

A mindfulness meditáció elmélete és gyakorlata

Kovács Petra

Absztrakt

„Bárhova méz, ott vagy” – így hangzik Kabat-Zinn bevezető művének címe a mindfulnessről. A keleti és nyugati filozófia ötvözésével létrejött mindfulness meditáció az elmúlt években vált ismertté Magyarországon. A mindful állapot az itt és most helyzetben való teljes jelenlétet jelenti, miközben teret enged a tudatban felbukkanó gondolatoknak, érzeteknek is. Megtanít minket arra, hogy hagyjuk átfolyni magunkon ezeket a tartalmakat, ahelyett, hogy a nyomukba erednénk, vagy címkéznénk, minősítenénk őket. A cél egy olyan nyitott, elfogadó és kíváncsi attitűd, mely egyszerre teszi lehetővé a belülről és kívülről figyelést. A mindfulness segít megtalálni belső egyensúlyunkat, szabályozni érzelmeinket, és elérni a fizikai és lelki jólét állapotát. Rendszeres gyakorlással csökkenthetjük a stressz hatását, és tudatosabbá válhatunk a hétköznapi életben. Elsőként a mindfulness fogalmával és kialakulásával foglalkozom, majd egy időperspektíva-elmélet keretein belül értelmezem a módszer egyes sajátosságait. Kísérletet teszek arra, hogy a Zimbardo és Boyd (2012) által kidolgozott időkategória-modell ismertetésétől eljussak a jelenholisztikus szemléletig, ami a meditációk időperspektívájának felel meg. Végül a mindfulness gyakorlatát saját tapasztalataim nyomán tárgyalom, külön kitérek a meditációs gyakorlatok felépítésére.

Kulcsszavak: *mindfulness, időperspektívák, jelenholizmus*

1. A mindfulness meditáció elmélete

„Az élet igazsága az egyetlen dolog, ami ma van. A tegnap elpárolgott, a holnap pedig sosem jön el. Életed egész idővonala a mai nap, ami létezésed lényegi magját hordozza magában. Ahhoz, hogy ez a belső lényeg megcsillanjon, hagyni kell másokkal láttatni. Minden pillanat ajándék, minden pillanatban azok lehetünk, akik igazán vagyunk?” (Bissel, 2002)

A mindennapi problémák közepette az emberek kezéből gyakran kicsúszik a jelen. Aggódunk a jövő miatt, vagy a múlton rágódunk, a lényeg, hogy gondolataink távol kerülnek a jelentől. A mindfulness lényege tudatunkat a jelenben tartani, amennyire csak lehet. A mindfulness az az éberség, ami a jelen pillanatnak szentelt figyelem révén jelenik meg (Kabat-Zinn 2003 idézi Duerden 2010). A szó eredete egy páli kifejezés, ‘sati’, ami olyan fogalmakkal asszociálódik, mint éberség, figyelem, elfogadás. A mindfulness kifejezés egyrészt az elméleti konstruktum jelölője, de jelenti még a pszichológiai folyamatot és állapotot, ill. magát a meditációs gyakorlatot is (Germer 2005 idézi Johanson 2006, 25.).

A mindfulness magyarul éber figyelemnek fordíthatjuk, ami az álmokból való felébredést, az éber jelenlétet jelenti (Kabat-Zinn, 2009). Ahhoz, hogy elérjük ezt az állapotot, több időt kell szentelnünk a jelen pillanatnak. Csak az idő áll ugyanis rendelkezésünkre, ebben kell élnünk, növekednünk, éreznünk, változnunk. Minden, ami velünk történik, hatással van arra, ami legközelebb történni fog – épp ezért lehet fontos valódi kapcsolatba kerülnünk a történetekkel, hogy tisztán lássuk az utat, amin haladunk. A mindfulness segítségével megvizsgálhatjuk, kik vagyunk valójában, mi a világban elfoglalt helyünk. Megtanuljuk értékelni a pillanat teljességét és fenntartani kapcsolatunkat a valósággal.. Az éber figyelem azt jelenti, hogy figyelmünket bizonyos módon irányítjuk: szándékosan, a jelen pillanatban, megítélés nélkül.

