

NEMZETKÖZI SIKERKÖNYV!

„Megvilágosító erejű és lenyűgözően logikus.”

Sunday Times

MATTHIEU RICARD

A MEDITÁCIÓ

művészete

BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalomjegyzék

Előszó	9
I. RÉSZ: Miért meditálj?	11
II. RÉSZ: Min meditálj?	27
III. RÉSZ: Hogyan meditálj?	35
<i>Irányítsd a figyelmedet a meditációra!</i>	49
<i>Tudatos figyelem meditáció</i>	56
<i>Belső béke</i>	59
<i>Önzetlen szeretet meditációk</i>	82
<i>Fenséges csere</i>	89
<i>A fizikai fájdalom enyhítése</i>	93
<i>Mély betekintés (vipasszaná)</i>	99
<i>Ajánld fel erőfeszítéseid gyümölcsét!</i>	127
<i>Hozd össze a meditálást és a mindennapi életet!</i>	129
Megjegyzések	131
Felhasznált irodalom	136
Köszönetnyilvánítás	138

Előszó

TE MAGAD *LÉGY* A VÁLTOZÁS, AMIT LÁTNI SZERETNÉL A VILÁGBAN.

– *Gandhi*

MIÉRT ÍRTAM MEG EZT A KIS MEDITÁCIÓS KÖNYVET? Negyven éve ért az az óriási szerencse, hogy olyan autentikus spirituális mesterektől tanulhattam, akik inspiráltak, és megvilágították előttem az utat. A tetteimet mindig az ő becses instrukcióik irányították. Nem vagyok tanító – mindig is tanítvány voltam és vagyok –, de az utazásaim során világszerte sok olyan emberrel találkoztam, aki elmondta nekem, hogy nagyon szeretne megtanulni meditálni. Mindent megpróbáltam, hogy képzett tanítókhöz irányítsam őket, de ez nem volt mindig lehetséges. A könyvemben azoknak a kedvéért gyűjtöttem össze néhány eredeti buddhista forrásból származó instrukciót, akik komolyan vágynak arra, hogy meditáljanak.

A meditáció valódi jelentősége, a belső átalakulás az elme tréningezése révén, egy nagyon izgalmas kaland. Az itt leírt gyakorlatokat egy több mint kétezer éves tradícióból gyűjtöttem össze. Az a legjobb, ha fokozatosan ismerkedsz velük, de egymástól függetlenül is gyakorolhatod őket, akár napi harminc percet tudsz meditációra szánni, akár intenzívebben, egy zavartalan elvonulás alkalmával tudod gyakorolni.

Ami a saját személyes történetemet illeti, nekem olyan hatalmas szerencsém volt, hogy 1967-ben Dardzsiling közelében, Indiában találkozhattam a spirituális mesteremmel, Kangyur Rinpocséval.

Minden jót, ami az életben ért, neki köszönhetek. 1975-ben bekövetkezett halála után több évet elvonulva töltöttem egy kis, cölöpökön álló fakalyibában a kolostora feletti erdőben. 1981-től tizenhárom éven keresztül abban a privilégiumban volt részem, hogy a nagy mester, Dilgo Khyentse Rinpoce mellett élhettem, és megkaphattam a tanításait. 1991 óta, mióta elhagyta ezt a földi világot, gyakran tartózkodom egy kis nepáli hegyi remetelakban pár órára Katmandutól, egy, a Sechen kolostor által alapított meditációs központban, ahol általában lakom. Ezek az elvonultan töltött időszakok kétségtelenül az életem legtermékenyebb periódusai.

Az elmúlt tíz évben több olyan tudományos kutatóprogramban is részt vettem, amelyek a meditációs gyakorlatnak az agyunkra és a viselkedésünkre gyakorolt hosszú távú hatásait voltak hivatottak leírni. A kutatás azt mutatja, hogy jelentős haladás érhető el olyan tulajdonságok fejlesztése terén, mint a figyelem, az érzelmi egyensúly, az önzetlen szeretet és a belső béke. Egyéb tanulmányokban napi húsz percnyi meditálás jótékony hatásait mutatták ki egy hatnyolc hetes időszak alatt. Az itt leírt hatások között sorolható fel a szorongás, a fájdalommal szembeni sebezhetőség és a lehangoltságra és haragvásra való hajlam csökkenése, valamint a figyelem, az immunrendszer és az általános jó közérzet javulása. Ezért nem számít, hogy honnan – a személyes átalakulás, az önzetlen szeretet fejlesztése vagy a fizikai egészség felől – közelítesz, a meditáció mindenképpen vezető tényezőnek számít a kiegyensúlyozott, értelemben gazdag élet tekintetében.

