



Mindenesetre, a színházi tanulmányok nagyban hozzájárultak ennek leküzdésére. Lehet nekem csak ezért kellett színészetet tanulnom, mert hamar kiderült számomra, hogy én a hagyományos színházi formában nem érzem jól magam. Valahogy nem találtam meg a helyem benne. Nem éreztem otthon magam. Márpedig színházazni nem lehet másként, tiszta szívvel, szerintem. Mindezzel párhuzamosan énekeltem egy etno-jazz zenekarban, de az sem volt igazán az én világom.

Nem nehéz kitalálni, hogy az akkori élettársi kapcsolatomban sem volt más a helyzet.

És egyszer elérkezik egy pont, amikor az embernek döntenie kell, merre tovább: folytatom mindazt, amiben nem érzem jól magam kötelességtudatból, vagy képes vagyok szakítani mindennel, azért, hogy rátaláljak végre arra az útra, amihez valóban közöm van. Én az utóbbit választottam. Mindenből kiléptem akkor az életemben: az akkori kapcsolatomból, a színházból és a zenekarból. Életem első nagy válsága, de ugyanakkor spirituális utam kezdetének első mérföldköve is az az időszak.

Ma már bizonyosan tudom, hogy semmit nem veszítünk el az életünkben. Azok a dolgaink, amelyekről azt hisszük elvesztettük, csupán átalakulnak. De ahhoz, hogy az átalakulás megtörténhessen, át kell menni a sötétségen, ezt nem lehet kikerülni. A sámán hagyományok szerint a felsőbbrendű énünk ereje a sötétségben van, és a sötétség csak azok számára jelent rosszat, akiknek nincs kapcsolatuk vele. **Ha valaki egy nehézségben van benne, vagy rossz hangulatban van, az annak a jele, hogy meg akar-**

A BOLDOGSÁG CSODA

Bagdi Bella hangja, az általa és zenésztársai által életre keltett pozitív hangvarázs sok ember lelkét megmelengette a decemberi hidegen.

S bár már szinte tavaszodik, a Csoda dalok továbbra is elbűvölik és inspirálják hallgatóságukat, kívül is, belül is betöltik a teret. A dalain túl Bella szavaira is kíváncsiak voltunk.

BAGDI BELLA: Hosszú út áll már mögöttem. Én is át- megéltem mindazt, amire a dalaimban, a meditációs énekléseimben és az önismereti tréningjeimben ösztönözök mindenkit. Eredetileg színésznek készültem, azért jöttem át Erdélyből, hogy ebben a szakmában érvényesüljek. Nagyon félnék és gátlásos lány voltam, talán ezért is lettem színész.

ja szólítani a benne lévő felsőbbrendű része, hogy valamire felhívja a figyelmet. És ha nem figyelünk rá, elkezd különféle jeleket küldeni, például pszichoszomatikus testi tüneteket, betegség formájában.

Így lettem én is megszólítva, és amikor azt hittem mindent elvesztettem, kaptam meg azt, amire igazán vágytam: a hagyományos színházi világ helyett néhány társammal létrehoztunk egy interaktív, improvizációs színházat, az Álomszínházat, ahol az emberek történeteit, álmait játsszuk el. A Sorsjátékok c. tréningem ezekből a színházi és pszichoterápiás elemekből épül fel. Ennek a tréningnek a lényege: életünk lehetőségeinek a kijátszása. Úgy tenni, mintha... Eljártsszuk, hogy mi lenne, ha a vágyaink már megvalósultak volna, úgy teszünk, mintha olyanok lennénk, amilyenek szeretnénk lenni. Aztán felfedeztem a mantra-yogát és azáltal, hogy az éneklést a meditáció egy formájaként kezdtem el használni, találtam rá igazán a saját hangomra. Ekkor vált életem meghatározó részévé a spiritualitás, az önmagamra való odafigyelés, a hétköznapiakban egyre inkább

megtapasztalt „jólvagyóság”. Egy idő után elkezdtem a saját mantráimat megírni, hogy magyar nyelven énekelhessem azokat a gondolatokat, amelyeket szerettem volna zsigeri szinten elsajátítani. Így kezdődött valahogy mindaz, amit ma csinállok.

A mantrázásnak az elmagyarosodott jelentése: egy gondolatot rendszeresen elismételni, legyen az akár pozitív, akár negatív. Éppen ezért nagyon nem mindegy, hogy az ember önbizalom hiányos negatív gondolatokat, félelmeket mantráz, mint pl. azt hogy nekem ez nem megy, úgysem sikerül, nincs ez, nincs az, és így tovább, vagy éppen ellenkezőleg, pozitív gondolatokkal erősíti és biztatja magát.

BIO INFO: Mesélj nekünk a meditációs éneklésről. Kinek ajánlott, mit éreznek, tapasztalnak a résztvevők?

B.B.: Amikor különböző rendezvényeken énekelek, olyankor mindig a közönséggel együtt énekelek és nagyon jó látni az arcokon mindazt a felszabadult örömet és pozitív energiát, amit saját magamban szoktam érezni. A meditációs éneklés, azon túl, hogy az énekek szövegei célirányosak, és ezt ismételve kerül az ember egy meditatív állapotba, egyfajta biokémiai folyamatot is elindít bennünk. Mivel intenzívebben lélegzünk, mint ahogy egyébként normálisan szoktunk, ennek hatására endorfinok, boldogsághormonok szabadulnak fel az agyban. Ennek következtében feloldja a belső feszültségeket, a stresszt és a nyugalom, a belső béke állapotába emel.

