

LASSÍTÁS, NYUGALOM, ÉLETÖRÖM



Rendkívüli mértékben felgyorsult a világ. Folyton rohanunk, temérdek az információ, ugyanakkor kevés az idő és a türelem. Ám, ha rájövünk arra, hogy az élet a mókuseréken kívül van és feltérképezzük a „gyorsítóinkat”, tudatosan, a testi-lelki szükségleteinkre figyelve létezőnk, akkor boldogabbak lehetünk. | SZÖVEG: KISS ESZTER

Képzeld el egy vonatot, amely gyorsan száguld és csak néhány megállóban áll meg. Sokan rohanunk így végig az életünkön, és közben lehet,

hogy még a közelébe sem érünk annak a sok örömnak, szépségnek, amit a létünk tartogat a számunkra. A folyamatos hajsza helyett azonban vá-

laszthatunk egy másik, lassabb, a saját ritmusunkon alapuló, tudatosabb életet is. – Általában akkor szokták meghozni ezt a döntést az emberek, amikor

valamilyen nehézségen – például betegség, gyász, munkahely elvesztése – mennek vagy mentek keresztül, vagy amikor fontos – például házassággal,

gyerekvállalással kapcsolatos – döntés előtt állnak. Ilyenkor elgondolkodnak azon, hogyan szeretnének élni a jövőben – állapítja meg Krajcsó Nelli mindfulness (tudatos jelenlét – a szerk. megj.) meditációs tréner, aki hét évvel ezelőtt indította útjára a Slow Budapest mozgalmat. Ezzel az volt a célja, hogy felhívja a figyelmet a lassítás fontosságára. A máig aktuális üzenet nyitott fülekre talált, s azóta már sokan mások is foglalkoznak e témával.

TUDATOS ÉLETVEZETÉSSEL

A mindennapokban sokféle praktikát használva tehetünk azért, hogy ne rohanjunk. Krajcsó Nelli azt javasolja, hogy apró döntéseket hozva lassítsuk le magunkat:

» Sok múlik azon, hogyan indítjuk a napunkat. A reggeli elfogyasztására szánjunk kellő időt, figyeljünk arra, hogy mi van a tányérunkon, milyen az étel színe, íze, milyen hatással van ránk az elfogyasztása. Még a legjobb, gourmet étel is jelentéktelennek tűnhet, ha nem adunk neki figyelmet. Amikor kapkodva cselekszünk, az életöröm kevésbé van jelen az életünkben.

» Ha nagyvárosban élünk, akkor például biciklizéssel, sétálással lassíthatunk. A hétköznapi szürkeségből kibillenne így olyan szépségekre figyelhetünk fel, amelyeket korábban nem vettünk észre, új oldaláról ismerhetjük meg a városunkat.

» Töltsünk elég időt a természetben, ligetben, erdőben, fák között. Mára szinte már teljesen elszakadtunk a természettől, pedig biológiai lények lévén, erre nagy szükségünk van.

» Érdeemes úgy élni, hogy figyelünk a testünk jelzéseire, arra, hogy mikor van szüksége pihenésre és mikor – lassabb, illetve erőteljesebb – mozgásra. A mozgás, a sport az öngondoskodás része legyen.

» Fontos a digitális „detox”, a tudatos online jelenlét. Alakítsunk ki okostelefontmentes zónákat a lakásban,

másképp, tudatosan irányítsuk az életünket. Ebben lehet segítségünkre a mindfulness, a tudatos jelenlét művésze. E jelenlétben tudatában lehetünk annak, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, mit érzünk, mire van szükségünk, vagyis a jelen pillanatban létezőnk. Ilyenkor nem a fejünkben, nem csupán a gondolatainkon keresztül

A tudatos jelenlétben tudatában lehetünk annak, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, mit érzünk, mire van szükségünk, vagyis a jelen pillanatban létezőnk. Ilyenkor nem a fejünkben, nem csupán a gondolatainkon keresztül tapasztaljuk meg a világot, hanem érzékeljük a maga valóságában, az adott pillanat teljességében.

az értesítéseket kapcsoljuk ki a telefonon. Reggel, addig, amíg nem indulunk el otthonról, próbáljuk ki, hogy nem nézünk a mobiltelefonunkra. Így elkerülhetjük, hogy a munkahelyi levelek már a munkába érés előtt stresszt okozzanak.

» Iktassunk be időnként információs csendet az életünkbe. Az elménk már amúgy is túl van terhelve, sokkal több információt kell befogadnia és feldolgoznia, mint ami még egészséges.

JELLENLÉTTEL

A szakember úgy véli, mindez nem jelenti azt, hogy a modern világ minden vívmányát ki kellene iktatni az életünkéből, hiszen rengeteg hasznunk van belőlük. De azt megtehetjük, hogy

tapasztaljuk meg a világot, hanem érzékeljük a maga valóságában, az adott pillanat teljességében.

GYEREKEK ÉS A SLOW

A mindennapi pörgésben a személyes kapcsolataink ápolására kevés időnk és energiánk marad. Túl sok a programunk, az elintéznivalónk és kevés a spontán eltölthető időnk, amikor „csak úgy” leülünk és beszélgetünk egymással.

A gyerekek nehezebben élnek meg az ingercunamit, ezért nagyon fontos a felnőttvilág tudatos kiszűrése az életükéből, a megfelelő időbeosztás, de a tárgyak egyszerűsítése, a minimalizmus is sokat segíthet a lassításban. A legfontosabb azonban a példamutatás, mert ha a gyerekek

azt látják, hogy egész nap rohanunk, akkor ezt a tempót tekintik alapnak. Arra érdemes fókuszálni, hogyan tudunk egyensúlyba kerülni, mert ha mi egyensúlyban vagyunk, akkor ők is jól érzik majd magukat a bőrükben.

SLOW A MUNKÁBAN

Legyünk tudatosak a munkahelyi környezetben is. Ehhez sokszor a stresszkezelés hatékonyságának növelésére van szükség. – Ha nem tudjuk kezelni a stresszt, akkor agresszívebbek, szorongóbbak leszünk, hajlamosak lehetünk másokat hibáztatni, így nem tudunk felelősséget vállalni a saját jóllétünkért – mondja Krajcsó Nelli. – Nincs időnk enni vagy felállni az íróasztaltól? Ezek valójában belső korlátok, hiszen attól például, ha kimegyünk húsz percre sétálni, még nem fog összedőlni a vállalat. A kontrollunk körét belső, önismereti munkával tágíthatjuk, így meglátjuk, hogy mi mindenre van ráhatásunk.

FŐ A FOKOZATOSSÁG!

A lassításhoz, az egyensúly megtalálásához időre van szükség, ezért kellő türelemmel, lassan, fokozatosan építsük fel az új, tudatosabb életünket.

A lassítás ajándéka a testi-lelki kiegyensúlyozottság, a stresszmentesebb élet. Így jobban oda tudunk figyelni arra, hogy mire van szüksége a testünknek, megtanulunk olvasni a jelzéseiből, egészségesebbé válhatunk. Belső csend, nyugalom lesz rajtunk úrrá, nem szorongunk annyit a jövőn, nem rágódunk a múlton. A tudatos jelenlétben képesek vagyunk úgy irányítani az életünket, ahogyan jó az egész lényünknek. | DF