„Olykor gondolataink olyanok, mint egy álomszemüveg. Amikor az álomszemüveg rajtunk van, álmogyerekeket, álmférjet, álmfeleséget, álmunkát, álmkollégákat, álm partnereket, álmbarátokat látunk. Életünket egy álmjelenetben élhetjük egy álmjövőért. Tudunkon kívül mindnet kiszínezzünk, mindent eltorzítunk. Jóllehet, az álombeli dolgok változhatnak, s az elevenesség és valóság illúzióját kelthetik, mégis egy álom foglyai vagyunk. Ám ha levesszük a szemüveget, talán – de csak talán – pontosabban megláthatjuk azt, ami valóban itt van.” (Kabat-Zinn, 2009, 46-47.)

A mindfulness technika kiindulópontja a buddhista spirituális gyakorlat, viszont fontos megjegyezni, hogy a mindfulness semmilyen valláshoz nem kötődik. Ebben a módszerben a nyugati és keleti gondolkodás, filozófia találkozik. A mindfulness módszer két hagyományos meditációs technika ötvözése révén született meg, ez a két technika pedig a koncentráció-meditáció és a nyitott-éberség meditáció (Shapiro, Schwartz és Santerre 2002, 633.). Előbbi a fókuszált figyelem

erejét használja: olyan tárgyak kerülnek a figyelem középpontjába, mint a légzés, a látható tárgyak, hangok, és a figyelem bizonyos ideig kitartott (Shapiro, Schwartz és Santerre 2002, 633.). A mindfulness meditáció nyitott-éberségként is leírható, hiszen az alapvető elgondolás az, hogy az elmének van kapacitása saját természetének megfigyelésére (Shapiro, Schwartz és Santerre 2002, 633.).

Kabat-Zinn (2009) a mindful állapotot az „itt és most” helyzetben való aktív jelenlétként képzelte el. A fenntartott éber figyelem célja a külső és belső ingerek megfigyelése és elengedése. A módszer elsajátítása segít abban, hogy a múlt vagy a jövő képei ne zökkentsenek ki a jelenlétből: a gyakorlat során a gyakorló megfigyeli a felbukkanó gondolatokat, érzéseket és más tartalmakat, de nem ered azok nyomába, hanem címkézi őket, és visszatér a jelenbe. A mindfulness így megengedő a különböző időperspektívákból származó tartalmakkal, megpróbálja összekapcsolni azokat. Folyamatos gyakorlás révén a személy olyan belső erőforrásra tesz szert, mely a hétköznapi életben bármikor elérhető, legyen szó döntéshelyzetről, konfliktusról vagy egy depresszív állapotról. Segít óvakodni a szélsőségektől, kontrollálni érzelmeinket, tudatosabbá válni a mérlegelésben; fejleszti a koncentrációs képességet. A mindful állapothoz kapcsolható a Csíkszentmihályi (1997) által leírt flow élmény, ami a különböző tevékenységekben való teljes elmerülést jelenti. Az áramlás állapotában az időérzékelés módosul, az egyén szinte megfedkezik az időről, mint a gyerek, miközben játszik. Flow során nem elsősorban a végzett tevékenység végeredményére összpontosítunk, hanem magát a folyamatot élvezzük. Az élmény annyira felszabadító, hogy az egyén arról is elfeledkezik, hogy a kimenetel eredményessége miatt szorongjon, így a flow a legkreatívabb tevékenységek segítője. A flow élmény a következő jellemzőkkel írható le: teljes koncentráció a tevékenységre, a szelf-tudatosság és a létezés átmeneti elvesztése vagy a róla való megfedkezés, és a kontroll érzése a jövőbeli események felett (Nakamura és Csíkszentmihályi 2002, 90.). A flow-élmény átélője szinte elveszíti kapcsolatát a valósággal, feloldódik az én és a külvilág közötti határ. Hasonló történik mindful állapotban is, amikor a mindenséggel egységben észleljük magunkat.

