

Szatmáry Ildikó

Az a nap



Apszichológia újabb paradigmaváltásban van, a legújabb, hazánkban kb. a 2010-es évek elején megjelent módszer a *mindfulness – tudatos jelenlét, éber figyelem, tiszta tudatosság*, amely a buddhista alap meditáción, a vipasszaná, szatipatthána praxison nyugszik.

Jon Kabat-Zinn amerikai orvos pszichológus, pszichiáter munkatársaival (Zindel Segal, John Teasdale) dolgozta ki a mindfulness-alapú stresszcsökkentő programot (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) a 90-es években, amelyet depressziókezelésben, *burn out* szindrómánál, pánikbetegknél, szorongó pácienseknél alkalmaztak, majd elterjedt a közhasználatban is.

Divatosá vált a nyugati országokban, de hozzánk csak pár évtized elteltével jutott el. Ma már hazánkban is több helyen képeznek mindfulness tanárokat, oktatókat, illetve laikusok egyre többen, a pandémia alatt online formában is részt vehetnek, a protokoll szerint 8 hetes, általában heti 2 órás kurzuson. Itt megismerkedhetnek a tudatos étkezéssel is, de akár rövid joggyakorlatokkal is a tanfolyamon.

A kognitív pszichológia egyik fontos fogalma a „robotpilóta üzemmód”, amikor az életünkben hipergyors az időérzékelés, már csak a kötelességeinket, feladatainkat látjuk, és szinte átsiklunk az életünk felett. Ilyenkor szinte csak a jövőben létezőnk: feladat feladat hátán, célok, határidőnapló határozza meg az életünket. Nem tudjuk élvezni a környezetünk pozitív, apró dolgait: az ízeket, az illatokat, a látványt, kicsi figyelmességeket. A másik véglet, amikor már csak a múltban vagyunk, akár idősebb korban, akár egy krónikus betegséggel a nyakunkban, akár az elrontott döntéseken keseregve. Ilyenkor nem találjuk a kiutat, a jövőt már nem látjuk, a jelen fáj: lelkiileg, de szenvedhetünk a testi érzetek miatt is.

Sayadaw U Pandita théraváda buddhista burmai vipasszaná mester szerint semmi nem olyan tanító, mint egy térdfájás meditációs ülés közben. Ilyenkor tökéletesen megélhetjük

„az itt és most”-ban levést, a fájdalomnál nincs nagyobb mester! Vipasszaná közben nem elvinni kell a tudatosságot az élményről, hanem belemerülni a fájdalom erőterébe, mint a vulkán szemébe, és megküzdeni erőszakmentesen a kinnal! Ahogy megfigyeljük fokról fokra a térdet, a benne lévő érzetet, fokozatosan csökkenhet a szenvedés, de csak akkor, ha az nem egy görcsös elvárás, ha nem az ego vezérelte parancs. Csak megfigyeljük, tanú jelenléttel, lebegő figyelemmel, teljes elfogadással.

No, de nézzük, hol is tartunk most? Mindig tudunk a jelenben éberren lenni? Ha a válasz igen, az jó, mert akkor ezt az írást egy megvilágosodott olvassa, kalapemelés neki! Ha a válasz nem, akkor javasolom, olvassa tovább az írást kedves olvasó!

Mi is történik a hétköznapi életünkben? A buddhizmus szerint a világunkat a tudatunk teremti. Az jön szembe, ami belül történik. Ha zűrzavar, akkor az, ha nyugalom, akkor harmónia. Leegyszerűsítve persze, ezen gondolatot megtaláljuk sok helyen, így a híres Smaragd táblánál, a Tabula Smaragdínánál, amelyet Hermész Triszmegisztosznak tulajdonítanak. Az a *hermetika* alapokmánya, amely latin nyelven, van, akik szerint görög nyelven maradt fenn. Araboknál is elterjedt, de hivatkoznak rá a gnosztikusok, később a Teozófiai Társaság, az antropozófus Rudolf Steiner is. A rövid szövegből, ami itt érdekes lehet nekünk:

„Való, hazugság nélkül, biztos és igaz.

