

A mindfulness filozófiai- vallási és pszichológiai háttere

Jávor Rebeka

*„Legyetek önmagatok lámpásai.”
(Buddha)*

A buddhizmus

2550 évvel ezelőtt Buddhának lehetősége nyílt tanításainak átadására. Legutolsó kijelentése különbözteti meg tanításait attól, amit ma gyakran vallásnak neveznek: "Most ne azért higgyetek a szavaimnak, mert mindezt egy buddha mondta, hanem jól vizsgáljátok meg őket. Legyetek önmagatok lámpásai!" Az ilyen kijelentések mutatják meg, hogy a buddhizmus nem vallás, hanem gyakorlati megközelítés és igazán a valós életre vonatkozik (Nidahl, 2006).

A tanításokat nem lehet megérteni csak azáltal, amit tartalmaznak. Felépítésük nagysága legjobban az ismert vallás- és világnézetekkel való összehasonlításban látható meg. Századokon át minden fogalmi kategória túl szűknek bizonyult a buddhizmus kifejezésére. Manapság például a buddhizmust sokan filozófiának tartják, ami igaz is, de csak annyiban, hogy a tanítások teljesen logikusak. A gondolatok következetessége a buddhista gyakorlat eredménye, és a belső megtapasztalásából származik. És ha a tiszta gondolkodás központi helyet foglal el a tudat teljes kifejlésében, akkor a buddhizmus lehet filozófia. Viszont mégsem az, azért, mert a tanítások megváltoztatják azt, aki kapcsolatba kerül velük. A filozófia a dolgokat a fogalmak és szavak formális szintjén magyarázza, és hatásukra nem sok változás történik. Buddha tanításai azonban az ember egészével dolgoznak, állandó átalakuláshoz vezetnek, mert megadják azoknak a külső és belső eseményeknek a kulcsát, melyeket mindennap tapasztalunk (Nidahl, 2006).

Vannak, akik a buddhizmusnak ezt, a gyakorlókra tett megváltoztató hatását hangsúlyozzák, és valamiféle pszichológiának tartják. Minden pszichológiai iskola arra törekszik, hogy az emberek életét jobbá tegye. Céljuk az, hogy segítsenek mindenkit abban, hogy ne váljon a társadalom terhére, illetve ne legyen túl sok személyes problémája. A buddhizmus azonban akkor kezdődik el, amikor az emberek már stabilak, és erejükből nemcsak önmagukra telik. Erről a szintről a bátorság, az öröm, a szeretet fejlődik ki, s

kibontakozik a tudat mély gazdagsága. Először a megszabadulás, majd a megvilágosodás következik be, és tudat pozitív tulajdonságai maguktól jelennek meg. A pszichológia és a buddhizmus egyaránt megváltoztatja az embereket, utóbbi azonban az egészségesekhez szól, ott kezdődik, ahol az előző éppen befejeződik (Nidahl, 2006).

Néhány ember úgy gondolja, hogy a buddhizmus egy vallás, de ez nincs teljesen így. Az biztos, hogy nem egyfajta hit. A buddhizmus semmit nem keres a múltban. Buddha csak a megszabadulásért és megvilágosodásért dolgozik, ezen kívül nincs más célja. Az összes kijelentése logikus, megtapasztalható és fölszabadító. Ahhoz, hogy a buddhizmus hasznunkra váljon, csupán abban kell bízunk, hogy van egy cél, és van oda vezető út is (Nidahl, 2006).

A meditáció

A meditáció szót sokféle értelemben használják. Vannak emberek, akik gondolkozást, vagy elmélkedést értenek alatta, mások az álmodozást, fantáziálást nevezik így, de ez nem így van. A meditáció egyiknek sem feleltethető meg. A meditáció a tudat megnyugtatására szolgáló folyamat, mely a normális éber állapotól teljesen eltérő tudatállapot elérését célozza. A meditáció során tökéletesen tudatosak és éberek vagyunk, de a tudatunk nem a külső világra, vagy a körülöttünk zajló eseményekre összpontosít. Nem alszik, álmodik, vagy fantáziál, hanem inkább tiszta, nyugodt, és befelé összpontosít. A meditáció gyakorlásával képesek leszünk javítani egészségünkön, kapcsolatainkon, és tetteink milyenségén. Lényünk minden szintjét megismerjük általa, végül pedig a belső központi tudatossághoz vezet és innen fog kiáradni a tudatosság az élet különböző területeire. Ennek elérése után minden kérdésre választ kapunk, és minden gond megoldódik. Míg az alapvető gyakorlatokat könnyű megtanulni, rá fogunk jönni, hogy minél állhatatosabban gyakorolunk, annál teljesebb mértékben tapasztaljuk meg a meditáció előnyeit (Szvámi Ráma, 2004). Először lehet, hogy csak egyszerű változásokat veszünk észre, nyugodtabbak vagyunk, jobban ellenállunk a feszültségnek, de meditációnk elmélyülésével párhuzamosan mélyebb fejlődést figyelhetünk meg önmagunkban. Lényünk tudati szintjei mélyebben rejlenek a gondolkozási, elemzési folyamatoknál, a nappali álmodozásoknál, vagy az érzelmek, esetleg emlékek átélésénél. A meditáció csendes, összpontosított, de mégis ellazult belső figyelmet jelent. Ennek megteremtése semmiféle nehézségünkbe vagy fáradtságunkba nem kerül, sőt, a meditáció pihentetni és megnyugtatni fogja a tudatot (Szvámi Ráma, 2004).