Bishop és társai (2006, 9.) a mindfulness két komponensét különítették el: a figyelem önszabályozását és az élményorientációt. Az első komponens a fenntartott figyelmet, a figyelem változtatását és a feldolgozó folyamatok gátlását foglalja magában. Ezek a metakognitív képességek segítenek a figyelmi kapacitás kiterjesztésében. A másik komponens a jelenbeli élményekre fókuszál, fontos elemei a nyitottság, elfogadás és kíváncsiság a felbukkanó érzelmekkel és gondolatokkal szemben. Fontos, hogy minden kósza gondolat releváns és a megfigyelés tárgyát képezi. A mindfulness-komponensek elkülönítésével a kutatók mérhetővé tették a jelenséget. A figyelem önszabályozása olyan feladatokkal mérhető, ahol nem várt ingereket kell detektálni a kísérleti személyeknek. A feltevés az, hogy azok a személyek, akik gyakorlottak a mindfulness

meditációban, jobban teljesítenek az ilyen ingerdetekciós feladatokban, mert figyelmüket kevésbé vonják el különböző zavaró tényezők, legyen szó akár külső ingerekről, akár gondolatokról, vélekedésekről (Henderson, Weeks és Hollingworth 1999 idézi Bishop et al. 2006, 11.).

Az éber figyelem használata a szelf megfigyeléséhez öngyógyításnak tekinthető, hiszen minden mindful pillanat a személy önálló teljesítménye, saját belső erőforrásának eredménye. A képesség, hogy megfigyeljük az itt és most helyzetet, egy hosszú folyamat eredménye, de a képesség tanulható, rendszeres gyakorlással fejleszhető. A mindfulness javítja a fizikai egészséget, az érzelmi egyensúlyt és a pszichés jóllétet. A mindful állapot elérésére való képesség az érzelmi intelligenciával is kapcsolatba hozható, hiszen mindkét fogalom fontos eleme a szelf-tudatosság, az önszabályozás, a motiváció és az empátia. A mindfulness meditáció hatékony eszköz az érzelemszabályozásra: a rendszeres gyakorlás képessé tesz bennünket arra, hogy elkerüljük az érzelmi szélsőségeket, hangulatingadozásokat, heves indulatokat. Mindezekből logikusan következik, hogy a mindfulnessnek fontos szerepe lehet az egészségpszichológiában. Hatékony segítség lehet ugyanis a stresszkezelésben vagy a krónikus betegek fájdalmainak csökkentésében, de akár a mentális betegségek, érzelmi és viselkedéses zavarok (pl. depresszió) kezelésében is. Egy ismert módszer a mindfulness alapú stresszcsökkentő eljárás, amit sikeresen alkalmaztak a fent felsorolt helyzetekben (Kabat-Zinn 1982, Kabat-Zinn, Lipworth és Burney 1985, Kabat-Zinn, Lipworth, Burney et al. 1987 idézi Bishop et al. 2006, 5). Vannak adataink arról, hogy a mindfulness-szel sikereket értek el a generalizált szorongászavar, az evészavarok vagy a poszttraumás stressz zavar kezelésében.

2. A személyes időperspektívák elmélete és gyakorlata

Életünk döntések sorozatából épül fel, ki többet, ki kevesebbet vívódik egy-egy döntés meghozatala előtt, majd annak következményeit is viselnünk kell. Pozitív kimenetel esetén öröm és büszkeség tölt el bennünket, ám ha az eredmény nem elvárásainknak megfelelő, megbánást, kudarcot élhetünk át. Vajon mi az, ami döntéseinket befolyásolja, és mit befolyásolnak a sikertelen vagy sikeres döntések? Philip Zimbardo és John Boyd 2012-ben megjelent *Időparadoxon* című könyve szubjektív időperspektívánkat nevezi meg legfontosabb tényezőként. Ezek a nézőpontok meghatározzák gondolatainkat, érzéseinket, cselekedeteinket és azt a módot, ahogy életünk történéseinek jelentést adunk. A nem megfelelő időfelfogás torzíthatja mindezeket, és sikertelen döntésekhez vezethet életünk különböző területein. Ezért fontos, hogy saját időnket megismerjük, tudatosítsuk, és aktívan alakítsuk.

