

www.lukacsgabi.com

Az áttörés pillanata A Wu Wei felfedezése

vagyis a „nem-cselekvés” művészete



A megértés pillanata

A Wu Wei, vagyis a „nem-cselekvés” művészete az egyik legfantasztikusabb módszer, amit megtanulhatsz. Elsőre furcsán hangzik – főleg, ha mindig teljesíteni, rohanni szoktál. De a cselekvésmentesség nem üresség, hanem tudatos befogadás.

Kezdetben lehetetlennek tűnt. Meditáció közben az agyam listákat írt, Wuji állásban azon gondolkodtam, mit kellene csinálnom.

Egy nap rájöttem: nem az a lényeg, hogy ne csinálj semmit, hanem hogy ne erőlködj. Ne akarj. Csak légy.



Wu Wei a minden napokban

- Reggelente 5 percig csak fekszem, hagyom, hogy a testem felébredjen
- Wuji állásban nem „csinálok” semmit, csak állok – de ebben minden történik
- Problémáknál nem töröm a fejem, elengedem – a megoldás magától jön

Ez nem lustaság – ez a Wu Wei: az energia természetes áramlása.



A Wuji – ahol minden kezdődik

A Wuji az eredeti forrásunk, a teremtés kiindulópontja. Olyan, mint a csend, mielőtt megszólalnál.

Amikor reggel Wuji állásban állok – egyenesen, nyugodtan, üres elmével – ezt az állapotot keresem. Nincs szándék, nincs cél. Csak vagyok.



A fa állás (Zhan Zhuang) – a kapu önmagadhoz

Először küzdelem volt: viszketett az orrom, fájt a derekam, remegtek a lábaim, és közben azt gondoltam: „Ez hülyeség.”

Aztán a mesterem azt mondta: „Ne akarj meditálni. Csak állj. Ha viszket az orrod, vakard meg. Ha fájt a derekad, mozdulj. Ne harcolj semmivel.”





A 20. perc csodája

Elkezdtem „csak állni”. És egyszer csak minden fájdalom elmúlt. Nem gondolkodtam, nem éreztem a testem súlyát – csak egy végtelen, áramló pillanat volt.

Mit csinál a tested fa állás közben?

Légzőrendszer:

- ✦ A légzés lelassul (néha 3-4 lélegzetvétel/perc)
- ✦ Mélyebb lesz, a has mozog, több oxigén jut mindenhova

Keringési rendszer:

- ✦ Vérnyomás csökkenhet, pulzus lassul
- ✦ Perifériás erek kitágulhatnak
- ✦ Kezek, lábak felmelegszenek

Emésztőrendszer:

- ✦ Emésztőenzimek aktiválódhatnak
- ✦ Bélmozgás harmonizálódhat

Iderendszer:

- ✦ Feszültség oldódhat, gondolatok lelassulnak
- ✦ Paraszimpatikus idegrendszer dominál
- ✦ Stresszhormonok csökkenhetnek, endorfin nőhet





Gyakorlati tanácsok kezdőknek

- ✦ Ne harcolj – ha viszket, vakard meg
- ✦ Kezdj kicsivel – 3-5 perc is elég
- ✦ Ne várd a csodát – lassan jön a változás
- ✦ Légy türelem magaddal

A fa állás egy kapu. Egy pillanat, amikor a test, az elme és a szellem eggyé válik.

Csak állj. Próbáld ki. Nem az a cél, hogy ne legyenek gondolataid, hanem hogy ne legyél a gondolataid foglya.