



A boldogság lelkes turista, állandóan úton van, hogy újabb és újabb emberekhez látogasson el. Senkit nem hagy ki, nincs olyan halandó lélek a földön, akihez ne kopogtatott volna be. Azonban mivel sok a dolga, nem vesztegel fölöslegesen senkinél, továbbáll, ha úgy érzi, nincs maradása.

Ha ajtónkon kopogtat, engedjük be, de hagyjuk, hadd tegye a dolgát. Nem szabad marasztalni, pláne ajtót zárni érkezése után, hiszen a mohóságot vagy önzést észlel, megszökik. Ne ragaszkodjunk hozzá, csak mert ő oly kegyes és társasága mindig üdítő, nem kérhetjük tőle, hogy örökre nálunk maradjon. Engedjük el, hogy a legközelebbi látogatása ismét feledhetetlen legyen.

A BOLDOGSÁG ÚJTJA

A boldogság elérése iránti vágy talán a legősintébb emberi kívánság, mindannyian ezt

BOLDOGSÁG, GYERE HAZA



keressük egy életen át. A fiatalok hiszik, hogy van tartós, örök boldogság, a bölcsőbb és tapasztaltabb felnőttek erre már csak legyintenek: „majd meg-tudjátok ti is, a boldogság pillanatnyi csak, és azért is nagyon sokat kell dolgoz-

ni.” Egy biztos, hogy az emberek túl sokat foglalkoznak vele, túl sokat próbálnak tenni érte, a nagy erőlködés közepette pedig elfelejtnek boldognak lenni.

Az emberek nagy részének sajnos téves elképzelése van a boldogságról, félrevezetik saját magukat, így rossz helyen keresik. Hiszik, hogy ott lapulhat egy pohár bor alján, vagy a hangos muzikaszóban. Nem!

A boldogság belső egyensúlyt jelent, ha képesek vagyunk megteremteni a testünk és lelkünk közötti harmóniát, akkor boldogok és egészségesek lehetünk. És utána jöhet a pohár bor.

Sajnos elménk rengeteg káros gondolattal van mérgezve, melyek szép lassan felemésztenek és megfosztanak végül testi egészségünktől is.

Mindenkinek oda kell figyelnie saját magára, meg kell tanulnia testének rejtett jeleit, hogy képesek legyenek azt tudatosan irányítani. Túl zajos a világ és túl sokan lakjuk, nehéz megtalálni a módját a befelé figyelésnek, saját magunkra, rejtett dimenzióinkba. Sokan úgy élik le életüket, hogy a fél világot cimborává avatják, de saját magukat szinte egyáltalán nem ismerik, mindig mások tükrében fényltek.

NE AZ ÜVÖLTŐ VILÁGRA, HANEM BEFELÉ FIGYELJ!

A belső hang nagyon halk, az autók mérges dudálása mellett hiába zárt az ablak, nem halljuk. Meghallani és megérteni csak a meditáció technikájával lehet. A meditáció elvezet minket önmagunkhoz, segítségével kérdéseinkre választ kapunk.

A meditáció a tudat összpontosítása valamire, majd az ezen alapuló és ebből kibontakozó tisztánlátás. A tisztánlátás pedig egy a boldogság elérésével.

Számos vallásnak, mint például a buddhizmusnak is komoly meditációs szertartásai vannak, azonban egyre többen gyakorolják az elmélyülés ezen formáját egyénileg, hogy ahhoz ne tartozzék semmiféle vallás.

Bárhogyan is, okos és bölcs emberek azok, akik szentelnek erre időt, érdemes őket követni, és természetesen, mint minden hivatásnak is, a meditációnak és a boldogság keresésének is vannak gyöngyszemei, akikre figyelniük kell és akiktől tanulhatunk.



BAGDI BELLA

Hazánkban számos olyan nagymestere van a meditálásnak, akikhez fordulni lehet, azonban amit Bagdi Bella csinál, az egyelőre páratlan.

A hölgy azon kívül, hogy CD-in boldogságot kínál, erről a későbbiekben szó lesz, álomszínházat üzemeltet, és életmódtérningeket tart cégeknek, kisebb-nagyobb csoportoknak.

