

Danielle North

Sétálómeditációk

a lelki békéért, bárhol is jársz

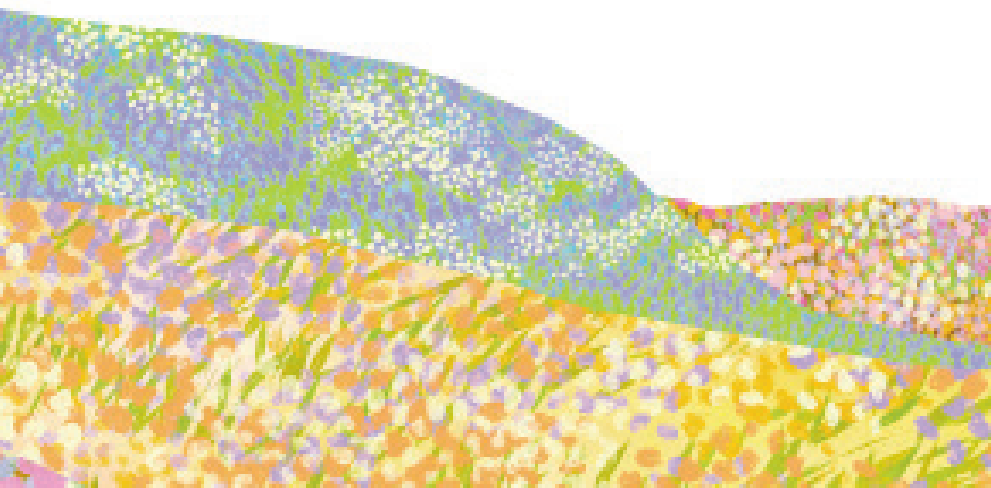
LÉLEK
ÉS TEST



Tartalom

1. rész

A SÉTA VILÁGA	7	Kezdetek	
Bevezető	8	Tudatos séta	16
Miért jó a séta?	12	Légzőgyakorlatok séta közben	17
Mi is a sétálómeditáció?	13	Lépésről lépésre: Tárd ki az érzékeidet!	19
Hogyan működik a sétálómeditáció?	14	Tízperces hangulatjavítás	20
A könyv használata séta közben	15	Merülj mélyebbre!	
		A belső dimenzió	21
		A szemlélődés művészete	21
		A békéhez vezető séta	22
		Cselekedj erőfeszítés nélkül!	23



2. rész**SÉTÁLÓ-
MEDITÁCIÓK**

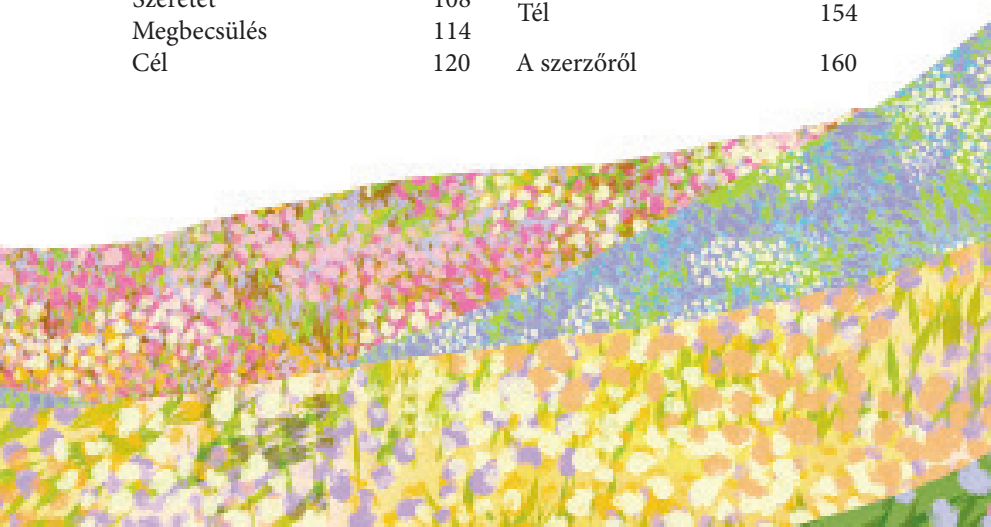
Nyugalom	26
Hála	32
Fókusz	40
Energia	46
Új nézőpont	52
Kreativitás	58
Flow	64
Tisztánlátás	72
Béke	80
Erő	86
Létezés	92
Földelés	96
Kapcsolat	102
Szeretet	108
Megbecsülés	114
Cél	120