Kezdetben az jelenti a legnagyobb nehézséget, hogy a tudatot még sohasem próbáltuk hozzászoktatni a belső figyelem megteremtéséhez. Az emberek a világ minden társadalmában megtanulják a túlélésükhöz, és a kultúrájukban való boldoguláshoz szükséges készségeket. A természettudományok tanulmányozásával próbáljuk megérteni a világot, a külső történéseket, jelenségeket, de ha senki sem tanít meg minket a saját belső dimenzióink megértésére, vagy az azzal való foglalkozásra, akkor soha nem ismerjük meg magunkat, és függeni fogunk mások véleményétől, tanácsaitól, befolyásolásától (Szvámi Ráma, 2004).

A mai rohanó világban nincs időnk naponta arra, hogy önmagunkra figyeljünk, átgondoljuk a napi történéseket, feldolgozzuk azokat. Önmagunk mélyebb megismerése manapság nehéz, önismereti csoportokba járunk, hogy útmutatásra leljünk, mert mintha elvesztettük volna a kapcsolatot saját magunkkal. Egyre nagyobb az igényünk arra, hogy olyan módszerekkel ismerkedjünk meg, amelyek segítenek az életvezetésben, a stresszel, szorongásokkal való megküzdésben, kiegyensúlyozottabbak akarunk lenni (Goleman, 2008). A nyugati kultúra teljesítmény centrikus gondolkodása szerint a helyes technikával minden kézben tartható, és ez a helyes technika a meditáció. A gyakorlatban a meditáció automatikusan kihat az életszemléletre, hosszú távon pedig megkövetel egyfajta filozófiát. A célja az, hogy megismerjük saját mentális folyamatainkat, ezen keresztül alakítsuk a személyiségünket, és elmélyül az önismeret ennek hatására. A pszichológia is felfigyelt erre a módszerre és filozófiára, mely mára már a pszichoterápiák hatékony kiegészítője lett, illetve az önismereti munka segítője. A meditációs eljárások pozitív hasznát már bizonyították. A meditáló emberek kevésbé szorongóak, kevesebb pszichoszomatikus betegség alakul ki náluk, függetlenebbek a helyzeti hangulatoktól, spontánabbak, önfogadóbbak, empátikusabbak és kevésbé félnek a haláltól (Dahlke, 2003).

Az éber figyelem

Az éber figyelem gyakorlását a buddhista meditáció szívének tartják, de a lényege univerzális, és mély gyakorlati haszna van mindenki számára. Elménk hajlamos a gépies működésre és arra, hogy elveszítse a kapcsolatot a most-tal, azzal az egyedüli idővel, amelyben élünk. Többnyire nem vagyunk ébren a jelen pillanatban feltáruló különleges szépségek és lehetőségek számára. Az éber figyelem lényegében a felébredettségről szól, a meditáció pedig nem más, mint a jelen pillanat éberségének módszeres kifejlesztése (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Ahhoz, hogy teljes kapcsolatot tudjunk létesíteni az adott pillanattal, szünetet kell tartanunk, ezáltal jobban megérezzük, meglátjuk, megismerjük és megértjük azt. Csak így ismerhetjük fel a pillanat lényegét, így tudunk belőle tanulni és később továbblépni. Gyakran a múlt boldogsága és a jövő szépsége foglalkoztat bennünket, máshol akarunk lenni, egy jobb helyen és ez belső feszültséget okoz, aminek sokszor nem is vagyunk tudatában. Úgy gondoljuk, hogy amit érzünk, gondolunk kongruens a külső valósággal, de ez legtöbbször nem így van. Figyelmen kívül hagyjuk az adott pillanat adta lehetőségeket, sőt, lehet, hogy soha nem vagyunk teljesen ott, ahol vagyunk. Bezárkózunk saját elképzeléseinkbe, saját magunk állítólagos ismeretébe és azt hisszük, hogy teljesen urai vagyunk elménknek, a helyzetnek. Ez gátat szab elénk, nem látjuk, hol vagyunk és ezáltal azt sem, hogy merre tartunk. Ebből az illúzióból kell felébrednünk és ennek eszköze a meditáció. Meditáció segítségével ráébredhetünk, kik vagyunk valójában, megláthatjuk utunk irányát és megérthetjük, hogy amit éppen most teszünk, kihatással van erre az útra. Ezért kell néha megállni és körültekinteni, megvizsgálni a pillanatot, hogy továbbra is tisztán lássuk utunkat, mert ha nem tesszük ezt, az öntudatlanság miatt értékes időt, pillanatokat vesztegethetünk el. Nem hagyhatjuk, hogy a tudatlanságon alapuló gondolataink irányítsanak minket, mivel ezek csak korlátozó tényezők, és általában semmi közük az igazsághoz. A felismerés útjára kell lépni (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A vizsgálódás nem csak a problémamegoldás egyik módja, hanem megbizonyosodás arról, hogy kapcsolatban maradunk a jelenlétünkkel, itt és most. A vizsgálódás nem azt jelenti, hogy válaszok után kutatunk, különösen nem a felszínes gondolkodás által nyújtott válaszok után, hanem azt, hogy úgy kérdezzük, hogy nem várunk választ. Csak elmélkedünk a kérdésen, magunkban hordozzuk a kíváncsiságot, és hagyjuk, hogy a kérdés belülről szivároogjon, megérjen, és behatoljon az éberségbe. A vizsgálódáshoz nem kell csendesnek lenni. A vizsgálódás és az éber figyelem bekövetkezhet, miközben éljük mindennapjainkat. A vizsgálódás és az éber figyelem egy és ugyanaz, csak különböző irányból megközelítve (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az életben mindenféle problémák adódnak. A kihívás abban rejlik, hogy vizsgálódva, az éber figyelem szellemében nézzünk szembe velük. Az első lépés az, hogy tudomásul vesszük a probléma létezését, azt, hogy van bennünk valamilyen feszültség. A vizsgálódás azonban nem menetrendhez kötött, akkor kezdjük el, amikor készen állunk rá. A vizsgálódás újbóli és újbóli kérdésfeltevést jelent, de nem annyira a válaszokon való gondolkodást, bár a kérdezés

