

Nikodemus Katalin (Karuna-szindhu)



1995 óta gyakorlom a bhakti-jógát, és ezen keresztül ismerkedtem meg Medvegy Gergővel, aki bevezetett a hatha-jóga világába. Az ő szárnyai alatt nevelkedtem, nevelkedem a mai napig. 2008-ban mentem el egy kezdő jógatanfolyamra, amit Gergő tartott. Életemnek egy nehéz időszakát éltem akkor, de a jógaórák után mindig energikusabbnak és gondtalanabbnak éreztem magam.

Szerettem volna, ha ez állandósul az életemben és szerettem volna másoknak is megmutatni a bhakti-jóga és a hatha-jóga világát. Ezért a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán a vaisnava teológia szak elvégzése után beiratkoztam az akkor induló vaisnava jógamester szakra,

ahol 2011-ben diplomáztam. Abban az évben el is kezdtem tartani hatha-jóga kezdő és haladó tanfolyamokat valamint gyakorló órákat, majd 2012-től a Főiskola jógamester szakán a jógagyakorlati órákat is.

A jógának mind az egyéni gyakorlása, mind az oktatása számomra egy boldog világ. Amikor én gyakorolok, akkor sikerül minden mást félre tennem, leállítanom a zakatoló gondolataimat, kilépnem a mindennapi mókuserékből, és mindig feltöltődve, felfrissülve, stresszmentesebben lépek le a szőnyegről a gyakorlás végén. A jóga szentírások szerint a test a lélek temploma, és fontos vigyázni rá, tisztán és jó állapotban tartani. Én a test egészségét a jógával és a vegetáriánus étkezéssel igyekszem biztosítani.

Az oktatást is egy varázslatnak élem meg, mert annak ellenére, hogy végig koncentrálok a gyakorlókra, folyamatosan mozgok és beszélek, az óra végére még energikusabbnak érzem magam, mint előtte. Hálás vagyok mindig a gyakorlóknak, mert ezt általuk élhetem meg, az ő mosolyuk tölt engem. A jóga egy csodálatos világ, amit szeretném, ha mindenki megismerhetne.