3. rész**MÉLYEBB
MEDITÁCIÓK**

Bevezető	128
Vigasz	130
Együttérzés	132
Derű	134

4. rész**ÉVSZAKOS
MEDITÁCIÓK**

Bevezető	138
Tavaszi	140
Nyár	144
Nyárutó	148
Ősz	150
Tél	154
A szerzőről	160





1. rész
A séta világa



Bevezető

A világegyetem folyamatai az emberi elme számára felfoghatatlan léptékű ciklusokban és ritmusban áramlanak. Mi is részei vagyunk e lenyűgöző univerzumnak, és kihat ránk annak rejtélyes működése. A régmúltban őseink összhangban voltak a természettel: feltekintettek a tágas éjszakai égboltra és a bolygók és a csillagok útmutatását kérték a mindennapi életükhöz. Mára még a Föld ritmusára, az évszakok változásaira is sokkal nehezebb ráhangolódunk, így alig vagy egyáltalán nem is gondolunk a világűrben zajló, bennünket vezérlő és támogató, sokkal nagyobb szabású ciklusokra.



Az egyik oka annak, hogy a teljes képet nem érzékelve, töredékesen látunk rá önmagunkra, az modern életünk buktatókkal teli megtapasztalásában rejlik. A születésünktől kezdve a tanulmányainkon és a munka világán át a szülői szerepünkig és azon túl, csak nagyon kevesen ússzuk meg a szívünket és lelkünket érintő sérüléseket. Ennek eredményeképp lecsüggesztett fejjel, szemellenzővel baktatunk előre, arra törekszünk, hogy túléljük a mindennapok kihívásait vagy a következő stresszes helyzeteket, amelyekkel az élet bombáz.

Itt jön a képbe a séta. Amikor kihívásokkal, nehézségekkel vagy akár traumával nézünk szembe, a lépteink ismétlődő, egyenletes ritmusa, amely összeköti a lábunk alá simuló földet saját énünkkel, regeneráló és gyógyító hatással lehet ránk. Ha megteheted, hogy a természetben vagy spirituális jelentőséggel bíró helyeken sétálj (például leyvonalak mentén), e jótékony hatások felerősödnek.

A sétának nem kell hosszúra nyúlnia, már egy tízperces „környezetváltoztató” séta is elegendő ahhoz, hogy megváltozzon az állapotunk, segít helyreállítani az egyensúlyunkat és szabályozza a központi idegrendszert. A rendszeres séta hosszabb távú hatásának köszönhetően újraírhatjuk az agy mintázatait, vagyis új idegpályákat alkothatunk, így a séta nem egyszerűen szokássá válik, de erősíti a jó közérzetet, békét és boldogságot teremt.

A hosszabb séták, mint a 137–159. oldalakon szereplő, *Évszakos meditációk*, lehetővé teszik, hogy belemerüljünk a sétába, és a járt útvonalakról letérve új helyeket fedezzünk fel, vagy egyszerűen elveszünk önmagunkban, a saját gondolatainkban vagy tapasztalásainkban. Amikor életünk javát szigorú időbeosztás szerint éljük, és mások igényeit szolgáljuk ki, nem sok lehetőség marad meglepetésekre. Ám a tér ürességében ott rejtőzik az ismeretlen, a felismerések és a felfedezésre váró válaszok. A *Mélyebb meditációk* című fejezet (127–135. oldal) lépésről lépésre leírt sétálómeditációinak célja, hogy még tovább vigyenek és útmutatást nyújtsanak, ha különösen összetett, erős vagy bonyolult érzelmekkel nézel szembe.

A könyv vezetőd lesz a sétálómeditáció terén tett utadon, ötvözve a séta és a meditáció jótékony hatásait. Válassz ki az otthonodtól vagy a munkahelyedtől könnyen megközelíthető területet, ahol rendszeresen sétálhatsz.