Az idő „relatív” - van objektív és szubjektív vetülete. Az objektív idő az idő tényleges múlását jelenti, ezzel szemben az időészlelés szubjektív aspektusa a megélés személyes szintje, melyet

befolyásolnak az aktuális helyzet inter- és intraperszonális tényezői. A lélektani folyamatok saját időterükben zajlanak, és igaz ez az emlékezetre is. A traumatikus emlékek különös természete szemlélteti talán leginkább az idő és élmény összefüggését. A traumatikus emlék ideje „megfagy”, időtlenné válik. Egy ilyen emlék felidézésekor az emlékező hirtelen az emlék szubjektív idejében találja magát, olyan elevenen éli újra az egykori élményt, hogy az a valósággal vetekszik. Minden ugyanúgy játszódik újra, változás nélkül, hiszen az emlék teljesen megmerevedett. Ezzel szemben emlékeink nagy része rugalmas, hangulatunknak vagy az elmesélés helyzetének függvényében változhat, újraíródhat, új jelentést kaphat. Ez nem jelenti az élmények meghamisítását, sokkal inkább azt, hogy történeteink időről időre átértékelődnek, újabb rétegekkel gazdagodnak. Maga az élettörténet statikus, viszont epizódjainak újraértelmezésével alakul az önmagunkról alkotott képünk, identitásunk.

Az időfilozófia fontos tézise, hogy a múltnak folyamatos hatása van jelenükre: minden jelenbeli pillanatban aktívan él múltunk is (Bergson, 1923). Múlthoz való viszonyunk tudattalanul befolyásolja mindennapjainkat, döntéseinket, azok következményeit és a levont tanulságokat. Emlékeinket, élményeinket, tapasztalatainkat saját időterünkben helyezük el, próbálunk koherenciát és folytonosságot adni ezeknek. Vizsgáljuk meg közelebbről a múlt-jelen-jövő mátrixot és ennek szerepét életünkben!

Boyd és Zimbardo (2012) szerint minden ember előnyben részesít egy időkategóriát a többivel szemben. Ezt a működésmódot jelentősen meghatározza a család, a társadalmi közeg, az iskolázottság, a kultúra. Vannak olyan emberek, akik egy döntéshozatali helyzetben elsősorban az aktuális körülményeket mérlegelik, mások múltbeli szituációk felidézésével jutnak döntésre, míg megint mások a jövőbeli kimeneteket gondolják végig. Ugyanez működhet egy konfliktushelyzetben is. A jelenorientáltak a jelenbeli helyzetből próbálják kihozni a legjobbat, a múlt által lekötöttek személyeket gyakran eluralkítják korábbi konfliktusaik, a jövőorientáltak pedig a konfliktus kedvező és hátrányos kimenetének latolgatásával oldják meg a helyzetet. Tehát láthatjuk, vannak jelen-, múlt- és jövőorientált kategóriák. A szerzők azonban tovább árnyalják az időperspektívákat azzal, hogy mindegyik kategória kap egy pozitív és egy negatív alcsoportot is. Így a jelenre való összpontosítás lehet hedonista, ami az azonnali kielégülésre törekszik, kockázatot vállal, izgalmas ingereket keres. Ezzel szemben a jelenfatalista sokkal behatároltabban működik: igyekszik kontrollálni életének történéseit, de alapvetően abban hisz, hogy az élet sorsszerűen történik, és minden előre el van rendelve. A múltpozitív személy szívesen nosztalgiazik és eleveníti fel a régi szép időket; míg aki múltját negatívan szemléli, inkább az egykori kudarcokat és sikertelenséget emeli ki, ha múltbeli élményeiről kérdezik. A bántalmak emléke miatt a jelen kicsúszhat kezei közül, élethelyzeteit negatív szűrőn keresztül szemléli, és minden szituációban a rossz kimenetelt anticipálja. A jövőorientáltság előnye a konkrét célok kitűzése és az azok elérése

érdekében végzett kemény, kitartó munka. A szerzők leírják a „jövősokk” fogalmát is, ami a rövid idő alatt bekövetkező nagy mennyiségű változás következménye – ez pedig stresszel, szorongással és az én-hatékonyság érzésének csökkenésével jár.