Sajnálatos módon alábecsüljük az elménk átalakítása terén rendelkezésünkre álló lehetőségeket. Mindnyájunkban megvan a potenciál, hogy megszabaduljunk a saját szenvedésünket és mások szenvedését állandósító lelkiállapotoktól, megtaláljuk a belső békességünket és hozzájáruljunk mások jóllétéhez.



I. RÉSZ

MIÉRT MEDITÁLJ?



VÉGEZZ ŐSZINTE ÖNVIZSGÁLATOT! Hol tartasz az életedben? Milyen dolgokat tartottál elsődleges fontosságúnak eddig, és mihez szándékozol kezdeni a fennmaradó időddel? Fény és árnyék, jó tulajdonságok és hibák keverékei vagyunk. Tényleg kihozzuk magunkból a legjobbat? Muszáj olyannak maradnunk, amilyenek most vagyunk? Ha nem, mit tehetünk azért, hogy jobbak váljunk? Érdemes feltenni ezeket a kérdéseket, különösen, ha úgy véljük, hogy a változás kívánatos és lehetséges is egyben.

Nyugaton felemészt minket a folyamatos, pirkadattól alkonyatig tartó tevékenykedés. Nem marad túl sok időnk vagy energiánk arra, hogy a boldogságunkat vagy szenvedésünket okozó tényezőkhöz elmélkedjünk. Többé-kevésbé tudatosan úgy képzeljük, hogy ha több tevékenységet végzünk, akkor intenzívebb tapasztalásaink lesznek, és ezáltal elhalványul az elégedetlenség-érzetünk. A helyzet azonban az, hogy a mai életmód sokunkat csak még inkább frusztrál és a becsapottság érzésével tölt el.

A meditáció célja az elme átalakítása. Nem kell ezt egy adott vallással összekapcsolni. Elméje mindenkinek van, és minden egyes ember képes dolgozni rajta.

Kívánatos a változás?

Nagyon kevesen vannak, akik azt mondanák, hogy nem érdemes javítani azon, ahogyan élünk és megtapasztaljuk a világot. Vannak azonban, akik a saját gyengeségeiket és ellentétes érzelmeiket olyan

kincseknek tekintik, amelyek hozzájárulnak az életük teljességéhez. Meggyőződésük, hogy a jellemük ezen egyéni kémiaja teszi őket egyszerivé és megismételhetetlenné, és azt hiszik, hogy olyanok kell elfogadniuk önmagukat, amilyenek. Nem tudják, hogy ez a gondolkodásmód krónikus elégedetlenségben leélt élethez vezethet. És azt sem sejtik, hogy egy kis elmélyedéssel és némi erőfeszítéssel segíthetnének magukon.

Képzeld el, hogy valaki azt javasolja neked, hogy egy teljes napot tölts el a féltékenység gyötrelmeiben szenvedve. Szeretnéd ezt tenni? Kétlem. Ha azonban ez a valaki azt javasolná neked, hogy ugyanezt a napot töltsd úgy, hogy átjárja a szívedet a szeretet minden élőlény iránt, arra valószínűleg nagy hajlandóságot mutatnál. Biztos vagyok benne, hogy végtelenül kívánatosabbnak találnád ezt, mint a féltékenységben töltött napot.

A dolgok mostani állása szerint az elménket a preferenciáinktól függetlenül gyakran telítik meg gondok. Rengeteg időnket emésztjük fel fájdalmas gondolatokkal, mérgezzük szorongással vagy haraggal és azzal, hogy a mások durva szavai által ejtett sebeinket nyalogatjuk. Az ilyen és ehhez hasonló nehéz pillanatokat megélve azt kívánjuk, hogy bárcsak tudnánk kezelni az érzelmeinket; hogy bárcsak uralhatnánk az elménket annyira, hogy megszabadulhasunk a szenvedést okozó érzelmektől. Micsoda megkönnyebbülést jelenthetne ez! Mivel azonban nem tudjuk, hogyan tehetnénk szert erre a fajta irányításra, úgy állunk hozzá, hogy hát végtére is „normális” és „természetes” ez az életvitel, és hogy mindez az „emberi természet” velejárója. De még ha természetes lenne is, az sem tenné kívánatosá. Beteg például mindenki szokott lenni, ez azonban mégsem tart vissza attól, hogy orvoshoz forduljunk, ugye?