A könyvben szereplő meditációk bárki számára megfelelőek, aki élvezni szeretné azok jótékony hatásait, ám túl nagy kihívást jelent számára az egy helyben végigült meditáció és mozdulatlan-ság. Akkor is kiválóak, ha már kialakítottad a meditációs gyakorlatodat, és új szintre lépnél a napi, ülőpárnán vagy applikáció segítségével végzett meditációról. A cél végső soron az, hogy élvezhessük a sétálómeditáció élményét és hatásait a mindennapi tevékenységeink közepette, így kevésbé feszültnek és sokkal béke-
késebbnek érezzük magunkat.

Nincs más hátra, éljük át együtt a sétálómeditáció pozitív hatásait a séta ritmusára és a légzésünkre koncentrálva, hogy általa összekapcsolódhassunk belső világunkkal. Ez a meditáció idővel segíthet megtalálni az összhangot a világegyetem rejtélyes, életünket támogató ritmusaival...

Galaxisnyi szeretettel:
Danielle

Miért jó a séta?

A gyaloglás az egyik legkönnyebben megoldható és legkellemesebb mozgásforma, amit egész életedben űzhetsz. Rendszeresen végezve gyógyítóan hat a fizikai és a mentális egészségre is. A séta enyhíti a depressziót, növeli az energiaszintet, javítja a hangulatot, csökkenti a stresszt és a szorongást, javítja az alvás minőségét. E hatások felerősödnek, amikor a természetben sétálsz, mert a szabad levegő jótékony hatással bír és mély, belső nyugalommal is megajándékoz. Ahogy eltávolodsz a mindennapok feszültségétől és küzdelmeitől, megtalálsz a kapcsolatot a természet regeneráló erőivel, és mélyebb kapcsolódást élhetsz át önmagaddal is.

A japán *sinrin joku*, vagyis „erdőfürdőzés” gyakorlatával kapcsolatban végzett kutatás kimutatta, hogy a fák közt töltött idő, a nyugodt állapot és a mély légzés javítja a hangulatot és csökkenti a szorongást. A földet tápláló energia téged is táplál. Bizonyos hagyományok ezt az életerő-energiát *csi* (Kína), *ki* (Japán) vagy *prána* (szanszkrit) néven említik. Talán nem vagy tudatában annak, hogy ez az életerő aktíválódik körülötted, amikor a természetben sétálsz, de jótékony hatását mindenképpen érezni fogod. Ugyanaz az energia vesz körül, mint amikor leülsz meditálni. Meditálás közben a csi szintje megemelkedik, így a természetjárás alapvetően a meditáció egy formája.

A könyvben szereplő meditációk tudatos alkalmazása során idővel érezni fogod, amint megemelkedik benned ez az életerő-energia, és talán irányítani is tudod majd. Ahogy az életerőd emelkedik, úgy erősödik saját természetes energiád, motivációd és életkedved is, emellett képes leszel földelni magad, és kitisztul a fejed is.

Mi is a sétálómeditáció?

A meditáció népszerűsége világszerte növekszik. Amikor a meditációra gondolunk, általában egy csendben, mozdulatlanul, egyenes háttal és ölbé tett kézzel, párnán üldögélő embert képzelünk el, aki hosszú időre elcsendesíti és kiüríti az elméjét. Míg ez a koncentráció a nyugalom és a meglátások erősítésének hatékony módja, sokunk számára ez a módszer egyszerűen nem tűnik lehetségesnek, olyan sűrű az életünk és annyira zsidong az elménk.

Még akinek sikerül is leülnie meditálni, gyakran úgy érzi, rosszul csinálja, mert nem tudja teljesen elcsendesíteni az elméjét. Az elme valójában ritkán csendesedik el teljesen, különösen akkor, amikor még csak tanuljuk a meditációt, ezért kezdetnek az elme elcsendesítése helyett ajánlatos egyszerűen a légzésünkre irányítani a figyelmünket. Ahogy fejlődik a meditációs gyakorlatunk, képesek leszünk eltávolodni a gondolatainktól, és csak figyelni azokat. A *Napindító meditációk* és a *Napzáró meditációk* című könyveim lapjain többet megtudhatsz a meditáció e formájáról.