sok gondolatot szül majd, amelyek válaszoknak tűnhetnek. Valójában annyit jelent, hogy odafigyelünk a kérdés kiváltotta gondolkodásra (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az éber figyelem a figyelemről és tudatosságról szól, és az ember úgy gondolja, hogy ezek adottak mindenki életében. Nem is gondolunk arra, hogy e téren is fejlődünk kell, és ezt a fejlődést a meditációval érhetjük el. Mindenkinek különböző nehézségei akadnak az életben, más-más dolgok foglalkoztatnak minket, másra kell figyelünk, de a meditáció segít ezen nehézségek feloldásában, így az ember harmóniában élhet önmagával és a világgal (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Amikor figyelmünket szándékosan és ítélkezéstől mentesen a jelen pillanatra irányítjuk, ezt a tudatosságot nevezzük éberségnek. Az éber tudatot nyitottság, érdeklődés, elfogadás és együttérzés jellemzi. Amikor ezt gyakoroljuk, az általunk észlelt dolgokat nem értékeljük, hanem egyszerűen csak figyelünk. Úgy látjuk, érzékeljük a dolgokat, ahogy azok a jelen pillanatban vannak. Ez a fajta figyelem nagyobb fokú éberséget, tisztább látásmódot és tudatosságot eredményez. Mindannyian képesek vagyunk az éber figyelem gyakorlására. Csak annyit kell tennünk, hogy teljes figyelmünket szándékosan a jelen pillanatnak szenteljük. Az éber figyelem gyakorlatilag nem más, mint életünk pillanatainak mélyebb és tudatosabb megélése (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az életet nem szabad magától értetődőnek tekinteni, de az, hogy nem veszünk tudomást az adott pillanatokról, odáig vezethet, hogy teljesen elveszítjük a kapcsolatot elménkkel, a világgal, és nem értjük, nem fogjuk fel azt, hogy mekkora hatást gyakorolnak életünkre. Amennyiben elhatározzuk, hogy nyitottan figyelünk vélemények, ítéletek nélkül, a lehetőségek tárháza nyílik meg előttünk, megszabadulhatunk az öntudatlanságtól, kapcsolatba kerülünk mélyebb természetünkkel, amit hagyunk szerteáradni (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az én, a nekem és az enyém is gondolkodásunk szüleményei. Van egy kényszer, hogy mindenből ént konstruáljunk, majd pedig ennek a korlátozottságnak megfelelően cselekedjünk, mely többnyire csak védekezés. Alig múlik el pillanat anélkül, hogy ne ez történne, de annyira hozzátartozik világunkhoz, hogy észre sem vesszük. Gondolkodó elménk minden pillanatból és élményből az én pillanatomat, az én élményemet alakítja ki. Ha figyelemmel és vizsgálódva tekintünk az én-gyártásra, meg fogjuk látni, hogy amit énnek hívunk, az valójában saját tudatunk szüleménye. Ha mélyebbre megyünk, egy szilárd, oszthatatlan én után, akkor valószínűleg azt fogjuk látni, hogy az nem egyéb, mint még több

