsethez, tollhoz, kapanyélhez,  
És számon mit se kér, kit se átkoz.*

*A mappás talán új térképet ír,  
De másként minden régiben marad,  
Csak egy darabig sok lesz a friss sír.*

*Mi megnyugszunk, a szívünk mit se kér,  
A föld valahogy dőcög majd tovább,  
És lassú erők lemossák a vért.*

## A LÉLEK VIGASZA A NEHÉZ IDŐKBEN

Sokszor, sokunknak vannak nehéz napjai. Jól jön ilyenkor egy barát, jó ismerős, aki segít átvészelni a gondterhes időszakot, aki vigasztal, vagy csak egyszerűen meghallgat minket, levéve ezzel lelkünk teréből valamennyit.

Most azonban mindannyian nehéz napokat kell megtapasztalnunk. Életünk egy szempillantás alatt gyökeresen megváltozott és az eddig egészen természetes dolgaink korlátok közé szorultak. A ránk szakadt kényszer szülte együttlét napjaiban családtagjaik közelében is sokan magányosan szoronganak. Mert hirtelen bizonytalan lett a ma, és a holnap is. Sok barátira, jó ismerősre lenne szükség, hogy megnyugvást találjunk.

Egy valakire biztosan számíthatunk. *Kittlingerné Tóth Márta* kórházlelkészünk az első hívó szóra küldte az információt, mely szerint bárki jelentkezhet nála e-mail címére írva (agapao@freemail.hu) a kórházi dolgozók közül, aki naponta szeretné elolvasni, amit *Mai biztató* címmel a Kórházi Bibliakörnek ír. Ez általában egy imádság néhány gondolat, amely természetesen nem csak a tagokhoz szól, tehát szeretettel várja azon munkatársak jelentkezését, akinek van rá igénye. A nagy lelki megterhelésre való tekintettel telefonon keresztül is igyekszik lelki támaszt nyújtani a munkatársaknak a +36 20 243-5494-es számon.

Alábbi gondolatait a bibliakörnek címezte ugyan, de bátran töltekezzen belőle mindenki, aki úgy érzi, ezzel enyhülnek szorongásai és könnyebben viseli testi-lelki vírusokkal fertőzött világunk terheit.

**„Áldott a mi Urunk Jézus Krisztus Istene és Atyja, aki megáldott minket mennyei világának minden lelki áldásával a Krisztusban.” Efézus 1,3**

### Kedveseim!

Ma lenne bibliaóránk. Ha együtt lehetnénk, **köszöntenénk** névnaposainkat: az Irénkéket és Gábort, valamint születésnaposainkat: Angélát, Julikát és Béres Ildikót. Ezúton is kívánom, hogy: „*Áldjon meg téged, áldjon az Úr! Őrizzen téged, őrizzen Ő! Orcáját mennyekből fordítsa le rád Atyád, könyörüljön rajtad,*

*könyörüljön rajtad, adjon békességet!” Elénekelnénk még az „Áldjad én lelkem a dicsőség erős Királyát” kezdetű dicséretünket is.*

**Imádkozzunk:** „*Kiáltásom halld meg, Isten! Vedd füledbe az én könyörgésemet, mert én szívem nagy ínségből, messze földről kiáltja Felségedet! Végy fel engemet kőszálra, magasságra, hol bátorságom legyen, mert Te vagy én erős tornyom, vígasságom én ellenségim ellen! Te hajlékodból lakásom én kívánom és óhajtom szüntelen, szárnyaidnak árnyékába kívánkozva vagyok jó reménységben. Meghallgatsz fogadásomban engem, Uram, nyújtván kegyességedet, örökségüket megadod, és megáldod, akik félik nevedet. És aztán vígan éneklek szent nevednek mostan és mindörökké, és amely fogadást tettem, megfizetem naponként önöké.” Amen. /Zsoltárok 61./*

**Igeolvasás:** „*Áldott a mi Urunk Jézus Krisztus Istene és Atyja, aki megáldott minket mennyei világának minden lelki áldásával a Krisztusban.” /Efézus 1,3/*

Bevezetésként arról *beszélgethetnénk*: Ki hogyan van ezekben a rendkívüli napokban, hetekben? Milyen félelmek szorítanak? Milyen reménységgel táplál a mi Urunk? Március 16-án nem gondoltuk még, hogy hosszú távon ez lesz az utolsó alkalmunk, pedig már érezhető volt a közeledő veszély. Most csak lélekben tudunk együtt lenni, így ahogyan látjátok is, nem a szokásos *Mai biztatót* küldöm egy ének és néhány hozzá fűzött gondolat formájában, hanem egy rövid igemagyarázatot.