A felsorolt időkategóriák dinamikájából két időparadoxon rajzolódik ki – írja Zimbardo és Boyd (2012). Az első, hogy ezek az időperspektívák befolyásolják döntéseinket, holott nem vagyunk ezeknek tudatában. A második ellentmondás pedig az, hogy mindegyik perspektíva számos előnyös tulajdonsággal rendelkezik, ám ha egyikük túlsúlyba kerül a többivel szemben, akkor negatívumaival is számolnunk kell. Ha a világot az egyik időperspektívából szemléljük, „időben vagyunk”, míg ha egy másiktól, akkor „késésben”, egyik perspektíva sikert, a másik kudarcot eredményezhet. A jó hír az, hogy ezek a kategóriák nem velünk születettek, hanem tanultak, így mindenkinek lehetősége van arra, hogy odafigyeléssel változtasson szemléletén, és újratanulja idejének kezelését. Mindenki képes arra, hogy fellazítsa időkategóriáit, és elsajátítsa a számára optimális szemléletet. *„Aki ellenőrzi a múltat, ellenőrzi a jövőt. Aki ellenőrzi a jelent, ellenőrzi a múltat”* - írja George Orwell 1984 című regényében utalva az idősíkok folyamatos párbeszédére, kölcsönhatására életünkben.

Kutatások bizonyítják, hogy a tudatos emberek tovább élnek. A kutatók a tudatosság olyan dimenzióit tették vizsgálat tárgyává, mint a teljesítőképesség, rendszeretet vagy felelősségérzet. Ezek a tényezők az idővel is kapcsolatban vannak, ugyanis például a jövőorientált személyek gyakrabban vesznek részt szűrővizsgálatokon, jobban odafigyelnek életmódjukra és kerülnek az egészségkárosító magatartásformákat. Ezzel szemben a jelenhedonisták a pillanatnyi örömet előbbre valónak tartják, és nem gondolnak magatartásuk hosszú távú következményeire. Az idő tehát egy olyan háló, amely életünk minden területét beszövi, és épp ezért fontos felismernünk saját időnk működésmódját.

Az időnek a pszichológia különböző területein is fontos szerepe van. A pszichoanalízis ismerten a múltat helyezi előtérbe, az analízis célja a múltunk hatásának tudatosítása a jelenben. Felismerni olyan kapcsolati dinamikákat, amelyek múltbeli örökségeink, és erőteljesen kihatnak jelenünkre. A pszichoanalízis kiemelt szerepet szán a gyerekkornak, az ödipális időszak történéseinek, a tárgykapcsolat elméletek pedig a korai anya-gyerek kapcsolatnak. Az egzisztencialista pszichológia a jelent hangsúlyozza, a humanisztikus irány pedig a jövőbeli terveket.

Alfred Adler (1997) szerint az első emlék, amit a személy felidéz, ablak az egész életére nézve. A terápiában is kiemelt jelentősége van a páciens „bemutatkozó” történetének. Ezek az epizódok elárulják a személy időperspektíváját is. Sok szempontból nem is az emlék objektív igazsága a legfontosabb, hanem az a tartalom, amit az az egyén számára hordoz. Ezek ugyanis befolyásolják gondolatainkat, érzéseinket és cselekedeteinket, ezek pedig visszahatnak a múltra való emlékezésre.

3. A jelen holisztikus szemlélete és a mindfulness

A jelenben élés kapcsán már szó esett a jelenhedonizmusról és a jelenfatalizmusról, melyek az individualista nyugati társadalom leggyakoribb időperspektívái. A jelenhedonisták az élvezetet hajszolják, és igyekeznek elkerülni a szenvedést. Azonnali kielégülésre, önstimulációra és a gyors haszonra összpontosítanak. Gyenge az önuralmuk, hajlamosak a következetlenségre, nehezen tartják kordában cselekedeteiket, és érzelmileg is labilisabbak. A jelenfatalisták ezzel szemben úgy érzik, hogy életüket olyan erők irányítják, melyeket nem képesek befolyásolni. A két, egymással szemben álló jelenorientáció mellett egy harmadik típusról is szeretnék említést tenni. Zimbardo és Boyd (2012) ezt jelenholizmusnak nevezte el, amely az abszolút jelent és jelenben levést foglalja magában. Ez a dimenzió az összes eddig tárgyalt perspektívától különbözik, ugyanis átível a múlton, jelenen és jövőn, és egy síkban kezeli a hármat. A múlt, jelen és jövő nem különül el egymástól, hanem folyamatosan összekapcsolódik, de ez az összekapcsolódás nem több szinten történik, hanem mintha minden egy és ugyanaz lenne. A holisztikus jelen a meditációs gyakorlatok központi fogalma, célja a jelenre való figyelés vagy jelentudatosság. A holisztikus jelen egy olyan időperspektíva, ahol a gondolkodás nem vágyvezérelt, így kiküszöböli az érzelmek, gondolatok torzítását a múltbeli emlékekre, a jelenbeli cselekedetekre vagy a jövőbeli tervekre vonatkozóan.