Ami lent van, az megfelel annak, ami fent van, és ami fent van, az megfelel annak, ami lent van, hogy az egyetlen varázslatának műveletét végrehajtsd.

Ahogy minden dolog az egyből származik, az egyetlen gondolatból, a természetben minden dolog átvitelével az egyből keletkezett.” (Wikipédia)

A jungiánusok szerint a világunk a tudatalanunk, vagy tudatalattink terméke. Tehát nem tudatos teremtés által lesz jó vagy rossz, hanem a fel nem dolgozott élmények, félelmek,



emlékek, preconcepciók zűrzavaros örvénylése jelenik meg kívül, világszerte. Szamszára. Erről sok film szól (például a Baraka): egyre több az ember a Földön, fogyasztói lét, a természet kizsákmányolása, technikai forradalom, információ dömping. Ma pedig itt vagyunk abban, amit látunk: itt és most. De mindenki ugyanazt látja, éli meg ebben a pillanatban a világban? Pandémia, háborúk, migráció, nyomor, katasztrófák. Vajon mindenki ezzel foglalkozik? Aki nem, az miért nem? Mitől is függ, hogy mit veszünk észre, hogy min van a fókusz? Egy aktuálisan beteg, idős, szenvedő ember nagyobb valószínűséggel tartja a fókuszát a szenvedésen, a világ negatív hírein. Vagy a saját negatív megélésein. Mert már jócskán a „B oldal forog”, mert már nincs visszaút, és elfogytak a lehetőségek, a korrekciók. És a test is fárad, fáj, visszafordíthatatlan az adott betegség, krónikussá vált. Láttuk már fenn, így az „itt és most”-ban a tudatos jelenlétben lenni elég nehéz. Egy szintén új irányvonal, a „kvantum-mátrix-gyógyítás” szintén betört a hétköznapijainkba, Joe Dispenza kutató, kiropraktőr több könyv, előadás szerzője, a világban tanfolyamokat tart alternatív gyógyításból, azt a nézetet vallja, hogy a tudatunkkal, a meditáció és a „szívkoherens” állapotba jutás, és annak fenntartása segítségével komoly szomatikus betegségek gyógyíthatók, a progresszív, maladaptív folyamatok visszafordíthatók. Nem a gének, hanem a gon-

dolkodás határozza meg a jóllétünket. Ezt a nézetet vallja a Bruce H. Lipton fejlődésbiológus, epigenetikával foglalkozó kutató is. Nem az örökletes hajlam alakít ki egy-egy súlyos betegséget, hanem a tudatunkban hosszú idő óta fennálló stresszhatások, negatív gondolatok.

Itt már vissza is kanyarodtunk a vipasszaná, illetve a szatipatthána vagy bármely meditációhoz, ahol a tudatos figyelem fókuszai: *a test* (érzetek, az érzékszerveken keresztül érkező információk, ide tartozik a légzés is), *az érzések és érzelmek, a tudattartalmak* (gondolatok) és *a dhammák* (keletkezés-elmúlás, minden jelenség lényegnélkülisége) fölötti szemlélődés.

És akkor hogy jön ide a főcím? Nos, lehet néha álmodozni is, hiszen a kreatív gondolkodás egyik alapja az ábrándozás, révülés (ilyenkor aktívabbá válik a jobb agyfélteke, ahol a kreatív gondolkodás, a művészeti gondolkodás, fészkel). Elképzelhetjük, milyen lenne távolijakon élni, más korokban, más testben, egészen más foglalkozást élvezve, más emberek között, egy másik életben!

Ez egy nagyon jó stresszkezelő technika is lehet, hiszen a pozitív vizualizációk, szuggesztiók által, pozitív, örömteli érzéseket élünk meg, tehát fiziológiai szinten paraszimpatikus idegrendszeri fázisba jutva könnyebben gyógyulhatunk, regenerálódhatunk.

Aztán pedig gyakorolhatjuk tovább a tudatos jelenlét praxisát!