Ezekben a napokban ki-ki feltérképezi, hogy mire van feltétlenül szüksége, amit meg kell vásárolnia. Igyekszünk minél ritkábban menni a boltba, hogy védjük magunkat és másokat. Van, amiről könnyű lemondani, de vannak nélkülözhetetlen dolgaink. Amikor széjjelnézünk a kamrában, rádöbbenhetünk, hogy jó, *mennyi mindenünk van*, amit talán már el is felejtettünk. A legnehezebb helyzetben is szabad rácsodálkozni arra, ami van, ami jó és örömteli, nemcsak a hiányokat észrevenni. A hit viszonyulása, hogy nem a panaszé és a kritikáé az első gondolat, hanem a hálaadásé. Szabad reménységgel előretekinteni. A földi javak mellett lelki kincseinket is észrevehetjük, pl. a családtagjainkat, akikre talán gyakran kevesebb idő jut, mint szeretnénk; barátainkat, lelki testvéreinket, akik hogylétünk felől ér-

deklódnak, stb. Újra rácsodálkozhatunk, hogy van Mennyei Gazdánk, gondviselő, jó Atyánk, Aki ma is megáld minket. Nem gazdátlan és elhagyatott az életünk, hiszen feltámadott Urunk által mienk az elmúlhatatlan élet, az örök élet ajándéka. A gondviselő, megváltó Istenbe vetett hitünk alapjaiban határozza meg az élethez való hozzáállásunkat, és ez éppen a próbatételek idején mutatkozik meg. Könnyebb kívülről idézni a Biblia szavait, mondatait, mint megélni annak igazságát nehéz időkben is. Mégis, bízhatunk benne és tehetünk érte, hogy keresztyénségünk hitelessége a világ számára is nyilvánvalóvá váljon. Most, amikor sem saját gyülekezetünkbe, sem a bibliaórákra nem mehetünk el, talán még inkább felértékelődik lelki otthonunk, és az a közösség, ahova tartozhatunk. Hálás a szívünk érte, és már előre ujjongunk, ha arra a következő alkalomra gondolunk, amikor újra együtt lehetünk! Az Istenhez és az egymáshoz való tartozást átmenetileg az eddigiektől teljesen eltérő módon gyakorolhatjuk, de milyen jó, hogy így is tehetjük. Hiányzik persze a személyes közösség, melynek összetartó ereje a Szentháromság Isten. Áldott legyen érte, hogy Ő most is velünk van, megtart bennünket és egymásért való őszinte könyörgésre buzdít. Igen, most gondolj azokra, akik ott szoktak lenni a bibliaórán, és azokra is, akik ritkán jutnak el, és *imádkozz értük!*

Hogy mennyire fontos ezekben a nehéz időkben is az élő Istenbe vetett hit, azt az egyik tegnapi telefonhívásom is bizonyítja. Súlyos pszichiátriai beteg hívott tegnap délelőtt, hogy megkérdezze: „Ki uralkodik ebben a világban? Isten vagy a jehovák?” Éreztem a hangjában, hogy a jelenlegi helyzet erősen megterhelte, és létkérdéssé vált számára, hogy ki uralkodik. Amikor a gondviselő Istenről kezdtem neki beszélni, megnyugodott. Kérdése igencsak elgondolkodtatott. Talán magunknak is feltehetjük: Ki uralkodik ebben a zűrzavaros, félelemmel teli világban? Egy láthatatlan vírus, akit ráadásul koronának hívnak az alakja miatt, a tőle való félelem, a járvány terjedése miatti szorongás, szereteteink féltése, az anyagiak miatti aggodalom és sok egyéb elkeserítő tény, vagy átadjuk az uralmat annak az Istennek, Aki minderről tud, és még a legrosszabbat is javunkra tudja fordítani? Félelmeink nem alaptalanok, de még azokat is ahhoz az Istenhez vihetjük, Akinek szeretetében csökken a szorongásunk ereje, hiszen „... megáldott minket mennyei világának minden lelki áldásával a Krisztusban.” Ezért „Áldott a mi Urunk

*Jézus Krisztus Istene és Atyja...*” Akik áldottak, akik meg vannak váltva, azoknak békességük van Istennel, egymással és önmagukkal is. Ezt a békességet sugározhatjuk mások felé is, és ezt azért tehetjük, mert az Isten kegyelméből táplálkozó békesség a legkonfliktusosabb, legidegesítőbb, legveszélyesebb időszakokban is a mienk.