E kötet segítségével megtanulhatod, miként gyakorold a meditáció séta közben, ez lényegét tekintve nagyon egyszerű. A meditációkat a zen sétálómeditáció gyakorlata, a *kinhin* inspirálta. Ám nem kell buddhistának lenned, hogy gyakorolhasd a meditáció e formáját. A sétálómeditáció ötvözi az elme összpontosításának képességét a céltudatos, koncentrált mozgással, így a séta stresszoldó hatását különösebb erőfeszítés nélkül növelheted.

Hogyan működik a sétálómeditáció?

A hagyományos sétálómeditációs gyakorlatot lassan és mezítláb végzik, a földre irányuló tekintettel. Az ujjaidat könnyedén összefonhatod magad előtt vagy a hátad mögött, vagy egyszerűen lógathatod is a karod magad mellett. Bizonyos számú lépést kell megtenned – például tizenötöt – egy meghatározott ösvényen. A cél a légzésed összehangolása a lépéseid számával, így sétálj lassan. Az út végén megállsz, megfordulsz, és ugyanannyi lépést megtéve visszasétálsz. A kiindulópontira visszatérve megint megállsz, majd újra visszasétálsz az ösvényen, és így tovább. A meditáció során a figyelmedet a lábaidon keresztül érkező érzetekre kell összpontosítanod. Ez minden: teljes és tudatos kapcsolat a talpaddal. Az ösvény elején, közepén és végén felteheted a kérdést: „Hol járnak a gondolataim?“, hogy visszatérhesd a figyelmedet a talpból érkező érzetekre.

Ez a megközelítés azért működik, mert az elmének kell valami, amire összpontosíthat. Ha adsz az elmédnek egy fókuszpontot, amire koncentrálni lehet, akkor észreveszed majd, ha elkalandozik, és ítékezés nélkül visszatérheted a figyelmed. Mindössze újra a talpadra kell koncentrálnod, miközben fenntartod a tudatos séta ütemét. Ez kifejezetten jól működik, ha még új számodra a meditáció, mivel természetes ellenőrzési pontokat ad. Erőteljes élmény megfigyelni az elme működését, mert minél többet gyakorlod, annál jobban megérted és megtapasztalod, hogy bár rendelkezzel elmével, nem csupán az elméd vagy – te és az elméd két külön egységet alkottok.

A könyv használata séta közben

A könyvben szereplő valamennyi meditáció meghatározott céllal született. Néhányuk szándékosan rövid, azokra a napokra, amikor csak egy kis időt tudsz lopni magadnak, ám akadnak mélyebb hatású meditációk az összetettebb érzelmek feldolgozására (lásd 126–135. oldal), és hosszabb meditációk az évszakok változásainak idejére (lásd 137–159. oldal).

Beépítheted a meditációkat a napodba, „kombinálhatod” a már meglévő rutinnal, és alkalmazhatod például, amikor hazafelé mész, miután elvitted a gyerekeket az iskolába, az ebédszünetedben vagy az edzőterem felé tartva. Nem mindig lesz lehetőség mezítláb elvégezni ezeket a meditációkat, de ez nem baj; összpontosíthatsz a cipődön keresztül érkező érzetekre is.

Akadhatnak pillanatok, amikor le szeretnél ülni elmélkedni. Ha az idő engedi, ez mindenképpen tanácsos, ekkor elüldöghetsz csendesen a gondolataiddal vagy összpontosíthatsz a légzésedre. Ez különösen hasznos lehet a hosszabb meditációk esetében, amikor is magaddal viheted a könyvet és elolvashatod a következő szakaszt. A rövidebbek esetében szánj rá egy percet, hogy indulás előtt elolvassd az adott meditációt. Nem szükséges memorizálnod a meditációt az egész útra, mivel séta közben majd kialakítod a sajátodat.

Ha nehezedre esik a séta, a képzeletedben is tehetsz utazást a meditációkat olvasva. Ha mindezt a szabadban teszed, az tovább fokozza jótékony hatásait.