De ugyanakkor, **a meditációs éneklés egy út, egy lehetőség belső életünk pozitív irányba való fejlődéséhez, a boldogság, mint életforma, eléréséhez.**

ÉVŐ HANGJAI

Egész személyiségünk, érzelmvilágunk a hangunkon keresztül jut kifejezésre.

A Hangműhely tréningemen pont ezzel a témával foglalkozom: megtalálni a saját hangunkat. Az első cd-mnek „Gyógyító dalok” volt a címe. Veres Kriszta, az Istenő templomból kért fel az elkészítésére. Majd tavaly decemberben megjelent a Csoda Dalok c. lemezem. Mind a két cd ugyanazokat az alapelveket követik: pozitív gondolatok megzenésítve magyarul. A Csoda Dalokat a Csodakurzus (Course in Miracles) tanításai inspirálták, melyek a mindennapi jólét és boldogság alapelveiről szólnak. Talán a legnépszerűbb dal rajta, az Aldásdal, melyben közreműködik Balogh Béla, Domján László, Kövi Szabolcs, Fekete-Kiss Sándor, Laár András, Paulinyi Tamás, Parádi József és Vörös Ákos. **Ez a dal egységet hordoz a különállók között, harmóniát a különbözőségben.** Arról szól, hogy ha valaki megbánt, megsért, ajánld fel annak az embernek az örömet és a békét, mert abban a pillanatban saját magadnak teremtetted meg azt. Hiszek benne, hogy nem vezet jóra, ha az ember másokat kiközösítve, kritizálva és

megcáfolva bizonyítja és terjeszti a saját igazát és meggyőződését. Sokféle vagyunk, különbözik a bioritmusunk, **igy nagyon fontos, hogy a saját dinamizmusunkban éljük meg a „csendet”, a belső harmóniánkat.** Elsősorban az érdekel, hogyan lehet a jól megtanult elméleteket a mindennapokban, cselekvés közben használni. **Nagyon fontos, hogy mindenki találja meg a saját elméleteit, ismerje meg önmagát,** és ismerje fel, mivel segítheti, támogathatja saját önismereti útját, miben, hogyan érzi jól magát. Mindannyian nagyon különbözőek vagyunk, s különböző utakat járunk, de van egy olyan szintje a létezésnek, ahol nincsenek távolságok, mert minden út ugyanoda vezet.

A honlapomon (www.bagdibella.hu) egyébként bele lehet hallgatni a cd dalaiba, és a programajánlóban mindig fel van tüntetve, aktuálisan hol tartok meditációs éneklést.

BIO INFO: Önismereti trénerként, divatos szóval life coachként is tevékenykedsz. Hogyan próbálsz segíteni, ösztönözni a hozzád fordulókat?

B.B.: Azokkal tudok hatékonyan együtt dolgozni, akikben valóban megérett egy belső döntés a változásra. **Mert döntés nélkül nincs fókusz, nem tudni hova tartunk igazán. Először merni kell igent mondani mindarra, ami van, aztán merni kell dönteni mindamellét, ami lehetne.** Ha így teszünk, a körülményeink a meghozott döntéseinkhez igazodnak.

Minden nap lehetőségünk van közelebb kerülni az álmainkhoz. Ám ez csak akkor lehetséges, ha tudjuk, hogy mik az álmaink. Egy nagyszabású amerikai felmérés is igazolta, hogy a megkérdezett résztvevők közül csupán 3% tudta pontosan, hogy mit akar az életével kezdeni. Ez a 3% viszont sokkal jobban, magasabb színvonalon élt, mint a bizonytalan 97% együttvéve. Könnyebb azt támogatni, aki tudja, hogy mit akar.

A mindennapi élet boldogság mágiája is a döntésről szól. Egyszer megkérdeztek egy mestert a halálos ágyán, hogyan csinálta, hogy egész életében boldog volt, s még a halálos ágyán is képes mosolyogni? A válasz így hangzott: minden reggel, amikor felébredtem, megkérdeztem magamtól, hogy mit választok mára, a boldogságot, vagy a boldogtalanságot? És én mindig a boldogság mellett döntöttem.

Nem hiszek a kemény, megfeszített munkában, sem a keménylelkű, görcsös hozzáállásban, mert az gátolja a folyamat természetes kibontakozását. Fontos, hogy a negatív hiedelmeket, mint például a szegénységtudatunkat, pozitív hiedelmekké transzformáljuk. Ezekre is kiváló lehetőség például a zene, mely szerves része az ember életének. Ezért fontos a tudatos zenehallgatás, az is egyfajta agykontroll. **Ha olyan dalokat hallgatunk rendszeresen, melyeknek a szövegei pozitívak, beépülnek a tudatunkba, és ösztönös reakcióinkká válnak.**

Én nagyon későn találtam rá az utamra, de abban a pillanatban rátaláltam, mihelyst merem igent mondani saját magamra. És ezt kívánom mindenkinek: bátorságot saját maga mellett dönteni! —Pintér Mariann