

Zen sétáló meditáció

Elmének számára hatalmas terhelést jelent a gondolatok folyamatos kavargása a fejünkben. A tervek készítése és újraszövése, az aggodalmaskodás, a rágódás a problémákon, és ha az ember nem képes munkáját a munkahelyén hagyni, és pihenőidejében is ezen morfondírozik. Akkor tudunk hatékonyan működni, ha képesek vagyunk kitisztítani a fejünket, és teljes mértékben a jelenben lenni. Ez nemcsak sokkal nagyobb összeszedettséget eredményez, hanem lehetőséget is biztosít pszichoszomatikus rendszerünk számára a gyógyulásra. A zen séta módszerét általában azok is könnyen megtanulják, akiknek nehezebb esik hosszasan egy helyben maradni, és relaxációs, meditációs gyakorlatokat végezni.

- 1 Biztosítsunk magunk számára minden nap egy nyugalmas fél órát
- 2 Bárhol nekikezdhetünk, parkban, folyóparton, forgalmas utcán, egy kertben vagy egy szobában körbe-körbe is akár
- 3 Kezdjük sétálni lassú, egyenletes lépésekkel, és figyeljünk befelé
- 4 Figyeljük a légzésünket, és azt, ahogyan a lépéseink eléri a talajt
- 5 Amikor egy gondolat szökken a fejünkbe, vegyünk róla tudomást, majd térjünk vissza a légzés szemléléséhez
- 6 Ha már ráálltunk egy kényelmes ritmusra, kezdjük el számolni a légvételeinket. Figyeljük meg, hányat lépünk belégzés alatt, és hányat kilégzés során. Egy visszatérő mintát fogunk találni, például négy lépés a belégzés, öt a kilépés – bármi jó, ami kényelmes. Fontos, hogy a be- és kilégzés nagyjából ugyanolyan hosszú legyen, de a kilégzés lehet néha kicsit hosszabb, amikor a maradék levegőt is kifújjuk a tüdőnkéből
- 7 Folytassuk a sétát, az egyenletes légzést és a számolást még legalább 20 percig

Lassan érezni fogjuk, ahogy elszállnak aggodalmaink. Könnyed lesz a légzés, és ellazulnak az izmok. Észre fogjuk venni azokat az apró részleteket, színeket, hangokat is a környezetünkben, amelyek eddig elkerülték a figyelmünket.

Ha rendszeresen gyakorlunk, javulni fog a keringésünk és vérünk oxigénellátottsága, harmóniába kerül a vegetatív idegrendszerünk. Idővel a krónikusan emelkedett stresszhormon szint is közeledni fog a normális értékhez, az immunrendszer pedig visszanyeri a hatékony működéshez szükséges egyensúlyát. E változások lehetőséget adnak a testünknek, hogy helyreálljanak, felerősödjenek az öngyógyító folyamatok.