Nem akarunk szenvedni. Senki nem azzal a gondolattal ébred, hogy „ó, bárcsak ma egész nap szenvedhetnék, sőt, ha lehetséges, az egész hátralévő életem minden napján!” Akármivel foglalatoskodunk is – egy-egy fontos feladaton dolgozunk vagy a megszokott munkánkat végezzük, az erdőben sétálunk, egy kapcsolat kialakításán fáradozunk vagy teázunk – mindig azt reméljük, hogy az adott dolog hasznot vagy megelégedést hoz majd akár a magunk, akár mások számára. Ha azt gondolnánk, hogy a ténykedésünk eredményeképpen semmi másban, csak szenvedésben lesz részünk, egyáltalán nem tennénk semmit, csak kétségbe esnénk.

Vannak pillanatok, amikor megérint minket a békesség, az önzetlen szeretet vagy a valódi, mélyről jövő magabiztosság, legnagyobb részben azonban tovaillanó élmények ezek csupán, melyek gyorsan átadják a helyüket a kellemetlenebb érzéseknek. Mi lenne, ha meg tudnánk tanítani az elménket arra, hogy ezeket az egészséges, teljes pillanatokot ápolja? Kétségtelen, hogy ez gyökeresen és jótékonyan változtatna az életünkön. Hát nem volna csodálatos jobb emberi lénnyé válni és olyan életet élni, melynek során megéljük a belső elégedettséget, miközben ugyanakkor enyhítünk a többiek szenvedésén, és hozzájárulunk az ő jobb közérzetükhöz?

Néhányak szerint belső konfliktusok nélkül az élet unalomba fulladna, pedig mind jól ismerjük a haragot, a kapzsiságot vagy a féltékenységet kísérő szenvedést, és ugyanakkor nagyra értékeljük az olyan jó érzéseket, melyek a kedvességet, az elégedettséget és a többiek boldogsága láttán érzett örömről kísérik. A mások szeretetével összekapcsolódó összhang érzése alapvetően jó dolog, mely önmagáért beszél. Ugyanez mondható el a jószívűségről, a türelemről és az érzelmi kiegyensúlyozottságról, és rengeteg egyéb pozitív tulajdonságról. Ha meg tudnánk tanulni, hogyan fejleszt-

hető az altruisztikus vagy önzetlen szeretet és a belső nyugalom, és ezzel párhuzamosan csökkenthetnénk az ego énközpontú hozzáállását és az ebből eredő frusztrációt, az életünk semmi esetre sem veszítene a gazdaságából – épp ellenkezőleg.

Lehetséges a változás?

A valódi kérdés tehát nem az, hogy a változás kívánatos-e, hanem hogy lehetséges-e. Vannak, akik talán úgy vélik, hogy nem tudnak megváltozni, mert olyan erős és bensőséges kapcsolatba került az elméjük a szenvedést okozó érzelmeikkel, hogy ezektől csak egy részük elpusztítása árán szabadulhatnak meg.

Az igaz, hogy az emberek jelleme általában nemigen változik. Ha pár évente tanulmányozhatnánk ugyanazokat az embereket, ritkán látnánk olyat, hogy egy dühös személyiség türelmes lett, hogy a zaklatott ember belső békességre lelt, vagy hogy a nagyratörő alázatot tanult. Amilyen ritka azonban az ilyen változás, néhányan *igenis* változnak, ami azt mutatja, hogy *igen*, a változás lehetséges. A lényeg az, hogy negatív személyiségjegyeink mindaddig ragaszkodnak hozzánk, amíg nem teszünk valamit az adott helyzet megváltoztatása érdekében. Ha hagyjuk, hogy a szokásos hajlamaink és automatikus gondolatmintáink állandósítsák, sőt egyenesen ránk kényszerítsék magukat gondolatról gondolatra, napról napra, évről évre, akkor nem számíthatunk változásra. Ezeket a hajlamokat és mintákat azonban meg lehet kérdőjelezni.