Böjt van, s mielőtt azon panaszkodnánk, hogy mennyi mindenünk nincs, vegyük észre, hogy mennyi mindenünk van! „*Velem vándorol utamon Jézus, gond és félelem el nem ér; elvisz, elsegít engem a célhoz Ő, a győzelmes, hű vezér.*” „*Ő királysága bő áldás, ott van a felszabadulás, fáradtak ott megnyugszanak, ínségek megáldatnak.*” Ezért hát énekeljük: „*Áldást, békességet, Istennek dicsőséget, erős vár a mi Istenünk, és áldjon meg téged az Úr, dicsértessék Jézus Krisztus szent neve, úgy legyen mindörökké! Amen.*”

**Imaközösség:** minden délben, este 9 órakor és azon túl is könyörgünk egymásért, szereteteinkért, országunkért, világunkért, a járvány megfékezéséért, hatékony terápiás lehetőségért, a betegekért, a gyászolókért, az egészségügyi személyzet áldozatos szolgálatáért, stb.

#### Mi Atyánk!

**Záróének:** „*Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít*” kezdetű éneket tegnap hallottam először a Gazdagréti istentisztelet közvetítésekor, ennek kottáját és dallamát is megtaláljátok az interneten. Szerzője Draskóczy Lídia, aki tegnap hegedűvel szolgált. Remélem, hogy amikor újra együtt lehetünk, ezt az éneket hálás szívvel közösen is megtanuljuk!

**Áldás:** „*A kegyelmes Isten áldjon meg téged tetőtől talpig! A menny Királyának irgalma palástként takarja be testedet! Adja meg Isten neked mindazt, amire testednek és lelkednek szüksége van, s ami szépséget, mélységet és békességet hoz életedbe! Adja meg Isten, hogy hálás szívvel megoszthasd másokkal kincseidet! Áldjon meg téged, hogy láthasd jóságát az élők földjén!*” (Varga Gyöngyi) Amen.

Imádságos szeretettel:

*Kittlingerné Tóth Márta kórházlelkész*

## PRÓNAY EMLÉKÉREM

A SZAKMA LEGMAGASABB ELISMERÉSE DR. NOVÁK JÁNOSNAK

A Magyar Gasztroenterológiai Társaság Colon Szekciója a vastagbél betegségeivel foglalkozó legkiválóbb orvosait minden évben Prónay Gábor Emlékéremmel jutalmazza, mely egyben a szakma legmagasabb elismerése.

### Az emlékérem története

1998 novemberében Prónay Gábor tiszteletére a Colon Szekció *dr. Újszászy László* professzor vezetésével és az Asszisztensi Szekció vezetősége *dr. Popovits József* főorvos ajánlására Prónay Emlékéremet alapított. Az Emlékérem átadására a Colon Szekcióban évente, az Asszisztensi Szekcióban két évente kerül sor.

Az Emlékérem alapításának célja az Alapító Okiratban foglaltak szerint:

- A vastagbél betegségekkal foglalkozó kutatói vagy klinikai eredményt elérő Colon Szekció tagjainak,
- valamint az endoszkópos asszisztensek példamutató, közösséget formáló tagjainak elismerése.

### Dr. Prónay Gábor

A Sárospataki Református Kollégium angol nyelvi internátusának diákja volt. Szegeden szerzett orvosi diplomát, majd belgyógyászati szakvizsgájáig az egyetem Purjesz professzor vezette Belgyógyászati Klinikáján orvosgyakornokként, majd tanársegédként tevékenykedett. 1953-ban került Miskolcra, először az akkori Honvéd Kórház Fertőző Osztályán, 1956-tól három évtizeden át a Megyei Kórház II. Belgyógyászati Osztályán dolgozott osztályvezető főorvosként. Borsod megyében ő teremtette meg a gasztroenterológia és az endoszkópos diagnosztika alapjait.

Végtelenül nagy tudású, több nyelvet beszélő, művészetekben jártas humanista orvos volt, szakmai ismeretanyaga felölelte a belgyógyászat szinte minden területét. Figyelme kezdettől a gasztroenterológia irányába, a colitis ulcerosa, az irritábilis bél szindróma, a fekélybetegség, a gasztrointesztinális vérzések és az alkoholos májbántalmak felé irányult, de szívesen foglalkozott az endokrin és anyagcsere betegségekkel is. Kiválóan bánt a betegekkel, olvasott a sorok mögött, megértette el nem mondott panaszaikat is. Speciális érdeklődéséből adódóan előbb rektoszkópiákat, majd a hatvanas évektől az országban az elsők között kezdet gaztroszkópiákat, laparoszkópiákat és májbiopsziákat végezni.

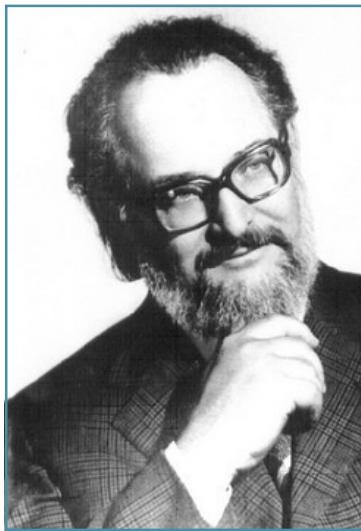
Országosan és nemzetközileg is elismert gasztroenterológus volt, iskolateremtő egyéniség, egyetemi oktató. A szakmán túl hozzáállásban, emberségben, értékrendben sokat lehetett tőle tanulni. Orvosait magas mércével

mérte, naprakész szakmai ismereteket várt el, tudományos előmenetelükben segítséget nyújtott. Tanítványait tudásának átadása mellett megtanította a betegek tiszteletére, szakmai alázatra, emberségre, empátiára, megértésre.