Csöpel Láma is utal az idő fontosságára a mindennapi életben. Szinte állandóan időkorlátok, határidők között őrödünk, bizonyos időtől bizonyos időig dolgozunk, meghatározott időben ebédelünk, számoljuk, hány percig telefonáltunk vagy hány perc alatt jutunk el egyik helyről a másikra. Nagyon nehéz olyan „szűz, szennyezetlen időt” (8.) teremteni, amit a kötelességek nem árnyékolnak be, vagy aminek látszólag nincs azonnali, kézzelfogható eredménye. Haszontalannak érezzük azt az időt, ami tényleges cselekvés nélküli, pl. ha csak órákig a vonatablakon bámulunk ki, vagy fekszünk valahol a fűben és álmodozunk. Holott több kutatás is bizonyította az álmodozás kitartásra és erőre kifejtett pozitív hatásait is. Azok az emberek, akik valamilyen oknál fogva reménytelen helyzetbe kerülnek – gyógyíthatatlan betegség, kilátástalan életkörülmények –, sokkal könnyebben néznek szembe helyzetükkkel, ha rendszeresen álmodoznak. Elképzelik történetük pozitív végkifejletét, ami olyan élénken élhet bennük, hogy megtöbbszörözi tettvágyukat és erejüket. Bár az álmodozás sajnos nem a mindfulness eleme, viszont mindkét dolog arra hívja fel figyelmünket, hogy a gondolatnak teremtő ereje van, és elménkkel bármit képesek vagyunk elérni.

4. A gyakorlat

A mindfulness gyakorlat mindig más és más, saját fantáziánk vagy az instruktor kreativitásán múlik, hogy épp mire építünk fel egy-egy alkalmat. Én általában úgy építem fel a

gyakorlatsort, hogy fokozatosan szűkítjük a figyelmünket, éber tudatunkat lassan fordítjuk a külső ingerektől a belső ingerek felé. Így például először megfigyeljük a külső környezet hangjait, illatait, a hangulatot, amit a gyakorlók kintről hoztak magukkal. Haladunk befelé, megfigyeljük a terem hangjait, illatait, a hőmérsékletet, a többiek közelségének érzését. Ezt követően a saját test figyelése következik: milyen a testhelyzet, amiben fekszünk, hogyan támaszt alulról a talaj, milyen érzés a testünkben lenni. Tudatosítjuk a testben levő kellemes és kellemetlen érzeteket. A légzés a következő állomás: néhány lélegzetvételt elmélyítünk, megnyújtjuk a be- és kilégzést, és figyeljük a test mozgását a légzés ritmusára. Végiggondoljuk a meditáció motivációját: miért szeretnénk csinálni a gyakorlatot és mennyire tudunk jelen lenni, bevonódni. A „bodyscan” típusú gyakorlatnál a meditációs gyakorlat törzsét a különböző testrészek megfigyelése jelenti. A légzés az, aminek segítségével testünk különböző részeivel kapcsolatba lépünk, mintha azonosulnánk vele. Figyeljük a légzést, majd felülről lefelé haladva (de persze haladhatunk alulról felfelé is) végigmegyünk az egész testen kb. fél percet szánva az egyes testrészekben észlelhető érzések megfigyelésére, majd azok elengedésére és a test ellazítására. A légzésközpontú gyakorlatsornál a légzés figyelése adja a meditáció fő részét. Pillanatról pillanatra, lélegzetvételtől lélegzetvételre figyeljük a légzést, egyé válunk a be- és kilégzéssel. Ha el is kalandozunk közben, megfigyeljük, és címkézzük a felbukkanó mentális tartalmat, majd visszatérünk a légzés figyeléséhez. Néhány erőteljesebb kilégzéssel megszabadulhatunk a bennünk lévő feszültségektől, megtisztulhatunk a bennünket nyomasztó dolgoktól. Ezután a mély belégzéssel magunkba szívjuk a pozitív energiát, és szinte egyé válunk a mindenséggel.