Kétségtelen, hogy az agresszió, a kapzsiság, a féltékenység és egyéb hasonló elme-mérgek hozzánk tartoznak – de vajon valóban elidegeníthetetlen részünket képezik? Ez nem feltétlenül igaz. Egy

pohár vízben például lehet annyi cián, amely azonnal végez velünk. Ugyanez a pohár víz azonban gyógyító orvosságot is tartalmazhat. Akárhogy is, a H_2O , vagyis maga a víz kémiai képlete változatlan; önmagában soha nem volt sem mérgező, sem gyógyító erejű. A víz különböző állapotai időlegesen és másodlagosak. Az érzelmeink, a hangulataink és a rossz tulajdonságaink a természetünk ideiglenes és másodlagos, a körülményektől függő elemei csupán.

Egy alapvető tudati aspektus

Ezt az ideiglenes és másodlagos minőséget akkor értjük meg igazán, amikor rájövünk, hogy a tudat elsődleges minősége, mely a fenti példában a vízzel állítható párhuzamba, az egyszerű tudás. A tudás önmagában véve sem nem jó, sem nem rossz. Ha sikerül az elménken éjjel-nappal áthaladó átmeneti gondolatok és érzelmek kavargó áramlata mögé néznünk, mindig ott találjuk a tudatnak ezt az alapvető aspektusát, a tudást, mely a jellegtől függetlenül minden észlelést lehetővé tesz és megalapoz. A buddhizmus ragyogóként írja le az elme ezen tudás-aspektusát, mert egyaránt megvilágítja a külvilágot és az érzékelés, az érzelmek, a logikus gondolkodás, az emlékezet, a remény és a félelem belső világát.

Annak ellenére, hogy a tudásnak ez a képessége ott húzódik minden mentális esemény mélyén, őt magát nem *érintik* ezek az események. A fénysugár egyaránt megvilágíthat egy gyűlölettől eltorzult vagy mosolygó arcot, egy ékszer vagy egy szemétkupacot – a fény maga azonban sem nem gonosz, sem nem szeretetteljes, és nem is tiszta vagy mocskos. Ha megértjük, hogy a tudat lényegében semleges természetű, akkor azt is beláthatjuk, hogy változtathatunk a sa-

ját belső mentális világunkon. A gondolataink és a tapasztalásaink tartalmát átalakíthatjuk. A tudatunk semleges és ragyogó háttérre teret biztosít ahhoz, hogy megfigyelhessük a mentális eseményeket ahelyett, hogy ki lennénk téve a szeszélyeiknek, majd pedig ahhoz, hogy megteremthessük az átalakításukhoz szükséges feltételeket.

A puszta kívánság nem elegendő

Azzal kapcsolatban, akik most vagyunk, nincs választásunk, de vágyhatunk arra, hogy megváltozzunk. Ez a törekvés irányt szab az elme számára. A puszta kívánság azonban nem elegendő. Meg kell találnunk a módját, hogy tettekre is váltsuk ezt a vágyat.

Kicsit sem találjuk furcsának, hogy éveket töltünk el a járás, az olvasás és az írás, vagy valamilyen szakmai tudás elsajátításával. Órákat töltünk testgyakorlással azért, hogy edzettek, fittekké legyünk. Van, hogy rettenetes mennyiségű fizikai energiát fordítunk arra, hogy egy egyhelyben álló kerékpár pedálját tekerjük, ami nem megy sehová. Az ilyen feladatok végrehajtásához szükség van egy minimális érdeklődésre vagy lelkesedésre. Ez az érdeklődés származhat abból, hogy az erőfeszítés hosszú távon a hasznunkra válik majd.

Az elmén végzett munka ugyanezt a logikát követi. Hogyan állhatna be a változás a legkisebb erőfeszítés nélkül, pusztán azért, mert ezt kívánjuk? Ez sem logikusabb annál, mintha azt várnánk, hogy azáltal, hogy alkalmanként leütünk egy-két billentyűt a zongorán, megtanulhatunk eljátszani egy Mozart-sonátát.

Rengeteget teszünk azért, hogy javítsunk az életünk külső feltételein, végső soron azonban mindig az elme hozza létre azt,

ahogyan a világot megtapasztaljuk, és fordítja azt bennünk jó közérzetté vagy szenvedéssé. Ha átalakítjuk a dolgokra vonatkozó felfogásunkat, az életünk minőségét is átalakítjuk. A lényeg a következő: az elme-tréning azon formája, amelyet meditációként ismerünk, ezt a fajta átalakulást hozza el nekünk.