Nevéhez több, mint 100 közlemény, több mint 400 előadás, egy könyv szerkesztése és négy könyvfejezet kötődik. Tudományos munkásságát 1968-ban kandidátusi fokozattal ismerték el, 1982-ben a Szegedi Orvostudományi Egyetem egyetemi docensi, 1986-ban a Debreceni Orvostudományi Egyetem címzetes egyetemi tanári címmel tüntette ki. Számos kitüntetés/díjat kapott: Kiváló Orvos, Medicina Nívódíj, Friedrich László, Hetényi Géza, Soós József, Purkinja, Pro optimo merito in gastroenterologia.

Széles nyelvtudása (angol, német, francia, latin, orosz), kitűnő előadókészsége lehetővé tette, hogy külföldi kongresszusokon is ismertesse tudományos eredményeit. Több nemzetközi szervezet munkájában is részt vett, így tagja volt a Német Adipositas Társasának, a WHO Egészségügyi Munkacsoport Rákmegelőző Szervezetének és az Európai és Mediterrán Proctológiai Társaság vezetőségének.

A Magyar Gasztroenterológiai Társaság alapító tagja volt, részt vett a vezetőség munkájában, haláláig a társaság tiszteletbeli elnökhelyettese volt. Személye és munkássága összeforrt a MGT történetének több mint három évtizedével. 1985-ben Miskolcon védnöke volt az első orvos-asszisztens közös konferenciának, ahol az Endoszkópos Asszisztensi Szekció megalakult.



Kép forrása: [http://www.mgtcolon.hu/tartalom/feltoltott\\_kepek/kepek/pronay.jpg](http://www.mgtcolon.hu/tartalom/feltoltott_kepek/kepek/pronay.jpg)

A Colon Szekció 2020. évi ülését március 5-6-7-én rendezték meg Visegrádon, melynek keretében dr. Novák János PhD, a Pándy Kálmán Tagkórház III. Belgyógyászati Osztályának vezető főorvosa vehette át – a sorban 21. (illetve, mivel 2002-ben nem került átadásra a díj, valójában a 20. kitüntetettként) – a szekció vezetőségétől a magas elismerést.



*Kő Pál alkotása: Prónay emlékérem*

Az esemény protokollja szerint a kitüntetett 15 perces előadást tartott dr. Prónay Gábor életútjáról, majd 30 percben saját kutatási eredményeiről adott számot egy gazdagon illusztrált beszámolóban *A rectoscopiától a videokapszuláig* címmel.

Az emlékérmet Kő Pál szobrászművész, a Képző- és Iparművészei Főiskola rektora készítette az Olympus Kft. és a GlaxoWellcome cég támogatásával. Az Emlékérem 1999 augusztusára készült el 40 példányban, melyek közül 5 a család tulajdona, 2 az alkotóé, 2 pedig a Semmelweis Orvostörténeti mú-

zeumba került, 1 db a MTA Miskolci Területi Akadémiai Bizottságé, 20 db felett a Colon Szekció, 10 db felett az Asszisztensi Szekciót rendelkezik.

Novák Tanár Úr elmondta, hogy 2005-ben és 2013-ban Gyulán került megrendezésre az MGT Colon Szekciójának ülése, melyek azóta is emlegetett, nagy volumenűek és legendásan sikeresek voltak. Ezek keretén belül, 2005-ben prof. dr. Nagy Ferenc, ezt követően

2013-ban dr. Kristóf Tünde vehetett át Prónay Emlékérmét.