gondolkodás. Amikor így vizsgálódunk, és a legmélyebbre jutunk el, nem találunk szilárd helyet, és rájövünk, valójában nem is tudjuk, kik vagyunk. Az ént sajátosságai által ismerjük, de az egész embert azonban nem ezek a sajátosságok alkotják. Az én szereti kicsinek, bizonytalanak és gyengének érezni magát, ami érthető, hiszen már a létezése is bizonytalan. És jönnek még a külső erők is. Az én hajlamos jól érezni magát, amikor a külső körülmények támogatják a pozitívumában, és rosszul, amikor kritikába, nehézségekbe, akadályokba, vagy kudarcokba ütközik. Talán ebben rejlenek a torzult önértékelések magyarázatai. Könnyen elveszítjük egyensúlyunkat, és sebezhetőnek, jelentéktelennek érezzük magunkat, amikor nem támogatják fontosságunk érzését. A belső stabilitást ilyenkor a külső jutalmak révén keressük, és azt várjuk, hogy mások majd megadják nekünk. A tudat nyugalma ilyenkor nincs jelen. Amikor azt mondják, hogy ne próbáljunk valakivé válni, az azt jelenti, hogy onnan kell elindulni, ahol éppen vagyunk, és ott kell munkálkodni. A meditáció nem arról szól, hogy megpróbálunk senkivé válni, aki képtelen a való világban élni és szembenézni a valós problémákkal, hanem arról, hogy úgy látjuk a dolgokat, ahogy azok vannak, gondolataink torzítása nélkül. Ennek része az, hogy érzékeljük, minden mindennel összefügg, és hogy van énünk, ami nem szilárd vagy állandó. Nem akarjuk nagyobbá tenni magunkat azért, mert félünk attól, hogy kevesebbek vagyunk, mint akik vagyunk. Az éber figyelem valójában segít az én-gyártást ellensúlyozni (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az emberre jellemző gondolkodás megkülönböztető képesség, de ha nem vagyunk óvatosak, gondolkodásunk könnyen kiszoríthat egyéb képességeket is, mint az éber figyelem. Az éberség nem ugyanaz, mint a gondolkodás, hanem túl van rajta, bár használja azt. A gondolkodó elme időnként széttöredezett lehet, sőt, valójában mindig az, de az éberség segíthet érzékelnünk, hogy természetünk már e töredezettség mellett is teljes és egész. A meditációnak nem része az, hogy úgy próbáljuk megváltoztatni a gondolkodásunkat, hogy még többet gondolkodunk. A meditáció maga a gondolat figyelése. Ha úgy figyeljük a gondolataidat, hogy nem bonyolódunk beléjük, tanulhatunk a gondolkodásról. Ez segíthet abban, hogy egyre kevésbé legyünk foglyai azoknak a gondolatmintáknak, melyek korlátoltak, pontatlanok, önközéppontúak, helytelenek, és olyannyira szokásunkká válhatnak, hogy gátolnak bennünket. Az éber figyelem kifejlesztése során a gondolkodásunkon túlmegyünk. A gondolatmintáink meg fognak változni, de nem azért, mert megpróbáljuk megváltoztatni őket, inkább megértjük gondolataink természetét. Ha a pozitív gondolkodás mellett döntünk, az hasznos lehet, de az nem meditáció, csak még több gondolkodás. A pozitív gondolkodás is lehet korlátolt, pontatlan, illuzórikus, öncélú és téves. Kell még egy

dolog, mégpedig a befelé haladás. Nem szabad mindig kint keresni a válaszokat, boldogságot, harmóniát. Meg kell ismernünk magunkat belül, otthon kell, hogy érezzük magunkat a bőrünkben, és kapcsolatban kell állnunk a tudatunkkal és a testünkkel. Ha nap, mint nap rövid időre a csendességet választjuk, és befelé tekintünk, akkor érintkezünk azzal, ami a legbiztosabb bennünk. Amikor önmagunk központjába kerülünk, és nem máshol keresünk valamit, akkor otthon lehetünk, bárhol is legyünk valójában (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az éber figyelem gyakorlása