A levegő olyan lételem, aminek nem is vagyunk tudatában: akkor jövünk rá nélkülözhetetlenségére, amikor hiányzik. Bálint Mihály használja ezt a hasonlatot *Az őstörés* című könyvében. Meditáció során lehetőségünk van arra is, hogy megfigyeljük azoknak a dolgoknak a természetét, amik nélkül nem élhetnénk.

És végül, számomra legizgalmasabb az elme feltérképezése. Ebben a gyakorlatban nagyobb teret kapnak a különböző érzelmek, gondolati tartalmak, amelyek folyamatosan arra csábítanak, hogy a nyomukba eredjünk. Múltbeli emlékek vagy jövőbeli tervek zavarják folyamatosan az elmét, elvonva figyelmünket az itt és most helyzettől. A mindfulness nem zárja ki ezeket a tartalmakat, hanem bizonyos mértékig megengedő velük szemben. Az elménkben felbukkanó gondolatokat és érzéseket megfigyeljük, elfogadással és türelemmel fordulunk feléjük. Nem minősítjük őket, csak megfigyeljük őket olyannak, amilyenek, majd elengedjük őket. Elképzelhetjük ezt úgy, mintha egy folyó partján állnánk, és a folyó sodorná az emlékek, gondolatok sokaságát. Nem tudunk kiragadni egyet sem, nem tudunk nagyobb figyelmet szentelni egyiknek a másiknál, hiszen a folyam egyetlen pillanatra sem áll meg. Mindössze arra van lehetőségünk, hogy távolról figyeljük őket. A gondolatok olyanok, mint egy vízesés – írja Kabat-Zinn (2003 idézi Dixy 2008). Vagy képzeljük el,

hogy a mentális tartalmak buborékok, amelyek megszületnek, egy ideig tartják a formájukat, és lebegnek, aztán kipukkannak, és eggyé válnak a levegővel vagy a vízzel, amiből születtek. Nem érinthetjük meg őket, csupán óvatos megfigyelők lehetünk. Más „kapaszkodók is szolgáltathatnak alapot a mindfulness gyakorlatnak, így például középpontba állítható a szívverés, vagy lehet meditálni sétálás közben. Engem a futás közbeni állapot is néha „mindful”, ezzel kapcsolatban Murakami Harukit idézem, aki nemrég megjelent önéletrajzi könyvében saját, futással kapcsolatos tapasztalatairól ír:

„Gyakran kérdeznék, min gondolkodom futás közben. A kérdést általában olyan emberek teszik föl, akik még sohasem futottak hosszabb távokat. Én pedig minden alkalommal gondolkodóba esem. Hogy tényleg min is gondolkodom, míg futok? Az igazat megvallva képtelen vagyok tisztességesen felidézni, hogy eddig mi mindenben gondolkodtam futás közben.

Hideg napokon mintha gondolnék valamennyit arra, hogy hideg van. Forró napokon meg arra, hogy forróság van. Amikor szomorú vagyok, gondolkodom valamennyit a szomorúságról. Ha jókedvem van, akkor a jókedvről. Mint korábban említettem, az is előfordul, hogy összefüggéstelenül feltörnek bennem régi emlékek. Néha (bár ilyesmi csak nagyon ritkán esik meg) apró regényötlet villan be a fejembe. Ám mindezek ellenére valójában szinte semmi komolyra nem gondolok futás közben.