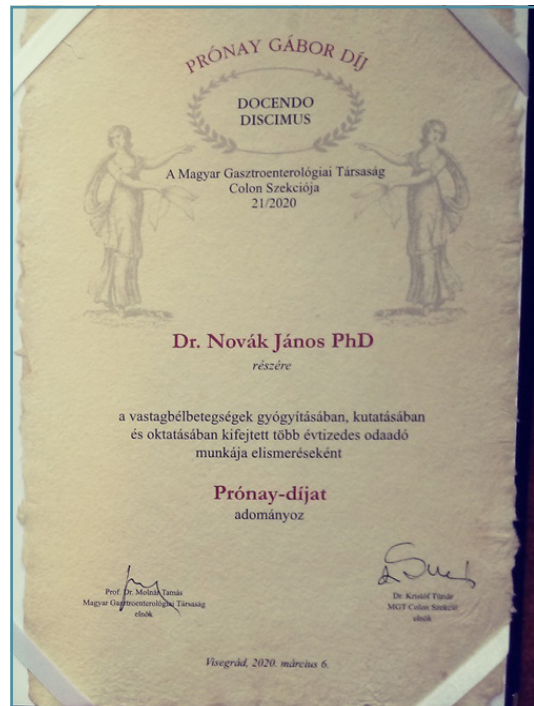
Dr. Novák János számára az utóbbi fél év a szakmai elismerések időszaka, hiszen 2019 októberében intézményünk legmagasabb kitüntetését, a Pándy Emlékérmét ítélte neki a kórház Tudományos Bizottsága, az idén márciusban elnyert Prónay Emlékéremmel pedig szakmája, a gasztroenterológia – ezen belül a vastagbélbetegségek – területének legmagasabb szintjén gyógyítók közé lépett.

Kedves Tanár Úr! Gratulálunk, az elkövetkezőkben sok gyógyult beteget, örömteli gyógyítást és jó egészséget kívánunk!

*Tölgyesi Ágnes*

#### **Prónay díjban részesülők:**

1999. dr. Nagy György  
 2000. prof. dr. Baradnay Gyula  
 2001. dr. Kovács Ágota  
 2003. dr. Újszászy László  
 2004. dr. Minik Károly  
 2005. prof. dr. Nagy Ferenc  
 2006. prof. dr. Nagy Attila  
 2007. prof. dr. Banai János  
 2008. dr. Bene László  
 2009. dr. Dobó István  
 2010. prof. dr. Túry Ferenc  
 2011. dr. Lakatos László  
 2012. prof. dr. Simon László  
 2013. dr. Kristóf Tünde  
 2014. dr. Molnár Tamás  
 2015. dr. Lestár Béla  
 2016. dr. Lakatos Péter László  
 2017. dr. Tizslavicz László  
 2018. prof. dr. Molnár Béla  
 2019. prof. dr. Altorjay István  
 2020. dr. Novák János PhD



*Prónay emlékérmesek*

## A LELKI EGÉSZSÉG FONTOSSÁGA

Fekete István – jógaoktató  
BMKK Pándy Kálmán Tagkórház

Manapság nagyon nehéz figyelmen kívül hagyni az emberek aggodalmát, félelmét, szenvedését, boldogtalanságát.

Az ilyen jellegű kedélyállapotok veszélyeztetik a test harmonikus állapotát, működését, esetleg végeredményként pszichoszomatikus megbetegedésekhez vezethetnek.

Keleten az egészség a természettel és önmagunkkal való teljes testi, lelki, szellemi és energetikai harmóniát jelenti. A betegség akkor lép fel, ha ez a harmónia megbomlik, és az emberi testben a szabad energia áramlás útjába akadályok merülnek fel.

Az *ayurvédikus* (Ájurvéda – az élet tudománya) egészség ideálról *Suúruta Samhitá* (*Suśruta Samhita* az egyik legrégebbi sebészeti szöveg) a következőt írja:

„Kinek teste egyensúlynak örvend, kinek emésztése, szövetei és anyagcseréje egészségesen működnek, kinek énje, elméje és érzékei szakadatlanul a belső boldogság állapotában vannak, őt nevezük egészségesnek.”

Vagyis akkor nevezhető valaki egészségesnek, ha jelen van a szakadatlan belső boldogság állapota is. Maharishi Mahesh Yogi szerint a legfontosabb az, hogy boldogok legyünk, amit nem lehet úgy elérni, hogy nem teszünk semmit annak érdekében, hogy megváltozzunk a hitetlenségünk, félelmeink vagy esetleg lustaságunk, látszólagos kényelmünk miatt.

„Élvezd az életed és légy boldog. A legeslegfontosabb, hogy boldogok legyünk.

Siker bármiben az boldogságon keresztül van. Ha boldogok vagyunk, több természeti támogatást kapunk.

Minden körülmények között légy boldog, még akkor is, ha kicsit meg kell változtatnod néhány hosszú ideje meglévő szokásod. Bármilyen negativitás elér, gondoldj rá úgy, mintha egy esőcsepp hullana tiszta boldogság-óceánodra.

Nem mindig tapasztalod a tiszta boldogság óceánját, de gondoldj rá ily módon és az segít, hogy ismét ott legyen.

A kételkedés az mentes a tiszta boldogságtól és nem hoz létre boldogságot.

