

MINDFULNESS

*Gyakorlatok a tudatos jelenlét eléréséhez
– bárhol, bármikor*

CORINNE SWEET

Illusztrációk:
Marcia Mihotich

A fordítás alapja:
Corinne Sweet:
The Mindfulness Journal:
Exercises to help you find peace and calm wherever you are.
First published 2014 by Boxtree, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited.

Szöveg az alábbi oldalakon: 7–21, 22, 27, 30, 33, 36, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 61,
64, 69, 70, 73, 76, 81, 84, 87, 90, 93, 94–5, 96, 99, 102, 105, 108, 111, 114,
119, 120, 125, 128, 133, 136, 141, 142, 145, 148, 152, 155, 158, 162, 166, 169,
170, 175, 179, 180, 185, 186, 191, 192, 194–5, 197, 198, 203, 204, 207, 210,
215, 217, 219–23 © Corinne Sweet, 2014

Illusztrációk © Marcia Mihotich, 2014

Fordította © Garamvölgyi Andrea, 2016

Szerkesztette: Rác I. Péter

Lektorálta: Márky Ádám

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-313-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

*Joan Sweet (1928–2013)
és Leslie Sweet (1916–1996) emlékére,
akik megmutatták, milyen fontos,
hogy a jelenben éljünk*

MI A MINDFULNESS?

Állj meg egy pillanatra!
Figyeld meg a testtartásodat!
Összpontosíts a légzésedre!
Érzed a testedet?
Érzel valahol fájdalmat vagy feszülést?
Zaklatott vagy nyugodt vagy?
Kényelmesen érzed magad, vagy feszengsz?
Túl meleg van, vagy túl hideg? Pont jó?
Éhes, szomjas vagy?
Milyen a lelkiállapotod ebben a pillanatban?
Ingerlékeny? Boldog? Szomorú? Unott? Ellazult?

Erről szól a mindfulness, avagy a tudatos jelenlét.

A tudatos jelenlét lényege, hogy teljesen a mostban vagyunk; megfigyeljük, mit érzünk, mit gondolunk, mit akarunk most, ebben a másodpercben – méghozzá ítékezés nélkül.

A tudatos jelenlét azt jelenti, hogy megtanulunk észrevenni mindent, ami a testünkben, az elménkben és a környezetünkben zajlik: a gyomrunk korgását, a hátunk nyílallását, az állkapcsunk izmainak feszülését, az ablakot verdeső esőt, az égen úszó felhőt, a macska dorombolását, a kertben nyíló virágokat, a gyerekünk mosolyát, a vonat zakatolását a távolban, az utcai forgalom moráját, a faágon ülő madár csiripelését, az orrunk hegyének viszketését, a számítógépünk zúgását, a nyelvünkön olvadó csoki ízét.

A tudatos jelenlét által észreveszünk, érzékelünk mindent, ami az adott pillanatban történik, jelen van.

Megtanuljuk a jelenre összpontosítani a figyelmünket.

Erre a másodpercre. Erre az ezredmásodpercre. *A mostra.*

A tudatos jelenlét lényege, hogy *a jelenben élünk.*

Feloldható ellentmondás

Egyszerűnek tűnik, elsajátítása mégis komoly nehézséget okoz sokunk számára.

Tenni kell érte. El kell határozni magunkat. Azután pedig rendszeresen gyakorolni kell.

A helyzet paradoxona az, hogy *egy rém egyszerű dolog is lehet nehéz feladat.*

Ám idővel, napi rendszerességgel végzett gyakorlással ez a lát-szólagos ellentmondás feloldható, ahogy fokozatosan elsajátítjuk a megfelelő képességet.

Nagy odafigyeléssel, tudatosan.

A tudatos jelenlét

- * lényege, hogy a jelenben legyünk;
- * jó módszer arra, hogy a mostra koncentráljunk;
- * jó módszer gondolataink lecsendesítésére;
- * a relaxálás hatásos eszköze;
- * jó módszer arra, hogy szabadjára engedjük a kreativitásunkat;
- * jó módszer testi-lelki egészségünk felturbózására;
- * jó módszer az empátia fejlesztésére.

MIÉRT LEGYÜNK TUDATOSAK?

Egyre több – pszichológiai és fiziológiai – kutatás bizonyítja, mennyire káros jelenkori kaotikus, nyomasztó és végtelenül stresszes életvitelünk.