KEZDETEK

Tudatos séta

A sétálómeditáció tulajdonképpen tudatos séta és légzés. Ha egyszerűen szeretnéd kezdeni, az alábbi hét ötlet segít tudatosan sétálni:

1. Figyeld meg, a zöldnek hány színét és árnyalatát látod.
2. Sétálj ott, ahol teret találsz. Keresd az emberek és tárgyak közötti szabad teret.
3. Figyeld meg, és ha biztonságos, érints meg annyi különféle textúrát, amennyit csak tudsz.
4. Tudatosan érezd az összes illatot – melyik tetszik és melyik nem?
5. Séta közben hallgasd a lélegzetvételed hangját. Ne figyelj másra, csak erre.
6. Vedd számba a magad körül látott természetes és mesterséges dolgokat.
7. Keresd mindenben a szépet. Még akkor is, ha nincs.

Légzőgyakorlatok séta közben

A sétálómeditáció során összpontosíts arra, miként tudod összhangba hozni a légzésedet a lépteid ütemével. Születésed pillanatától kezdve lélegzel. Természetes módon, gondolkodás nélkül megteszed óránként mintegy ezer alkalommal, és a legtöbbször számára ez nem igényel erőfeszítést. Ám ha ez természetes emberi folyamat, miért kell odafigyelnünk rá a sétálómeditáció során?

A modern élet stresszes lehet, és a hosszan tartó stressz miatt a szimpatikus idegrendszer aktiválja az „üss vagy fuss” reakciót, ami hirtelen hormonlökéttel, többek közt a kortizol nevű stresszhormon megnövekedésével jár. Éberré válsz, a pulzusod és légzésed felgyorsul, a tested megfeszül. Amikor a stresszhelyzet elmúlik, a paraszimpatikus idegrendszer újra nyugalmi helyzetbe hozza a szervezetet. Sokunk számára a modern életmód aktiválja a szimpatikus idegrendszert, és a kortizolszintünk túl hosszú időre megemelkedik, ami nehezen orvosolható hormonális egyensúlyvesztéshez vezet.

Ha tudatosan megváltoztatjuk a légzésünket, az agytól a rekeszizomig húzó bolygóideg (*nervus vagus*) jelet küld az agynak, hogy erősítse a paraszimpatikus idegrendszer működését, és mérsékelje a szimpatikus idegrendszer hatását. Amikor a paraszimpatikus idegrendszer aktívódik, a légzésed lelassul, a pulzusod és a vérnyomásod lecsökken és a tested nyugalmi állapotba kerül.

Olyan ez, mint egy villanykapcsoló: a kapcsolásával alakíthatod, hogyan érzed magad, és ehhez mindössze mély levegőt kell vened vagy megváltoztatnod a légzésedet. A rendszer újraindításához használ-

hatsz egyszerű légzéstechnikákat séta közben – ez lesz a sétálómeditáció –, vagy alkalmazhatod azokat ülve, az otthonodban, amikor fel akarod pörgetni az energiaszintedet.

A *tudatos légzés* az orrodon át a hasadba beszívott, majd a szádon át kifújtt levegőből áll. A kilégzés olyan, akár egy finom sóhaj – képzelj el, amint a fürdőszobatükörre lehelsz. Lélegezz tovább így még néhány lépésen át, összhangba hozva a kilégzést és a belégzést a lépéseid ütemével.

A *kiegyensúlyozott légzés* gyakorlata során csak az orrodon át lélegzel. Csukd be a szád, és lassan szívd be a levegőt az orrodon (mindkét orrlyukon) át, miközben négyig számolsz, majd lassan lélegezz ki az orrodon át, miközben négyig számolsz. Hangold össze a légzésed ritmusát a járásodéval.

Ismételd meg ötször. Segíthet, ha a jobb kezeden számolod a lélegzetvételeidet, a balon pedig a körök számát. Tartsd a kezed lazán a törzsed mellett, így nem feszíted meg a tested.

A *spirális légzés* során elképzeld, amint a belélegzett levegő fel-örvénylik a gerincd mentén, ahogy sétálsz. Végy egy mély lélegzetet, és belégzés közben hagyd, hogy a levegő természetes módon haladjon felfelé a gerincd mentén spirálvonalban, miközben hatig számolsz. Kilégzés közben hagyd, hogy a levegő természetes módon haladjon most lefelé a gerincd mentén spirálvonalban, miközben hatig számolsz. Ha segít, színesnek is képzelheted a leheletedet, és figyelheted, ahogy le és fel örvénylik a gerincd mentén.