A gyakorlás erőfeszítést, belső elkötelezettséget és fegyelmet kíván, mivel „szembe kell szállni” a saját öntudatlanságunkkal. Ezeknek hatására észre fogunk venni olyan dolgokat, amelyeken eddig átsiklottunk, felszabadulunk, megvilágosodunk. Megláthatunk olyan érzelmeket, amelyeket elfojtottunk, nem hagytunk, hogy a tudatunkba kerüljenek, és amelyek különböző problémákat szültek, de mélyebben megélhetünk kellemes élményeket is. Kizökkenhetünk a beszűkült mindennapokból, és szárnyalni kezd intelligenciánk, kreativitásunk, képzelőerőnk és más pozitív tulajdonságaink (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az ember leginkább arról nem vesz tudomást, hogy állandóan gondolkodik, és nagyon kevés idő marad a csendre. Sőt, állandóan rohanunk, csinálunk valamit, és ezek a tettek nem tudatosan vállaltak, hanem a gondolataink kényszerítő, sodró hatására alakulnak ki. Meditációval megtanulhatunk kikerülni ebből az árból. Azonban nem csak megállni, hanem leállni kell a meditáció alkalmával, teljesen átadni magunkat a pillanatnak, időt kell szánni a jelenre. Kézzelfogható eredményt viszont nem szabad várni, meditáció alatt nem fejlesztjük magunkat tudatosan, nem megyünk sehova, csak felismerjük, hol vagyunk éppen. Ez a folyamat csak és kizárólag önmagunkért folyik. Megszoktuk az élet során, hogy mindennek gyümölcse kell, hogy legyen. Ez a meditációnál is így van, csak olyan gyümölcsöt hoz, mint más tanulás. Megtudjuk, hol tartunk, és ez ad erőt a továbbhaladáshoz (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A gyakorlás nem azt jelenti, hogy ez ismétlődő próbákból áll, hanem azt, hogy elkötelezzük magunkat a tudatos jelenlétnek. Nem adunk teret semminek, nem törekszünk a nyugalomra sem, csak figyelünk. Nem reagálunk, és nem ítélezünk. Úgy fogadjuk el a pillanatot, amilyen, legyen kellemes vagy kellemetlen, hiszen ha a pillanat ezt kínálja, akkor ezzel kell dolgoznunk. Az elköteleződés persze nem jelenti azt, hogy attól kezdve nem

élhetjük életünket ugyanúgy, inkább tudatában leszünk cselekedeteinknek, hiszen megálltunk és megvizsgáltuk őket (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Sokan úgy gondolják, hogy a meditációval kizárhatjuk a feszültséget, de ez nem így van. Nem hagyjuk figyelmen kívül, inkább arról van szó, hogy látjuk a negatív dolgokat, és más kapcsolatot létesítünk velük. A stressz például egy népbetegség, de nem kell hagynunk azt, hogy befolyásoljon minket. Arra kell törekednünk, hogy megértsük, megtaláljuk az értelmét, és ezáltal használni tudjuk megfelelő módon, nem pedig a stressz fog minket. Legjobb példa a tudatunkra a víz felszíne, amin mindig vannak hullámok, amelyeket a szelek alakítanak ki. A stressz a tudatunk szeleit korbácsolják fel, és ahogy a vizek hullámait sem tudjuk teljesen lecsendesíteni, úgy a saját hullámainkat sem. Ha meg is próbáljuk, csak nagyobb gondokat okozunk magunknak, hiszen belső feszültség fog kialakulni. A megoldás a meditáció, ami menedéket biztosít a szelek ellen, amelyek mindig is fújni fognak, bármit teszünk ellenük. Meg kell tanulnunk dolgozni mindezzel („Nem tudod leállítani a hullámokat, de megtanulhatsz lovagolni rajtuk.”- Szvámi Szatsitánanda) (id. Kabat-Zinn, 2009).

A kedvező tudati minőségek

Türelem:

Támogató hatása van a meditáció gyakorlására, ebből fog kialakulni a helyes cselekvés. Ez azonban nincs meg alapvetően bennünk, tudatosan kell fejleszteni, és ez csak akkor következhet be, ha a belső motivációnk elég erős az erkölcsös viselkedéshez, és az ember nem is élhet harmóniában, ha az erkölcs nincs jelen életében, a türelem pedig az erkölcsi magatartások egyike. Minden a maga idejében bontakozik ki, nem szabad a dolgokat siettetni. A türelmetlenség mögött mindig a harag áll, ami azért alakult ki, mert nem olyanok a dolgok, mint amilyenek mi szeretnénk őket, és ezért hibáztatunk valamit, valakit, legrosszabb esetben önmagunkat. Sietni persze szabad, de türelmesen. Nem szabad engednünk, hogy a harag elvegye tudatunkat, és ha ezt meg tudjuk tartani, elérhetjük a belső békét, majd a külső békét is, amikor ez már a viselkedésben is megnyilvánul (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Együttérzés:

Mindez csak akkor válhat valóra, ha felébred bennünk az együttérzés, és ha nem csak a barátok iránt érezzük ezt, hanem olyan emberek iránt is, akiket nem kedvelünk, sőt gonosznak tartunk, hiszen felismerjük, hogy a tudatlanságukból fakadóan bántanak másokat. Ezt a tudati minőséget is fejleszteni kell, és ez nem azt jelenti, hogy nem táplálunk haragot, hanem megtanulunk bánni vele és felhasználni (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Elengedés:

Ez alatt azt értjük, hogy az embernek nem szabad ragaszkodnia semmihez, bármiről is legyen szó. Tudatos döntés, mégpedig, hogy teljesen átadjuk magunkat a pillanatoknak. Elengedünk minden negatív folyamatot az egészségért cserébe. Hagyjuk, hogy valami az legyen, ami, és nem hagyjuk, hogy befolyásoljon, elragadjon minket. Ki kell lépni a szűk látókörből és felhagyni a ragaszkodással, mert a tudatlanság alakította ki ezt az erős kapcsolatot. Fel kell ismerni, hogy mikor ragad el bennünket saját hasznunk hajszolása, ami ragaszkodást, ítélkezést és elutasítást vonhat magával (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Ítéletmentesség:

Életünk során folyamatosan ítéleteket hozunk a minket körülvevő világról, a tapasztalatainkról, összehasonlítjuk őket elvárásainkkal. Ezt gyakran a félelem irányítja: félünk, hogy nem vagyunk elég jók, vagy elegek, hogy nem vihetjük véghez akaratunkat, hogy bántani fognak, és még számtalan dologtól. Úgy értékelünk, hogy nekünk jó-e vagy sem, ha jó, akkor szeretjük, ha nem, akkor nem szeretjük, ha közömbös, akkor észre sem vesszük. A tudatunk ítélkezik, és ez nyomasztóan hat. Ezeket az ítéleteket „le kell tenni”, hagyjuk, hogy a pillanatok csak olyanok legyenek, amilyenek, anélkül, hogy eldöntenénk jók-e vagy rosszak. Ez az igazi szabadság. Meditáció közben eljuthatunk odáig, ahol nem kellenek ítéletek. Az ítéletalkotás nem áll le, hiszen a problémamegoldás egyik eszköze, hogy összehasonlítunk, megítélünk, értékelünk, de meditáció alatt csak szemlélők vagyunk. Bármi megjelenik bennünk, az se nem jó, se nem rossz, csak van (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A gondolkodás alakítja a tapasztalást, és sokszor nem egyeznek a valósággal. Általában a tudatlanságból fakadnak vagy pedig a múlt beidegződései. Ilyenkor a gondolkodásunk gátol bennünket a tisztánlátásban, mivel azt gondoljuk, hogy tudjuk, mit látunk és az erről a dologról kialakított ítéletek vezetnek bennünket, holott nem is biztos, hogy azt látjuk, amit

hiszünk. Amikor ez megszűnik, sokkal kiegyensúlyozottabban fogunk viselkedni, élni (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Bizalom:

Azt jelenti, hogy bízunk abban, hogy a dolgok megbízható kereteken belül bontakoznak ki. Ha bízunk valamiben, valakiben, nyerünk egy stabilizáló elemet, ami ösztönösen fog irányítani bennünket, és megóv minket a rossztól. Bízunk kell észlelésünkben, abban, hogy tanulhatunk tapasztalatainkból, megfigyeléseinkből. Meg kell vizsgálnunk, mely területen bízunk meg magunkban, mert ha a tudatlanság vezérli tetteinket, nem ismerhetjük fel, hogy egyes pillanatok hogyan hatnak ki a jövőnkre (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Nagylelkűség:

Alapot ad az éber figyelemhez és ugyanúgy fejleszteni kell, mint az előző tulajdonságokat. A nagylelkűséget önmagunkkal kell kezdeni, magunkat kell megajándékozni valamivel, például, hogy elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, és ezeket az ajándékokat kötelezettség nélkül el kell fogadnunk. Úgy kell adnunk, mintha lenne egy forrásunk, amely soha nem apad el (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Gyengeség:

Ha erősek vagyunk, olyan benyomást kelthetünk másokban, hogy mi nem lehetünk megsebzettek, és ez elszigetelődést eredményez. Kialakul rólunk egy olyan kép, hogy kökemények vagyunk és ettől kezdve nem lehetnek érzelmeink. Pedig mindenkinek van emocionális élete, ezt nem dobhatjuk el magunktól. Néha lehetünk gyengék, sírhatunk, nem vagyunk legyőzhetetlenek, vagyis kapcsolatban kell lennünk érzelmeinkkel, vizsgálnunk kell őket (Yon Kabat-Zinn, 2009). („Én azt gondolom, az erő mindig ott kezdődik, ha valaki ki meri mutatni, ami fáj, és soha nem ott, amikor valaki azt mutatja, hogy milyen rezzenetlen arccal bír ki mindent.”- Csernus, 2009).