Mi a meditáció?

A meditáció gyakorlata úgy teszi lehetővé bizonyos alapvető pozitív emberi tulajdonságok művelését és fejlesztését, ahogyan más-fajta képzések segítenek elsajátítanunk egy hangszeren való játék tudományát vagy bármely egyéb képességet.

A meditációként fordított szavak a szanszkrit *bhavana* – melynek a jelentése: „ápolni” – és a „megismerkedni” jelentésű tibeti *gom* kifejezések. A meditáció elsősorban a magunkkal való ismerkedési folyamat, melynek során világosan és pontosan látjuk a dolgokat, és addig ápoljuk a bennünk lévő alvó tulajdonságokat, ameddig a szükséges erőfeszítések megtételével a felszínre nem hozzuk őket.

Kezdjük tehát azzal, hogy felteszünk magunknak néhány kérdést. „Mit akarok az élettől valójában? Tényleg elégedettséggel tölt el pusztán az, hogy napról napra improvizálok? Soha nem akarom tudomásul venni azt a halvány elégedetlenséget, amelyet mindig ott érzek valahol a felszín alatt, miközben arra vágyom, hogy jól érezzem magam, és elégedett legyek?”

Hozzászoktunk a gondolathoz, hogy a hibáink elkerülhetetlenek, és hogy egy életre meg kell barátkoznunk a velük járó hátráltató tényezőkkel. Megtanultuk természetesnek venni a rosszul

működő részeinket anélkül, hogy ráébredtünk volna: kiszabadulhatunk ebből a kimerítő ördögi körből.

A hagyományos szövegekben az áll, hogy a buddhista nézőpont szerint minden lény ugyanolyan bizonyossággal hordozza magában a megvilágosodás lehetőségét, ahogyan minden szezámmag olajat tartalmaz. Ennek ellenére – hogy egy másik hagyományos hasonlatot alkalmazzak – zavartan kóborolunk, mint a koldus, aki egyszerre gazdag és szegény, mert nem tudja, hogy a kunyhója alatt elásott kincs van. A buddhista ösvény célja az, hogy a magunkévá tegyünk ezt az eddig észre sem vett gazdaságot, mert az a legmélyesgesebb értelemmel telítheti meg az életünket.

Önmagunk jobbá alakításával jobbá tesszük a világot

A saját belső pozitív tulajdonságaink fejlesztésével tudunk a legjobban segíteni másoknak. Kezdetben a saját személyes tapasztalásunk adja az egyetlen viszonyítási pontot, ahogy azonban haladunk, ez egy olyan, jóval hatalmasabb nézőpont alapjává alakulhat, mely minden lényt magában foglal. Mind függünk egymástól, és egyikünk sem akar szenvedni. Boldognak lenni végtelen sok szenvedő lény között mindenképpen abszurd (ha nem egyenesen lehetetlen). Ahogyan a francia regényíró, Romain Rolland megfogalmazta, az, aki csak önmagának keresi a boldogságot, biztos bukásra van ítélve, mert az énközpontúság az elégedetlenség forrása.¹ Még ha kifelé a boldogság minden jelét mutatjuk is, ha nem foglalkozunk a többiek boldogságával, nem lehetünk igazán boldogok. Az őszinte boldogság alapja az önzetlen szeretet és az együttérzés.

Nem moralizálni kívánok ezekkel a megjegyzésekkel; egyszerűen a valóságot tükrözik. A boldogság önző hajhászása a legjobb út a saját – vagy bárki más – boldogtalansága felé. Néhányan azt hiszik, hogy a legokosabban úgy garantálhatják a saját jóllétüket, ha elszigetelik magukat a többiektől, és a saját boldogságukon dolgoznak úgy, hogy nem törődnek senki mással. Valószínűleg azt feltételezik, hogy ha mindenki ezt tenné, mind boldogok lennénk. Az eredmény azonban pontosan ellentétes lenne ezzel: ahelyett, hogy boldogok lennének, a remény és a félelem tépné őket kétfelől, és ezzel tennék siralmassá a saját életüket és tennék tönkre mindazokét, akik körülöttük vannak. Az „első helyre való törekedés” végeredményben mindenki számára veszteséges vállalkozás. Az egyik alapvető oka annak, hogy ez a hozzáállás a pokolba vezet, az, hogy a világot nem egymástól független entitások alkotják, akiket a saját belső tulajdonságaik tesznek természetükből adódóan széppé vagy rúttá, barátokká vagy ellenségekké. A dolgok és a lények alapvetően kölcsönösen függenek egymástól, és a folyamatos átalakulás állapotában vannak. Az őket alkotó elemek csak egymással kölcsönhatásban léteznek. Az ego énközpontú hozzáállása folyton beleütközik ebbe a valóságba, és csak frusztrációt termel.