Légy boldog, egészséges és hagyd, hogy mindaz a szeretet a szíveden keresztül áramoljon”

Buddha négy nemes igazsága közül az első szerint az élet nem más, mint szenvedés. Életünk során egyaránt meg kell tanulnunk elviselni a betegségeket, fájdalmat, öregséget, szomorúságot, félelmet, frusztrációt, csalódást, depressziót és utolsó stációjaként a halált. A második alapigazság szerint a szenvedés alapja a ragaszkodás (a múlandó dolgokhoz, illetve ebből adódó tudatlanság).

Ahhoz, hogy megszabaduljunk a szenvedés terheitől, meg kell tapasztaljuk az önvalót, a szakadatlan boldogság forrását.

A kivezető út a zárkózottságból, félelemből és minden egyéb negatívumból a befele fordulás, a találkozás az önvalóval, például bizonyos meditációs technikák által képesek leszünk megvalósítani a dinamikus csendet, a végtelen lehetőségek tárházát. Az összes lehetőség a végtelen csend és végtelen dinamizmus eredményeként jön létre.

A pszichikai stabilitás főképp az emocionális stabilitás a teljes szervezet, tehát minden egyes szerv egészséges működésén múlik. Az általános egészség fenntartásában és egy-egy meghatározott érzelmi kör stabilitásában, mindegyik szervnek megvan a saját szerepe.

A test a lélek temploma vagy járműve, melynek rá jellemző igényei vannak, amiket teljesíteni kell ahhoz, hogy akadálytalanul tudjon működni. Ebben nagyon nagy segítséget jelenthet a jóga folyamata.

Fontos megjegyezni, hogy a jóga a lélek tudománya és nem valamilyen vallási fanatizmus vagy irányzat. A jóga nem valami furcsa tornagyakorlat, ahogyan nyugaton a legtöbben ismerik. A testtartások gyakorlásának szükségességét a fizikai egyensúlytalanságok helyreállításához hozták létre, ahhoz, hogy képesek legyünk meditálni. A meditáció segít az önmegvalósításban, a megvilágosodáshoz vezet. A megvilágosodás a sötétség hiányát jelenti. A meditáció folyamata az a hajó, mely segít átszelni az élet óceánját.

Az egyszerűség kedvéért a jóga folyamata hasonlít egy autóra, melynek általában öt dologra van szüksége: olajozó rendszerre, akkumulátorra, hűtőrendszerre, üzemanyagra és felelős vezetőre a kormánynál.

Most pedig nézzük az emberi szükségleteket a fentiek tükrében:

– **Helyes testgyakorlás (olajzó rendszer)** – Javítja a keringést és a test rugalmasságát, s úgy hat, mint az olajzás az ízületeknek, az izmoknak, az in-szalagoknak, inaknak, és a test egyéb részeinek.

– **A helyes légzés (akkumulátor)** – Segíti a testet abban, hogy megfelelő mennyiségű energiát vegyünk magunkhoz és ezt az energiát akadálytalanul áramoltassuk egész testünkben. A légzőgyakorlatok hatására fizikai és szellemi megfiatalodás jön létre.

– **A helyes relaxáció (hűtőrendszer)** – Hűti a rendszert, éppúgy, mint az autó hűtőberendezése. Amikor a test és a szellem folyamatosan túlhajtott, a teljesítménye csökken. A relaxáció természetes módja a feltöltődésnek.

– **A helyes táplálkozás (üzemanyag)** – Biztosítja a test helyes üzemanyag ellátását. Az étel, a levegő, a víz és a napsütés optimális felhasználása alapvetően szükséges.

– **A pozitív gondolkodás és a meditáció (felelős vezető a kormánynál)** – Érzelmek, gondolataink megtisztulnak. Az elme nyugalma és koncentrációja által magasabb szintű tudatállapotok érhetők el. Életminőségünk, teljesítményünk javul.

A védikus (a Védák India ősi szent írásai) felfogás szerint az emberi személyiség lényegét és alapját egy eredeti én, az úgynevezett önvaló képezi, amely különbözik az élőlény testétől és annak pszichikai megnyilvánulásaitól.

Az önvaló (határtalan képességekkel rendelkező örök egyéniség) tulajdonsága a tiszta tudat, amely beragyogja az egész testet. Fenntartja, élettel tölti el és mozdítja azt.

A védikus életfelfogás szerint, az ember eredeti énje minden olyan tulajdonság birtokában van, amely által sikeres és boldog lehet, s így egy magasabb, tisztább szinten valamennyi vágyát beteljesítheti. Ebben azonban teste és gondolkodásmódja akadályozhatja.

A rendszer legbelső része jelöli az ember igaz, megváltoztathatatlan és örök énjét, az önvalót. Ez az, ami „valójában mi vagyunk”. Az önvaló eredeti tudatát és határtalan képességeit az intelligencia, az elme és a hamis ego fedi be, s az eredeti tudatunk

ezeknek a rétegeknek az állapotától függően tud megnyilvánulni önmagunk és a külvilág felé. Így bár a megjelenő személyiségünk alapját az önvaló képezi, annak tulajdonságai a finomfizikai testen keresztül torzulva jutnak felszínre.