Bella története egy szerelmi csalódással kezdődött, egy olyan átlagos, igazán fájdalmasfélével, melyet mindannyian átélünk időről időre. Mindenkinek megvannak a módszerei, hogy egy-egy ilyen után mégis jókedvűen tudja folytatni az életet. Bellának azonban 28 évesen ez nem sikerült, olyan mélyre zuhant a depresszióban és az elkeseredésben, hogy hátat fordított addigi életének, ott hagyta szakmáját, a színészkedést és az éneklést, magára maradt szomorú szívvel.

Ez volt élete első felnőtt-krisise, ahogyan ő fogalmazott, melynek alkalmával egyre nyitottabb lett a spirituális dolgok iránt. Így került egy ötnapos táborba, melynek lényege a testi-lelki megtisztulás volt, és ezáltal a boldogság elérése. Sikerült, öt nap, öt éjszaka vizet ivott és a nappalokat is az álomvilágban tölthette, hiszen ébredés után mindenki öszszegyűlt és álmaikról meséltek, melyek segítenek megérteni agyműködésünk és érzéseink kusza rengetegét. A tábor végére Bella kicserélődött, addigi gondolatai kicsinyeseknek tűntek, megtisztult tőlük.

Hazatérte után elkezdett a meditációval komolyan foglalkozni, és mantrákat tanulni. A mantra egy meditációs himnusz, melynek során a kiadott hang rezgése bejutnak szervezetünkbe és megrezegtetik azt, szervről szervre. Hatásáról, amíg nem próbáljuk, nem is hisszük, milyen jótékony. Belsőnket harmóniában tartja a külvilággal, és tisztítja tudatunkat is.

Bella, miután elsajátította a meditációk bűvös világát, elkezdett saját mantrákat írni, melyeket később CD-n is kiadott. Most decemberben fog megjelenni a következő album: „Feljebb és feljebb – életenergia dalok” címmel, mely mindent elárul a lemezről.

Emellett évek óta sikeresen üzemelteti egykori segítőjével az Álomszínházat, melynek lényege, hogy a közönség tagjai álmaikról beszélnek, melyeket a színpadon színészek eljátszanak és ezáltal segítenek közelebb jutni az üzenetükhöz.

Bagdi Bella hiszi és most már érzi is, hogy létezik tartós boldogság, ő elérte és mint madár a dalát, hirdeti ő is szerete a világnak a titkot.

Érdemes hinni tehát, hogy szívünk panaszaira is van megoldás, és igenis a boldogság lehet tartós, a válasz magunkban van.

RÉVAI SÁRA

FOTÓ: SZIPÁL MÁRTON, SXC

NYEREMÉNYJÁTÉKI!



Nyerje meg **Bagdi Bella** a „**Csoda Dalok**” című CD-jét!

Válaszolja kérdéseinkre és küldje el a helyes megfejtést címünkre „Életmód44” jellegével.

■ **Mi lesz Bagdi Bella decemberben megjelenő CD-jének címe?**

Határidő:

2009. november 9.

Címünk: Képes Újság,
1148 Budapest,
Mexikói út 42/b

A kilóknak annyi...

ORIGINAL

BIOTONE

A bevált

Káposztaleves - fogyókúra

most végre koncentrált kapszula formában!

Örökké káposztalevest enni...? - Nem muszáj!

- ✓ különleges 3 az 1-ben ForteMax hatás: rekord idő alatt elégeti a zsírt, nincs jo-jo effektus levertségnek és fáradtságnak nyoma sincs anyagcsere gyorsító
- ✓ a világ legkedveltebb negatív kalóriás sikerdiétája
- ✓ főzés nélküli íz és illat-semleges gyors megoldás
- ✓ orvosok ajánlják pácienseiknek
- ✓ kizárólag természetes összetevőket tartalmaz
- ✓ egyedülálló Original ForteMax dupla formula - 600 mg/kapszula



Alakformálás felsőfokon

Kapható minden jól ellátott bioboltban és gyógyszerárban, valamint a Rossmann üzletekben is megvásárolható.

Forgalmazza: BGB InterHerb Kft.
1087 Budapest, Százados út 18. Tel.: 06-1-299-0418
Importőr: FIOELLE

PROMÓCIÓ