A buddhizmus szerint az önzetlen szeretet az, amikor azt kívánjuk, hogy a többiek legyenek boldogok; olyan hozzáállás, melyben mások boldogságát kívánjuk, és megeléjjük a boldogság valódi okait. Az együttérzés meghatározása: vágy, hogy véget vessünk mások szenvedésének és a szenvedésük okainak. Ezek nem pusztán nemes érzelmek; olyan érzések, melyek alapvetően hangolódnak rá a valóságra. Minden lény ugyanúgy kerülni szeretné a szenvedést, ahogyan mi. Sőt, mivel mindnyájan egymástól függünk, a saját boldogságunk és boldogtalanságunk nagyon szorosan egybefonó-

dik a többiek boldogságával és boldogtalanságával. A szeretet és az együttérzés ápolása mindenki számára nyerő helyzetet teremt. A személyes tapasztalatok azt mutatják, hogy ezek a legpozitívabb mentális állapotok, és az elégedettség és teljesség mélyeséges érzésével ajándékoznak meg. Az idegtudomány területén végzett kutatások szintén arra utalnak, hogy minden fajta meditáció közül azok aktiválják a legerősebben az agy pozitív hatásokhoz kapcsolódó területeit, amelyek a feltétel nélküli szeretetre és az együttérzésre összpontosítanak. Emellett olyan viselkedésformákat váltanak ki, amelyek mások jóllétét célozzák meg.

Ahhoz, hogy a mások érdekében végrehajtott cselekedeteinkkel elérjük a kívánt jótékony hatást, a bölcsességnek kell vezetnie a tetteinket – mégpedig annak a bölcsességnek, amelyet a meditáción keresztül sajátítunk el. A meditálás végső célja az, hogy úgy alakítsuk át magunkat, hogy aztán még jobban tudjuk formálni a világot, vagy, másképpen megfogalmazva, úgy alakítsuk át magunkat, hogy jobb emberi lényekké váljunk, és ezáltal bölcsebben és hatékonyabban lehessünk a többiek hasznára. Ez adja a lehető legnemesebb értelmet az életünknek.

Egyetemes hatás

A meditáció legfontosabb célja, hogy átalakítsa, ahogyan a világot megtapasztaljuk – de az is bizonyított tény, hogy a meditáció jótékony hatással van az egészségünkre. A Tudat és Élet Intézet (Mind and Life Institute) katalitikus munkájának inspiráló hatására, melynek célja a buddhizmus és a modern tudomány közötti együttműködés kialakítása, az elmúlt tíz évben több nagy amerikai

egyetemen – többek között a Wisconsini Egyetemen Madisonban, a Princetnonon, valamint a Harvardon és a kaliforniai Berkeley Egyetemen – és egy zürichi kutatóközpontban folytattak átfogó tanulmányokat a meditációval, valamint ennek agyra gyakorolt, hosszú és rövid távú hatásaival kapcsolatban. Azon gyakorlott meditálóknál, akiknek tíz-hatvanezer meditációban töltött óra tapasztalatuk van, a fókuszált figyelem olyan tulajdonságait mutatták ki, amelyet a kezdő meditálóknál nem találtak meg. Ezek az emberek képesek voltak például szinte tökéletesen egyetlen adott feladatra koncentrálni negyvenöt percen keresztül, míg a legtöbb ember esetében 5-10 perc elteltével emelkedni kezd az elkövetett hibák száma.