Az elme irányítja az érzékeket, a megfelelően képzett intelligencia pedig az elmét. Az önvaló még az intelligenciánál is emelkedettebb helyzetben van. A test-elme-intelligencia-ego az önvalónak van alárendelve.

Az önvaló az anyagi test szekerének az utasa, az intelligencia pedig a szerkérhajtó, az elme a gyeplő, az érzékek pedig a lovak.

A mai modern korban az érzékek döntenek el az egyén életútját, ami a legtöbb esetben boldogtalansághoz, félelemhez vezet. Félünk a jövőtől, a betegségtől, az ismeretlentől stb. A félelem a boldogtalansághoz, a harmónia pedig a boldogsághoz vezet.

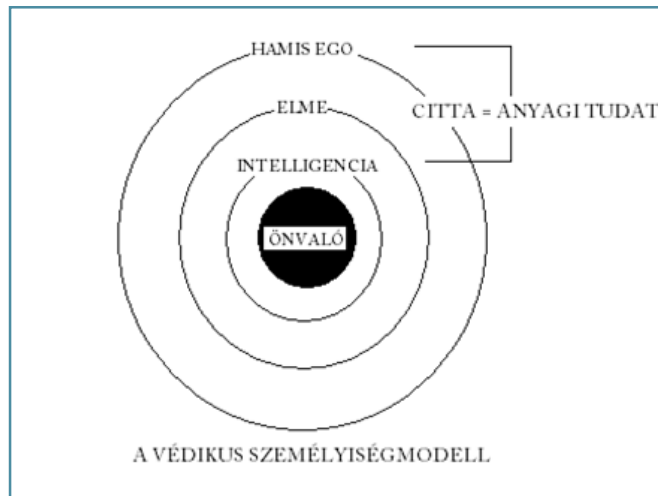
A meditáció egy nagyon egyszerű folyamat, mely segít abban, hogy képesek legyünk elsajátítani

az önuralmat, melynek következményeként érzéseink, ösztönzéseink, és gondolataink nem fognak önálló életet élni, hanem kezünkbe ragadva a gyeplőt, amellyel a cél felé irányíthatjuk őket, képesek leszünk elérni a végső célt, ezáltal képesek leszünk irányítani testünk folyamatait, helyreállítani az egyensúlyt.

Az érzelmek (harag, öröm, szomorúság, aggodalom, töprengés, őrlődés, félelem, ijedtség) önmagukban nem kórosak, hiszen mindenkinek vannak hasonló reakciói, de az egyensúlyvesztés az érzelmeknél kihat a szervekre.

Jól példázza ezt a harag és a máj kapcsolata. A sérült máj excesszív indulati kitöréseket eredményezhet, míg az, akiben folyamatosan érlelődik a mérge és a harag, végül is májdiszharmónia képével fog jelentkezni. Hogy mennyire nem idegen ez a tudás az ősi magyar gondolkodástól, azt jól szemlélteti „rosszmájú” kifejezésünk, amellyel a mások ellen indulatosan kitörő személyt jellemzi.

„A szeretet igazi ellentéte a félelem. A szerelemben kitágulsz – a félelemben összezsugorodsz. A félelemben bezárulsz – szerelemben kitárulsz. Ha félsz, kételkedsz; ha szeretsz, akkor bízol. A félelemben magányos vagy, a szerelemben viszont te eltűnsz, ezért a magányosság kérdése fel sem merül.” Osho





A végkövetkeztetés tehát az, hogy ha megtanuljuk kordában tartani testünket és elménket, és segítünk másokon ahelyett, hogy megbántanánk őket, okosabbak leszünk és megismerjük saját elménket, így pedig elkerüljük a szenvedést is.

„Két boldogtalan ember nem teheti boldoggá egymást, egyszerűen csak megduplázzák boldogtalanságukat.” Osho

A meditáció által az elmét nem kontrolláljuk, hanem elégedetté tesszük. Az erőfeszítést, koncentrációt, kontrollt alkalmazó meditációs módszerek hatása a legkisebb, vagyis minél inkább erőfeszítésmentes, az elme számára könnyű és természetes az adott meditációs technika gyakorlása, annál könnyebben és hatékonyabban képes ellazult állapotot létrehozni.

Az egyik meditációs technika a mantra meditáció. A szanszkrit eredetű mantra szót két részre lehet osztani: *manas* és *trayate*. A *manas* szó elmét vagy tudatot jelent, a *trayate* pedig azt, hogy felszabadítani, erősíteni).