Míg futok, egyszerűen csak futok. Alapvetően ürességben futok. Vagy fordítva: talán éppen az üresség megszerzéséért futok. De még ebbe az ürességbe is beúsznak időnként gondolatok. Magától értetődő. Mert az emberi lélekben nem létezhet valódi üresség. Az elménk nem olyan erős, hogy magába tudja fogadni az ürességet, és nem is olyan állhatatos. A gondolatok (bevillanó ötletek), melyek futás közben behatolnak elmémbe, azonban így sem többek, mint az üresség alattvalói. Nem valamiféle tartalom, hanem az üresség tengelye köré szerveződő gondolatok.

Futás közben felbukkanó gondolataim olyanok, mint a felhők az égen. Különböző formájú, különböző méretű felhők. Jönnek, továtűnnek, de az ég nem változik. A felhők csupán átutazó vendégek. Áthaladnak, majd eltűnnek, és csak az ég marad. Az ég, amely létezik is, meg nem is, amelynek van is fizikai valósága, meg nincs is. Mi pedig nem tehetünk mást, mint hogy tudomásul vesszük és elfogadjuk a háttértároló létezésének megragadhatatlanságát.” (2012, 23-24.)

A test, a légzés vagy a mentális tartalmak megfigyelése után a gyakorlat zárása következik, ahol a fokozatosság a legfontosabb. Tudatunk lassan kezdjük el nyitni a külvilág felé, megfigyeljük ismét a testünkben levés élményét, majd haladunk a terem ill. a külvilág ingerei felé. Testünket lassan ébresztjük fel, és a gyakorlat befejezése után is hagyhatjuk egy kicsit pihenni.

5. Befejezés

A mai társadalomban életritmusunk egyre gyorsabbá válik. A napok sebesen követik egymást, mindennapi tevékenységeink egyre inkább rutinná, automatizálttá válnak. Egyik páciensem a *Távkapcs* című filmet hozta példának, amikor arról mesélt, hogy nem tudott elköszönni haldokló nagymamájától, mert épp máshol volt, ahol talán nem is volt ott igazán. Sokszor egyszerűbb lenne egy gombnyomással megszabadulni életünk nehéz pillanataitól, átugrani egy kínos beszélgetést vagy egy feszültségekkel teli konfliktust. Gondolatainkkal olykor működésbe is tudunk léptetni egy ilyen funkciót. Visszafelé azonban sajnos nem működik a dolog. Az elvesztegetett pillanatok visszahozni nem tudjuk. Meg kell ismernünk saját működésünket, saját időnket, és kísérletet tenni arra, hogy tudatosan bánjunk mindezzel. Tanuljunk meg jelen lenni az élet nagy pillanatainál, hogy azok valódi emlékekké és történetünk, identitásunk részeivé válhassanak!

- Adler A. (1997). *Emberismeret: Gyakorlati individuálpszichológia*. Budapest: Gönczöl Kiadó.
- Bergson H. (1923). *Idő és szabadság: tanulmány eszméletünk közvetlen adatairól*. Budapest: Franklin-Társulat.
- Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., et al. (2006). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. elérhető online <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/DefiningMindfulness.pdf>
- Bissel, D. R. (2002). *Living in the Moment*. elérhető online <http://www.authorsden.com/visit/viewArticle.asp?id=6013>
- Csikszentmihályi M. (1997). *Az áramlat: a tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dixit, J. (2008). *The Art of Now: Six Steps to Living in the Moment* elérhető online <http://www.psychologytoday.com/articles/200810/the-art-now-six-steps-living-in-the-moment>
- Duerden, T. (2010). *What is Mindfulness Practice?* [egyetemi óra] Integrated Mindfulness, Salford: University of Salford, 2010. február 13.
- Haruki M. (2012). *Miről beszélek, amikor a futásról beszélek?* Budapest, Geopen Kiadó
- Kabat-Zinn J. (2009). *Bárhova méz, ott vagy: éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest: Ursus Libris.
- Láma Csöpel: *A jelenben lét gyakorlata*. Budapest: Buddhista Meditáció Központ.
- Nakamura J., Csikszentmihályi M. (2002). The Concept of Flow. In Snyder C., Lope, S. J. (szerk.) *Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press.
- Zimbardo P., Boyd J. (2012). *Időparadoxon*. Budapest: HVG könyvek.