A tapasztalt meditálók hosszan tartó és erőteljes, pontosan célzott mentális állapotok kialakítására voltak képesek. A kísérletek során többek között azt is kimutatták, hogy az agynak az olyan mentális állapotokhoz kapcsolható területe, mint például az együttérzés, jelentősen lényegesebb aktivitást mutat azoknál, akik hosszú ideje meditálnak, mint azoknál, akik nem. Ezek a felfedezések azt bizonyítják, hogy bizonyos emberi tulajdonságok mentális edzéssel kifejezetten fejleszthetők. Ehhez hasonló tanulmányok vezettek számos cikk megjelenéséhez bizonyos nívós tudományos lapokban is, és ezáltal megalapozták a meditációs vizsgálatok hihetőségét, mely kutatási területet egészen addig nem vettek komolyan. Richard Davidson neves idegtudós szavaival élve „ezek a tanulmányok megmutatják, hogy az agyat igenis lehet edzeni és fizikailag formálni, mégpedig oly módon, amit csak kevesen tudtak volna elképzelni”.²

Egyéb tudományos vizsgálatok során kimutatták, hogy nem kell magasan képzett meditálóknak lenned ahhoz, hogy a meditá-

ció hatásait elnyerd, és hogy napi húsz percnyi gyakorlat jelentősen hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez, melynek az egészségre gyakorolt hatásai bizonyítottak³. Mérsékli továbbá a szorongást, a haragvásra való hajlamot (ami csökkenti a szív-műtét utáni túlélés esélyeit) és a visszaesés lehetőségét azoknál, akik korábban már legalább két súlyos depressziós időszakot éltek át.⁴ Nyolc héten át napi harmincpercnyi (MBSR⁵) meditáció jelentős mértékben erősíti az immunrendszert, támogatja a pozitív érzelmeket⁶ és a figyelem képességét⁷, továbbá csökkenti az artériás nyomást a magas vérnyomásos betegeknél⁸, és gyorsítja a pikkelysömör gyógyulását.⁹

Milyen mértékben képezhetjük az elménket építő munkára, hogy az elégedettséggel és izgalmakkal kapcsolatos megszállottságunkat nyugalommal, a gyűlöletet pedig kedvességgel helyettesíthessük? Húsz éve szinte egyetemesen elfogadott ténynek számított az idegtudományban, hogy az agyunk összes neuronja a születésünktől a rendelkezésünkre áll, és a számuk a felnőtt életünkben már nem változik. Ma már tudjuk, hogy egészen a halálunk pillanatáig képződnek új neuronjaink, és sokat hallani a „neuroplaszticitásról”, mely elmélet figyelembe veszi az agy folyamatos fejlődését a tapasztalásaink fényében, és hogy egy bizonyos tanulási folyamat, például ha megtanulunk egy hangszeren játszani vagy jártasságot szerzünk egy sportban, mélységes változást eredményezhet. Az odafigyelés, az altruizmus és egyéb alapvető emberi tulajdonságok ugyanígy fejleszthetők. Általában elmondható, hogy ha ismételten elmerülünk egy új tevékenységben, vagy egy új képességet sajátítunk el, hónapokon belül változások figyelhetők meg az agy idegsejtrendszerében. A lényeg tehát az, hogy rendszeresen medítalj!

Amit valaha csupán bizarr nézetnek tekintettek – a mentális állapotok életvitelünkre és egészségünkre gyakorolt hatásának vizsgálatára gondolok – az mára bevett megközelítéssé kezd válni a tudományos kutatásban.¹⁰ Az egyre jobb hatásfokú mágneses rezonancia képalkotási (MRI) technikák és a kifinomult elektroencefalográfia (EEG) valamint magnetoencefalográfia (MEG) – tapasztalt elmélkedők részvételével elegyítve – a kontemplatív idegtudomány aranykorába vezetett minket. Lenyűgöző távlatokra láthatunk rá, és még rengeteg felfedeznivaló vár ránk.

A teljes életet nem a kellemes észlelések megszakítatlan folyamata teszi ki; abból ered, ha átalakítjuk magunkban a létezésünk során felmerülő megpróbáltatások értelmezését és feldolgozását. Az elme edzése nemcsak azt teszi lehetővé, hogy megbirkózzunk az olyan mentális mérgekkel, mint a gyűlölet, hanem segít jobban megértenünk az elme működését, és pontosabb képet ad a valóságról. Ennek köszönhetően meglesznek a szükséges belső forrásaink ahhoz, hogy sikeresen kezelhessük az élet hepehupáit anélkül, hogy elterelnék a figyelmünket a fontos dolgokról vagy összetörnének, és ezáltal ki tudjuk szűrni belőle a fontos tanulságokat.

