



ÖNMAGADHOZ VALÓ GYENGÉD VISSZATÉRÉS

AHIMSA-GYAKORLATOK A HÉTKÖZNAPOKBAN

Finomság, figyelem és nemet mondás – magadra
hangolva



E-BOOK | VAJDA E. JANKA

ÜDVÖZÖLLEK

Szia!

Janka vagyok.

Nem hiszek a teljesítménykényszeres öngondoskodásban. Hiszek viszont a csendben, a puhaságban és abban, hogy a gyógyulás gyakran ott kezdődik, ahol először mondasz magadra igent – anélkül, hogy előtte bizonyítanod kellene.

Ez az e-book az **ahimsa** – a nem ártás – gondolatán keresztül segít visszatérni önmagadhoz.

Apró lépésekkel, gyengéd jelenléttel, szelíd kérdésekkel.

Nem azért, hogy jobban teljesíts. Hanem hogy jobban létezz. Tarts velem!

Janka

ISMERJ MEG

Mindig is kereső voltam. Sokféle úton jártam, sok mindent tanultam – és közben egyre közelebb kerültem ahhoz, amit most csinálok: kísérek.

Figyelemmel, érintéssel, csennddel.



MI AZ AHIMSA?

- és miért fontos ez neked?



Az ahimsa szó a szanszkrit „ne árts” elvből ered, és az egyik legalapvetőbb jógikus irányelv. Sokan a külvilágra értelmezik: ne bánts másokat. De az igazi ahimsa **belül kezdődik**.

Nem ártani – önmagadnak sem. Nem bántani magad a túlterheléssel. A folyamatos megfeleléssel. A belső kritikussal.

A modern élet egyik legnehezebb gyakorlata ez: **szelíden lenni önmagaddal**. Ez az e-book ehhez ad finom kapaszkodókat.

ÖNMAGADRA FIGYELÉS

A legelső gyakorlat



1 Sokan annyira a külvilág zajára hangolták magukat, hogy elfelejtettek befelé figyelni. Pedig a test mindig beszél – csak halkabb hangon.

Gyakorlat:

„Ma hogy vagyok magammal?”

Reggel vagy este – állj meg 1 percre, és tedd fel ezt a kérdést. Ne akarj rá azonnal választ. Csak figyelj, mit érez a tested, a légzésed, az arcod. Ez az első ahimsa-lépés: **meghallani, amit egyébként elnyomnál.**

A NEMET MONDÁS GYAKORLÁSA

Szelíden, de határozottan



2 A nemet mondás nem elutasítás. A nemet mondás **igen saját magadra**. Minden alkalom, amikor vállalsz valamit, amit nem bírsz, egy finom elárulása önmagadnak.

Ahimsa-kérdések:

- Valóban elbírom most ezt a feladatot?
- Kinek akarok ezzel a válasszal megfelelni?
- Mi történne, ha most gyengéd nemet mondanék?

A nemet mondás gyakorlása lehet először kényelmetlen. De minél többször gyakorlod, annál világosabb lesz: **a határ nem fal, hanem ölelés.**

HOGYAN ISMERD FEL A TÚLTERHELTTSÉGET?



3 Sokszor nem is vesszük észre, hogy túlmentünk a saját határainkon – csak amikor már jön a testi vagy érzelmi kimerülés. Az ahimsa gyakorlása azt is jelenti, hogy **megtanulod észrevenni a jeleket időben.**

Figyeld meg:

- Mikor kezd el elnehezülni a légzésed?
- Mikor válik a beszéded gépiessé?
- Mikor kezdesz türelmetlen lenni másokkal – vagy magaddal?

Ezek a jelek nem hibák. Csak emlékeztetők: **állj meg. Lélegezz. Lépj vissza.**

PUHA RUTINOK

Gyengéd ritmus újratanulása



4

Ahimsa azt is jelenti, hogy **nem csak a működésed számít, hanem az is, hogy jól vagy-e közben.**

Puha napi rutin-ötletek:

- 5 perc csend reggel (akár kávé előtt)
- 1 nap „nem”-nap: amikor tudatosan nemet mondasz egy felesleges kötelezettségre
- 10 perc testfigyelés naponta (akár tusolás közben)
- Este egy mondat magadnak: „Nem kell tökéletesnek lennem, hogy szerethető legyek.”

ÉRINTÉS ÉS NEM ÁRTÁS

Kapcsolódás önmagaddal



5

Az érintés nem csak másokra irányulhat. Lehet egy szelíd kézmozdulat a mellkasodon, egy tudatos vállsimítás, vagy csak annyi, hogy megengeded: pihenj.

Gyakorlat – Érintsd meg magad:

- Tedd a kezed a szívedre.
- Hunyd be a szemed, és lélegezz mélyen.
- Mondd magadnak csendben: „Itt vagyok. Megengedem magamnak a pihenést.”

Ez nem spirituális hókuszpókusz. Ez **idegrendszeri támogatás**. Gyengéd kapcsolódás. Ahimsa a testen keresztül.

EGY ÚJ BELSŐ MONDAT

Záró meditáció



6 Zárásként állj meg egy percre, és ismételd el magadban:

„A finomság nem gyengeség.

A gyengédség nem lustaság.

A lassúság nem hiba.

Figyelek magamra – mert számítok.”

Ez nem egy módszer. Ez egy **életirány**. Egy visszatérés önmagadhoz – lassan, szeretettel.



ZÁRSZÓ - ÉS EGY MEGHÍVÁS



Ha ez a néhány gondolat és gyakorlat megszólított, tudd, hogy az utat nem kell egyedül járnod. A kezeléseim során ugyanilyen szelíd jelenléttel várlak. Nem kell erősnek lenned. Nem kell megfelelned. Csak megérkezned. A tested, a lelked, az idegrendszered már így is elég.

Szeretettel várlak egy olyan térben, ahol a nem ártás gyakorlattá válhat.

Foglalj énidőt:



Janka

HA KÉRDEZNÉL:
JANKA@AHIMSAMASSZAZS.HU

FOTÓK: PINTEREST