Mentális és fizikai problémáinkat jelentősen enyhíthetnénk, ha időt szánánk arra, hogy lelassuljunk, és megtanuljunk – egész egyszerűen – lélegezni.

A tudatos jelenlét segítségével nyugodtabbakká, békésebbekké és összeszedettebbekké válhatunk.

A tudatos jelenlét nem iktatja ki a stresszt, hiszen az életünk szerve része, de segíthet hatékonyabban kezelni a ránk nehezedő nyomást. Bizonyítottan oldja a stresszt, a szorongást és a depressziót, sőt képes enyhíteni a krónikusfáradtság-szindróma, az evészavar, a rák, a krónikus fájdalom és az alvászavar tüneteit is.

A tudatos jelenlét módszerét ma már az Egyesült Királyság egészségügyi intézménye, a National Institute for Health and Care Excellence is elismeri mint a fizikai, illetve a pszichológiai stresszterápiás kezelésének egyik hatékony formáját. Következésképp a szigetországban a háziorvosok, a kórházak, a szülői szervezetek, az iskolák, a szociális szolgálatok és egyéb állami hivatalok is kínálnak képzéseket a módszer megismerésére, és segítséget nyújtanak a meditációs gyakorlatok elsajátításában. A meditáció segít lecsendesíteni az elmét, így képesek leszünk az „itt és most”-ra koncentrálni. Ez az első lépés a tudatos jelenlét állapotának eléréséhez.

TUDATOS JELENLÉT ÉS KOGNITÍV TERÁPIA

Keleten a meditáció és a tudatos jelenlét idestova háromezer éves buddhista gyakorlat, amely az elmúlt kétszáz évben Nyugaton is elterjedt. A meditáció az 1960–70-es években a hippimozgalom ellenkultúrájához kapcsolódott, később azonban a New Age és más, kiegészítő terápiák – például az alternatív gyógyászat és a jóga – révén jótékony hatásait a többségi társadalom is fölismerte.

Nyugaton a 20. század elején kezdett elterjedni a beszélgetős terápia, például a freudi és a jungi pszichoanalízis, illetve később a Skinner- és Ellis-féle behaviorizmus, lehetőséget kínálva az embereknek a velük szemben támasztott nyomasztó elvárások és a naponta fölmerülő nehézségeik megértésére. Ebből a két módszerből nőtt ki aztán a pszichoterápia humanista ága, amely a Gestalt-módszert, a személyközpontú terápiát és a pszichoszintézist is alkalmazza – akár egyénileg, akár csoportban.

Az említett terápiás módszerek leginkább a múlt megértésére összpontosítanak, mondván, csak így tudjuk feldolgozni a velünk történeteket; avagy Szókratész gyakran idézett szavaival élve: „Át nem gondolt életet nem érdemes élni.” Ma ugyanakkor már sokan vélekednek úgy, hogy célszerű a terápiákban a jelenre fókuszálni, mivel az életben csak így lehet eredményesen előrejutni.

A 21. században a kognitív viselkedésterápia (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) vált az egyik legnépszerűbb terápiás módszerre a szorongás, a depresszió, a stressz és a függőségek kezelésében. A CBT-t sokszor olyan módszernek tekintik, amellyel kifejleszthetünk egy előretekintő, mentális „izmot”, amely segít megbirkózni a mindennapi problémákkal. „Leverí” a negatív gondolatokat, miközben támogatja az egyéni felelősségvállalást.

Emellett pedig – a hosszú távú, pszichoterápiás „beszélgetésekkel” ellentétben – rövidebb távú, célorientált megoldásokat kínál. A CBT igénybe vehető háziorvosi beutalóval vagy magánrendeléseken, ahol nemcsak a viselkedésterápia, hanem a pszichoterápia többi formája is elérhető.* Ezek a kezelések nagyon hatékonyak, különösen olyan sürgető és nyomasztó problémák megoldásában, mint a különféle függőségek vagy a kényszer gondolatok.