A mai idők egyik legnagyobb tragédiája az, hogy jelentősen alulértékeljük a változásra való képességünket. Jellemvonásaink mindaddig megmaradnak, amíg nem teszünk valamit megváltoztatásuk érdekében, és amíg gondolatról gondolatra tűrjük, és folyton erősítjük szokásainkat és mintáinkat.

A helyzet az, hogy az az állapot, amelyet általában „normálisnak” tekintünk, csak kiindulópont, nem pedig a kitűzendő cél. Az életünk sokkal többet ér ennél! Lépésről lépésre igenis el lehet érni egy „optimális” létmódot.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, milyen mértékben képes megváltoztatni a meditáció és az elme edzése az életünket és hozhat el egy olyan belső forradalmat, amely mélységes és békés, és a tapasztalásunk minden egyes pillanatát jobbá teszi.

Inspirációs forrás

Az egyik legfőbb akadály, amelybe akkor ütközünk, amikor az elmét akarjuk megvizsgálni, sajnálatos módon az a mélyen gyökerező és gyakran tudattalan meggyőződés, hogy olyannak születünk, amilyenek vagyunk, és ezen semmivel sem változtathatunk. A pesszimista jelentéktelenségnek én is ugyanezt az érzését éltem át gyerekkoromban, és láttam újra és újra visszaköszönni világszerte az emberekkel végzett munkám során. Anélkül, hogy egyáltalán tudatosan gondolnánk rá, az az elképzelés, hogy nem változtathatunk az elménken, minden ezirányú próbálkozást elfojt.

Sok olyan emberrel beszéltem már, akik aspirációk, imádságok vagy vizualizációs gyakorlatok segítségével próbáltak változást elérni, majd pár nap vagy hét elteltével feladták, mert nem láttak azonnali eredményt. Ha az imádságaik és aspirációik nem működnek, teljes egészében elvetik az elmén való munka gondolatát azzal, hogy ez is csak valami marketinges fogás, hogy több könyvet adjanak el vele... Mindazonáltal, tudósokkal beszélgetve a világ különböző pontjain, elképedve döbbsentem rá, hogy létezik egy szinte egyetemes konszenzus a tudományos közösségben, mely szerint az agy – felépítéséből következően – igenis valódi változásokat tehet lehetővé a mindennapi tapasztalások során.

– Yongey Mingyur Rinpoce¹¹



II. RÉSZ

MIN MEDITÁLJ?



A MEDITÁCIÓ TÁRGYA AZ ELME MAGA. Jelenleg egyszerre zavarodott, zaklatott és lázadó, és mindemellett számos kondicionált és automatikus minta hatásának van kitéve. A meditáció célja nem az, hogy lezárjuk vagy elaltassuk az elmét, hanem hogy felszabadítsuk, megtisztítsuk és kiegyensúlyozzuk.

A buddhizmus szerint az elme nem entitás, hanem a tapasztalásaink dinamikus áramlása, a tudatosság pillanatainak egymásutánja. Ezeket a tapasztalásokat gyakran jellemzi zűrzavar és szenvedés, mégis megélhetjük őket a világosság és a belső szabadság széles látókörű, kiterjedt állapotában is.

Mind tudjuk – amint a kortárs tibeti mester, Jigme Khyentse Rinpoce emlékeztet –, arra nem kell tréningoznunk az elménket, hogy feldúlt vagy féltékeny állapotba kerüljünk. Harag-gyorsítóra vagy önérzet-fokozóra valóban nincs szükségünk.¹² Ezzel szemben kulcsfontosságú az elme tréningezése, amennyiben finomítani és élesíteni kívánjuk a figyelmünket, vagy fejlődni szeretnénk az érzelmi egyensúly, a belső békesség és a bölcsesség terén, illetve a mások jólléte iránti odaadásunkon akarunk dolgozni. Megvan bennünk a képesség, hogy fejlesszük ezeket a tulajdonságokat, önállóan azonban nem fognak fejlődni bennünk, csak mert mi szeretnénk. Ehhez muszáj tréningoznunk őket. Minden ilyen edzésprogramhoz pedig, amint már említettem, kitartásra és lelkesedésre van szükség. Sízni sem havi egy-két perces gyakorlással fogunk megtanulni.