Egyszerűség:

A késztetés mindig ki akarja tölteni az időt, öntudatlanságban akar minket tartani. Ez mindenünket leköti, és figyelmen kívül hagyunk fontos, lenyűgöző dolgokat. Szándékosan

csak egy dolgot kell csinálni, és abban a cselekvésben igazán jelen lenni. Kevesebbet kell tenni, hogy többet tegyünk, le kell lassítani a dolgokat. Az egyensúlyt azonban meg kell tartani, mert vannak olyan esetek, amikor feltétlenül reagálnunk kell. Mindig meg kell magunkat vizsgálni és eldönteni, hogy figyelmünk a helyes irányba néz-e (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Összpontosítás:

Fontos tényező, ha az éber figyelemről van szó. Lehet a tudat azon képessége, hogy megragad egy dolgot. A fókusz csak erre korlátozódik. Ennek fejlesztése eljuttathat bennünket oda, hogy ha érzünk egy késztetést, amely el akar minket téríteni, azonnal észre vesszük és ellenállunk neki. Ennek hatására még a mély, megzavarhatatlan nyugalom is megjelenik. Vigyáznunk kell azonban, hogy ne ragaszkodjunk túlzottan a kellemes belső élményekhez, hiszen, mint minden más ragaszkodás, ennek is csak további problémák lennének az eredményei (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Látásmód:

Ha a meditációt életünk részévé akarjuk tenni, olyan látásmódra lesz szükség, ami teljesen a miénk, mély és közel áll önünk lényegéhez. Az ilyen látásmód segít majd minket az úton, minden más csak eltántorít. Ezt mindennap előtérbe kell hozni, újra és újra megvizsgálni, hiszen maga az éber figyelem kéri, hogy tudatosak legyünk a célra. Ez a minőség közvetlen kapcsolatban áll értékrendszerünkkel, amely kialakítja mi a fontos számunkra az életben. Szándék, amely nem engedi, hogy a meditáció gépiessé váljon (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Teljesség

A dolgok, amik elől megpróbálunk elfutni, mindig utolérnek. Azt hisszük, hogy problémáink megszűnnek akkor, ha elnyomjuk őket, vagy hogy a nem tetsző dolog megváltoztatása mindent megold. Mindez abból fakadhat, hogy az ember úgy gondolja, a gondjainak oka magán kívül keresendő, csak elfelejti, hogy a gondolataink mindig velünk maradnak, nem tudjuk őket elhallgattatni, önmagunk elől nem tudunk elmenekülni. Bárhová is megyünk, a gondolataink, érzelmeink ugyanazokat a problémákat fogják előhozni.

Felelősséget kell vállalnunk a dolgainkért, tetteinkért, és meg kell tanulnunk megbirkózni a nehézségekkel, nem pedig besöpörni őket a szőnyeg alá. Még ha életünket romokban is látjuk, akkor is képesek vagyunk a változásra, csak meg kell értenünk, mi romlott el (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Persze sokkal könnyebb projektálni másokra, azt hinni, nem a saját hibánkból kerültünk oda, ahol vagyunk. Mindig külső változást akarunk, de nem ez a megoldás, nem menekülni kell, hanem fejlődni. A meditáció, az, hogy máshol keressük a válaszokat, magában nem üzi el ezt a látásmódot. Vigyázni kell, nehogy az elvonulásokból az élettől való elzárkózás alakuljon ki, mert ilyen esetben a visszatérés után ugyanazok a minták kerülnek elő, amelyek jelen voltak a meditáció megkezdése előtt. Nem szabad ebbe a csapdába esnünk, át kell alakulnunk. Szembe kell néznünk helyzetünkkel és azzal, ami ezt a helyzetet kialakította, meg kell ismernünk, tanulmányoznunk, majd megváltoztatunk, és csak így tudunk félelmeinktől megszabadulni. Fel kell használnunk az éber figyelem alapját, azt, hogy a most-tal kell dolgoznunk, az adott pillanattal, bármennyire kilátástalannak is tűnik a helyzet. Ez az igazi munka. Tudatunk, elménk előtt nem bújhatunk el, lehetünk akárhol, ez mindig kísérni fog bennünket (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A belső és külső démonainkkal való szembekerülés ösztönös túlélésünket és fejlődésünket szolgálják. Meg kell keresnünk a helyet, ahol elkülönült részeink újra egymásra találhatnak, összekapcsolódhatnak, hogy újra visszatérjen a harmónia életünkbe, de elengedhetetlen, hogy beszéljünk saját magunkkal. Ennek pedig a meditáció a módszere, amikor megismerjük pszichénk erőit, térképet kapunk saját magunkhoz. Az egyetlen feltétele ennek, hogy készen kell állnunk a bennünk lakozó szörnyek megismerésére, és ha találkozunk velük, bátran felállunk ellenük (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Látszólag születésünktől fogva tudatában vagyunk annak, hogy minden mindennel összefügg, ennek meg kell történnie ahhoz, hogy az megtörténjen, mindennek megvan az előzménye, nem a semmiből bukkan elő. Ám ezek a kapcsolatok nem mindig tiszták és egyszerűek, inkább kapcsolatrendszerekről kell beszélnünk. Mindezért veszélyes, ha gondolataink, látásmódunk egy teljesen különálló valóságok épít meg. Figyelembe kell vennünk, hogy minden mindenben benne van, mindennek van kezdete és vége, és minden állandó fejlődésen esik át. Ha ezt megtanuljuk, nem fogjuk magától értetődőnek venni a dolgokat, jobban meg fogunk becsülni mindent, hiszen minden, amivel kapcsolatban vagyunk, a mi részünk is és a világé is, így kapcsolatba kerülhetünk mi is a valósággal. Kialakul egy új tapasztalási mód, ami lehetővé tesz új cselekvéseket is számunkra. Ez az új

