



Lélekölelés



WWW.VISSZAHOZZAM.HU

Eljátszottál már a gondolattal, hogy milyen lenne csak úgy semmit tenni?

Lehet, hogy elsőre talán furcsának hangzik. Ahogy az is természetes, ha azt érzed: ez nekem biztosan nem menne. Sokan nem is merjük kipróbálni.

Vajon miért?

Erre több nyomós okunk is lehet. Például nem engedhetjük meg magunknak, hogy „elpazaroljuk” az időt. Vagy úgy érezzük, miközben mások dolgoznak, haladnak, alkotnak – nekünk is illik valamit letennünk az asztalra. Esetleg annyi feladatunk van, hogy szinte elképzelhetetlennek tűnik néhány percet csak úgy lenni, és semmit sem csinálni.

Talán benned is megszólalt most egy hasonló gondolat. És lehet, hogy ezzel a lendülettel már félre is toltad a semmittevés lehetőségét.



Pedig a testünk időnként pont erre vágyik – nem a szüntelen ingerekre és az állandó rohanásra.

Miért van ez így? Olvass tovább!



Az ilyen csendes, üresnek tűnő percekben tud ugyan-
is egy kicsit megpihenni az idegrendszerünk, lelas-
sulni a gondolataink sodrása, és visszarendeződni
bennünk mindaz, ami napközben folyton mozgásban
van.

**Amikor megállunk, a testünk végre utolérheti azt
a tempót, amit a nap során diktálunk neki.**

És gyakran éppen ezekben a semmittevős pillana-
tokban jelenik meg valami egészen egyszerű, mégis
fontos: egy értékes felismerés, egy meghatározó
érzés, vagy csak a csend megnyugtató jelenléte.

**Talán hihetetlenül hangzik, de a
semmittevés nem elveszi az idődet
– hanem visszaad belőle.**



A semmittevés gyakorlása

1

Ülj le egy kényelmes helyre, ahol nem zavar meg senki. Ha jól esik, akár be is csukhatod a szemed.

Most semmit nem kell csinálnod.

Nem kell figyelned a légzésedet.

Ha gondolatok jelennek meg benned, hagyd őket jönni és menni, anélkül hogy különösebben foglalkoznál velük.

Hogyan gyakorold?

Az első héten próbáld meg legalább 3 percig így tölteni az időt. Ha jól esik, a következő hetekben lassan növelheted ezt 5 percre, vagy akár egy kicsit tovább is.

Ez segíthet...

Érdemes emlékeztetőt beállítanod a telefonodra, hogy minden nap jusson néhány perc erre a kis megállásra. A tested hálás lesz érte.



Ami még fontos...

Lehet, hogy az első alkalommal még ez a pár pillanat is hosszúnak tűnik majd. Ez teljesen rendben van. A legtöbbünk nincs hozzászokva ahhoz, hogy egyszerűen megálljon egy röpké időre a nap során.

A lényeg nem az, hogy tökéletesen csináld – hanem az, hogy megengedd magadnak ezt a kis pihenőt.



Ez egy újabb lélekölelés volt.
Néhány perc, amikor nem kell sietned,
nem kell teljesítened – csak jelen
lenned önmagad számára.

Panna

