

rendelő

magazin

III. ÉVFOLYAM 23. SZÁM
2010. MÁRCIUS

MEGJELENIK HAVONTA

Minden ötödik embernek

JÓT TESZ A TAVASZI FOGYÓKÚRA

*Mit okozhat
a vitaminhiány?*

Ötórás tea
Bagdi Bellával

INGYENES ISMERETTERJESZTŐ, EGÉSZSÉGÜGYI MAGAZIN



Szeretlek, és elfogadlak
olyannak amilyen vagy

Ötórui tea Bagdi Bellával

Ha képesek vagyunk minden helyzetet, és ez a körülöttünk élő emberekre is vonatkozik elfogadni, könnyebbé válik az életünk, és képessé válunk a továbblépésre.

Bagdi Bella életmód tréner, és mantra-énekesnő (mondóka), talán ez lenne a hivatalos titulus, bár gyermekien sugárzó boldog személyisége, mindennél többet mond. Tréningeket és előadásokat tart cégeknek és magánembereknek egyaránt. Még személyesen nem ismertem, és elmentem egy koncertjére. A terem tömve volt, és ami nagyon meglepett, és tetszett is, addig nem kezdte el a koncertet, amíg azt nem látta, hogy mindenki kényelmesen elhelyezkedett. Nagyon családias, barátságos volt a légkör, és a koncert idejére visszarepített bennünket a gyerekkorba. Bella, mint egy pajkos kislány, angyali hangon énekelve repítette magával a közönséget, az álmok, és vágyak birodalmába.

Ez inspirált arra, hogy találkozzunk, mert ha tehetném ma minden cégvezetőnek szívből ajánlanám, hogy Bellával tréningezzen, mert csupa mosolygós kolléga venné utána körül.

Még elképzelni is gyönyörű.

Igazi teázós délutánon találkoztunk, amikor jó egy finom meleg teát kortyolgatni, és barátnősen elcsacsogni.

Azt már tudom, hogy milyen vagy a színpadon, de azt nem, hogy hogyan kerültél az ezoterikus világ közelébe?

Mindig azt mondom, hogy ez egy folyamat, ahogy én idejutottam, mert egészen a szkepticizmustól lehet eredeztetni.

*Soha nem éreztél ez irányú készí-
tetést?*

Bár mindig volt bennem valami, mert verseket írtam, naplót vezettem, amiben Istennel beszélgettem, de különösebben nem foglalkoztattak ilyen dolgok.

Valami miatt mégis elindultál ezen az úton, vagy történt valami, ami miatt mégis ide terelődöttél?

Mint a legtöbb tinédzsernek, nekem is volt lázadó korszakom, amikor is a nagyváradi Ady Endre gimnáziumból eltanácsolt az akkori igazgató, és a szüleim hazavitték Nagyszalonfára, a szülővárosomba. Nagyon magányosnak éreztem magam, úgy éreztem, nem figyel rám senki a környezetemben. Problémám volt a külsőmmel, a belsőmmel, meg az egész világgal. Megismerkedtem egy lánnyal, aki lelkesnek készült, és általa közel kerültem a keresztény szellemiséghez, ami egy kiutat jelentett számomra az akkori reménytelenségéből. Szerzetes akartam lenni mindenáron, de katolikus lévén úgy döntöttem apáca leszek, és már helyet is kerestem, ahova elvonulok. Ám mint a legtöbb korombeli, egy váratlan nagy szerelem mindent felülírt és egészen más irányba terelte az életemet.

20 éves voltam, amikor Magyarországra jöttem, és eljártam különböző vallási közösségekbe, ahol tényleg nagyon kedvesen befogadtak, de mégsem éreztem, hogy ez az, amit keresek.

Közben apáca helyett színésznő lettem, de nem találtam a helyem sem a színházi világban, sem a kapcsolataimban, sem semmiben, amiben akkor azt hittem boldogságot adhat nekem.

Aztán a nagy szerelemnek vége lett, és akkor úgy éreztem, ket-

tészakadt a világ. Hetekig csak sirattam magam. Ez volt életem legintenzívebb válsága.

Akkor még nem tudtam, hogy ez a hatalmas fájdalom, amely egy életszakasz vége volt, egy csodálatos boldog élet kezdetét jelentette.

Elmentem életem első böjtös táborába, ahol fantasztikus dolgok történtek bennem, és velem. Ez volt az én spirituális énem megnyilvánulásának bölcsője, ahol életemben először elkezdtem igazán érezni, hogy minden úgy van jól, ahogy van, és bízzak a folyamatban.

Egész életemben hadakoztam az ellen, hogy énekeljek, mert semmi örömöm nem volt benne a szorongásaim miatt. Ugyanis azt mondogattam folyton magamnak, nem tudok énekelni, elmegy a hangom (megjegyzem egyszer el is ment koncertezés közben, annyit szuggeráltam magamat a félelmemmel), szóval végleg letettem ebbéli törekvésemről.

Aztán ebben a válságos korszakomban találkoztam a mantrázással (rövid szövegű, egymás után folyamatosan ismétlődő énekek), aminek a lényege a monotonitásban van. Azáltal, hogy elfelejtettem, hogy énekelek, kezdtem el igazán énekelni. Hamar felismertem, milyen jó hatással van rám ez a fajta éneklés, melyet meditációnak is hívnak, de mivel ezek szanszkrit nyelven íródtak, elkezdtem a saját anyanyelvemen, magyarul mantrákat írni.

Pontosan tudom, hogy akik a koncertemre eljönnek arra vágnak, hogy felszabadultan boldogok legyenek, mint amilyen én már lenni tudok. Megértem Őket, hiszen én magam egy nagyon görcsös, komplexusokkal teli lány voltam valamikor. A nőiség minden szegmensét végigjártam, a kitaszított, a kívülálló, a nem kellesz minden szerepét átéltem.

Jó látni, hogy a dalaimmal képes vagyok megnyitni az embereket, és boldogságot vinni az életükbe.

*Pontosan tudom, hogy
akik a koncertemre eljönnek
arra vágnak, hogy
felszabadultan boldogok
legyenek, mint amilyen én
már lenni tudok.*

Nagy változások vannak a világban, nagy és nehéz feladat elé vannak állítva az emberek. Azt gondolom ma különösen nagy szerepet kaptál azáltal, hogy jó hatással vagy az emberek lelkére. Hogy látod ezt?

Nagy feladat hárul mindenkire, bár a létezésnek van egy síkja, ahol nincs kicsi, vagy nagy feladat. Feladat van, mégpedig a tisztánlátás. Fel kell tudni ismernünk, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a világot, amelyben élünk, ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben. Aki képes a külső körülményektől függetlenül megtalálni a boldogságot az életében, az az igazán szabad ember.

Kívánom, hogy nagyon sok ember lelkét tud megérinteni, és megmutatni sokaknak a boldogság lehetőségét.

*Köszönöm a finom teát, és a szép útmutatást.
gerika*