látásmód az életünk részleteit összekapcsolja, amelyek között a kapcsolat megszakadt, és újra eljön a teljesség érzése. Meditáció alkalmával ezt az összekapcsolódást érhetjük el, ami valójában mindig is jelen volt, csak figyelmen kívül hagytuk a gondolataink, tudatlanságunk által kialakított torzítások miatt (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Ha kapcsolatba kerülünk létezésünkkel, eggyé válunk mindennel, és ekkor leszünk egészek. Ezek után úgy fogjuk érezni, hogy tartozunk valahová, és, hogy jó helyen vagyunk, bárhol legyünk is. Megbékélünk mindennel, akármilyenek is, kellemesek vagy kellemetlenek, megértjük minden lényegét, és a negatív érzéseink, érzelmeink pedig enyhülni fognak (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A nemcselekvés

Meditáció közben a nemcselekvésre szánunk egy kis időt, azonban ez nem semmittevés. A tudatosság és a szándék az, ami elválasztja a kettőt egymástól. Látszólag mintha kétféle nemcselekvés lenne, az egyik, amikor semmilyen külső munkát nem végzünk, a másik pedig az, amikor erőfeszítés nélkül cselekszünk, de valójában a kettő ugyanaz. Csak a belső tapasztalás számít. A formális meditáció azt jelenti, hogy szándékosan időt szakítunk arra, hogy minden külső cselekvést leállítsunk, hogy elérjük a csendességet, azzal, hogy teljesen jelen vagyunk minden pillanatban (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Az ember még a szabadidejében is hajlamos arra, hogy elfoglalt legyen, de a nemcselekvésben a lényeg az, hogy semmi másnak nem kell történnie ahhoz, hogy az adott pillanat teljes legyen. Észre kell venni a szemlélődés fontosságát, és nem kell ragaszkodnunk más eredményhez, hisz elég ajándék a létezés, ami többet ér mindennél. Akkor tudunk csak bármi értékeset csinálni, ha a törekvés a nemcselekvésből fakad, és nem törődünk azzal, hogy lesz-e hasznunk vagy sem. Ha nem így teszünk, megjelenhet a mohóság, aminek erős torzító jellege van, és ilyenkor, még ha jó is a munka, akkor is tisztátalan lesz (Yon Kabat-Zinn, 2009).

Nemcselekvés nem csak a mozdulatlanságban, hanem a cselekvésben is megjelenhet. A belső mozdulatlanság teljesen összeolvadhat a külső cselekvéssel, és a cselekvés ebben az esetben önmagát fogja elvégezni. Erőfeszítés nélkül történik, amikor nem jelenik meg semmiféle kényszer. Az énnak nincs szüksége eredményre, de mégis mindig minden elkészül (Yon Kabat-Zinn, 2009).

A nemcselekvés nem áll kapcsolatban a passzivitással. Sőt, nagy energia kell ahhoz, hogy kifejlesszük ezt a képességünket. A dolgainkat azért mindig elvégezhetjük mellette, lehet, hogy még jobban, mint nemcselekvés nélkül. Csak hagyjuk a dolgokat, hogy legyenek. A meditáció és a nemcselekvés gyakorlása ugyanazt jelentik. Nem azért gyakorlunk, hogy a dolgok tökéletessé váljanak, hanem azért, hogy felfogjuk, a dolgok már tökéletesek úgy, ahogy vannak. Megtartjuk az adott pillanatot a maga teljességében, és észrevesszük a benne rejlő tiszta lehetőségeket. Ekkor úgy teszünk mindent, hogy tudjuk, mi micsoda. Tudatában kell lennünk annak, hogy nem tudunk többet, mint amennyit tudunk (Yon Kabat-Zinn, 2009).

"A mozdulatban mindössze ez a pillanat fontos. Tedd a másodpercet étellel telivé és élni érdekessé! Ne hagyd, hogy észrevétlenül és kihasználatlanul illanjon el!" – Martha Graham

Felhasznált irodalom

- Csernus, I. (2009). *A férfi*. Budapest: Jaffa Kiadó
- Dahlke, R. (2003). *Belső utazás*. Budapest: Bioenergetic Kft.
- Goleman, D. (2008). *A meditáció ősi művészete*. Budapest: Nyitott Könyvműhely
- Kabat-Zinn, Y. (2009). *Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris
- Nidahl, O. (2006). *Ahogy a dolgok vannak*. Budapest: Gyémánt Út Buddhista közösség
- Ráma, Sz. (2004). *Élet a Himalája mestereivel*. Budapest: Mandala-Véda Kiadó