A keleti és a nyugati gyakorlatok, terápiák fúziójából alakult ki a tudatos jelenlétben alapuló kognitív terápia (Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT) és a tudatos jelenlétben alapuló stresszcsökkentés (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR), amelyek rendkívül hatékonynak bizonyultak a szorongás, a depresszió, a függőség, a fájdalom, a rossz közérzet és a stressz kezelésében. Az MBCT a különféle buddhista technikák és a meditáció segítségével „újratrenírozza”, és ezzel másféle működésre ösztönzi az agyat. Az MBSR emellett jógatechnikákat is alkalmaz. Mindkét módszer bizonyos gyakorlatok közvetlen, személyes megtapasztalására helyezi a hangsúlyt. Ebben a könyvben ilyen gyakorlatokkal fogunk megismerkedni. Jó hír: a gyakorlatokat önállóan is tökéletesen el lehet sajátítani, és semmiféle pluszköltséggel nem járnak. Minél többször végezzük el őket, annál tudatosabbak és kisimultabbak leszünk – a tudatos jelenlét óriási segítségünkre lehet.

* Magyarországon háziorvosi és szakorvosi beutalóval érhető el a szolgáltatás. *(A Szerk.)*

MIÉRT EGYRE NÉPSZERŐBB A TUDATOS JELENLÉT?

E terület fejlődésének egyik meghatározó alakja Jon Kabat-Zinn, aki 1979-ben stresszcsökkentő klinikát nyitott a Massachusettsi Egyetem orvosi karán. Korábban molekuláris biológiával foglalkozott, de tudományos karrierjét feladva arra tette fel az életét, hogy a zen meditáció és a jógyagyakorlatok átadásával segítsen a betegeken.

Kabat-Zinn kíváncsi volt, javul-e páciensei mentális és fizikai állapota, ha megtanítja őket meditálni. Továbbá a tudatos jelenlét meditációval – a buddhista gyakorlat alapelveivel – is szeretne volna megismertetni a nyugati nagyközönséget.

Kabat-Zinn könyve – *Full Catastrophe Living* (Tragikus élet) – ezt az úttörő munkát örökíti meg, és a döbbenetes eredményeket, amelyeket a tudatos jelenlét meditációnak köszönhetően a krónikus betegségben, stressztől és fájdalomtól szenvedő pácienseinél ért el.

MI BIZONYÍTJA, HOGY TÉNYLEG HATÁSOS?

A tudatos jelenlét hatásosságát egyre több tudományos bizonyíték támasztja alá. A világ különböző pontjain végzett kutatások mind azt igazolták, hogy a rendszeresen végzett meditációval

- * csökkenthető a szorongás és a depresszió;
- * erősíthető a megfázással, influenzával és egyéb betegségekkel szembeni immunitás;
- * csökkenthető a krónikus fájdalom, még a rákos betegeknél is,
- * növelhető a „boldogságérzet” és a „pozitív hangulat” – a rendszeresen meditálók az átlagnál elégedettebbek;
- * enyhíthető a magas vérnyomást és szívbetegségeket okozó stressz, valamint kiiktathatók a stresszfaktorok;
- * javítható a koncentráció, a memória és a fizikai állóképesség.

Összességében tehát elmondható, hogy a tudatos jelenlét meditáció „pozitív” hatásainak eredménye a hosszabb és egészségesebb élet.

HOGYAN KEZDJ HOZZÁ?

Kezdetnek elég rá öt perc. Kell hozzá egy stopperóra, egy magas támlájú szék és egy csendes hely.

Alapmeditáció

Vonulj vissza egy csendes helyre, ahol nem zavarhat senki. Ha kell, tegyél ki egy táblát az ajtóra. Némítsd le a telefonodat. Állítsd be a stoppert öt percre.

Helyezkedj el kényelmesen a széken, dőlj hátra, a kezdet tedd a combodra vagy ejtsd lazán az öledbe. Hunyd le a szemedet. Lassan szívd be a levegőt, és miközben beáramlik az orrodon, gondold azt, hogy elemelkedsz. Majd lassan fújd ki a levegőt a szádon, és közben gondolatban ereszkedj le. Összpontosíts a homlokod felezőpontja mögötti részre.

Folytasd a ki- és belégzést, miközben gondolatban „emelkedj és ereszkedj”. Légzés közben először szűrd ki a háttérzajokat, majd hagyd őket figyelmen kívül. Ha valahol viszket vagy feszít, ne varkard meg – hagyd, múljon el magától. Ha elkalandoznak a gondolataid, finoman tereld vissza a figyelmedet, koncentrálj a homlokod mögötti középpontra.

Amikor úgy érzed, lejárt az idő, lassan nyisd ki a szemedet. Egy pillanatig még figyeld meg, hogy érzed magad. Nyújtózkodj, majd állj fel, és ismét nyújtózz egyet. Várj még egy kicsit. Figyeld a testedre, az érzéseidre, az elmédre. Mit érzel?