Például a csakrák (erőközpontok), illetve az anyagi elemek mantramagjai:

- **Lám** (föld elem, *muládhara* csakra) – biztonságérzés
- **Vám** (víz elem, *szvadisthána* csakra) – jobb kapcsolatok
- **Rám** (tűz elem, *manipura* csakra) – testi és mentális erő
- **Jám** (levegő elem, *anáhata* csakra) – pozitív érzelmek fejlődése
- **Hám** (éter elem, *visuddha* csakra) – akaraterő fejlődése
- **Om** (elme, intelligencia, hamis egó, *adzsnyá* csakra) – erő, képességek.

Példaként egy egyszerű gyakorlat, mely segít az elmélyülésben, az önmegvalósításban, valamint elősegíti a szabad energia áramlást, a test harmonikus működését.

Üljünk le törökülésben vagy egy széken, kényelmes testhelyzetben és becsukott szemekkel ismételjünk hangosan a magmantrákat (a mag, az igazság megtestesülve egy sűrített formában) a következő sorrendben és gyakorisággal:

**LÁM** – 8 ismétlés

**VÁM** – 8 ismétlés

**RÁM** – 8 ismétlés

**JÁM** – 8 ismétlés

**HÁM** – 8 ismétlés

**OM** – 10 ismétlés

A gyakorlat végén körülbelül 10 percig maradjunk becsukott szemekkel és figyeljük a két orrjáraton keresztül ki- és beáramló levegőt. Ne akarjunk semmit sem megváltoztatni (a ki- belégzés ritmusát, a levegő mennyiségét stb.). Csak figyeljük a két orrjáraton keresztül áramló levegőt.

Ha már nem zavaró és kényelmesen tudjuk végezni a két orrjáraton keresztül ki- és beáramló levegő megfigyelését, akkor fokozatosan növeljük hente az időt 5-10 perccel, addig ameddig elérjük azt az állapotot, mikor képesek leszünk erőszakmentesen, erőltetés nélkül egy órát meditálni.

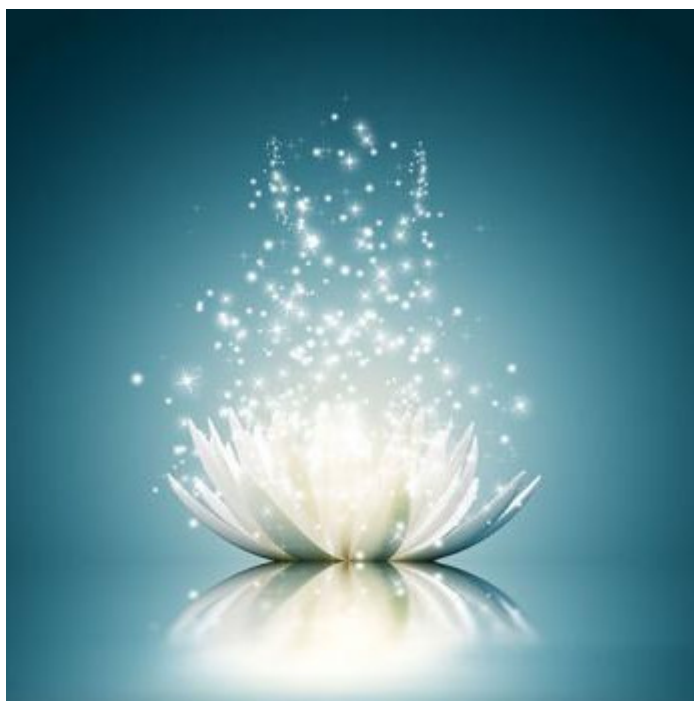
Ahogy a nyílvesző is akkor röppen ki messzire, ha előtte hátravonjuk az íjon, ugyanígy, a sikeres és hatékony cselekvés titka a befelé fordulás, a találkozás az önvalóval. Az egyén folyton a vágyait kergeti, üldözi és hajszolja, és általában a végeredmény a csalódás.

A befelé fordulás mindössze annyit jelent, hogy mozdulatlanul megtapasztaljuk a belső boldogságot, a dinamikus csendet, lehetőséget kapunk a megújulásra, a belső lelki békére.



*„A magunk kis világában megteremthetjük a belső békét,  
az egyensúlyt, a harmóniát azáltal,  
hogy rendet teszünk belül és kívül is.  
Mert ahogy odabent rend van és béke,  
úgy elrendeződnek körülöttünk is a dolgok,  
és sokkal jobbnak találjuk a külvilágot is.”*

*(Bagdy Emőke)*



Forrás: [https://tollal.hu/thumbnail.php?f=/users/user\\_1053/mu\\_23287/langolo\\_lotusz\\_n.jpg&x=482&y=348](https://tollal.hu/thumbnail.php?f=/users/user_1053/mu_23287/langolo_lotusz_n.jpg&x=482&y=348)