

Belső
csend

A fordítás alapja:

CALM: Calm the mind. Change the world.

– written by Michael Acton Smith

First published by Penguin Books Ltd, London

Text copyright © Calm.com Inc., 2015

The author has asserted his moral rights.

All rights reserved.

Fordította © Moharos Éva, 2018

Szerkesztette: Szilárdi Réka

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Sára Bernadett

hvg  **könyvek**

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-592-3

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Pataki Zsolt

Nyomás: Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató

Belső csend

Csendesítsd le az elméd – változtasd meg a világot!

Michael Acton Smith

Nyugodtabb életet keresünk

Mindannyian lelki nyugalomra vágyunk, hogy megőrizzük hidegvérünket a közlekedési dugóban, vagy amelynek köszönhetően a vitákban túlérzékeny reakciók helyett felelősségteljes válaszokat adunk. Egy olyan lelkiállapotra, ami nem hagy a múlton rágódni, a jövő felett aggodalmaskodni, és segít éjszakánként zavartalanul aludni. Hát nem lenne nagyszerű, ha ez bármikor elérhető volna? Korunk egyik legnagyobb kihívása, hogy ezt a nyugalmi állapotot életünk részévé tegyük, még a legnagyobb fejetlenség közepette is.

Miért is? Sokunk küzd a stresszel és a szorongással. Napjaink nagy részében versenyt futunk az idővel: elektromos kűtűinket csak nagyritkán tesszük félre, többnyire inkább hagyjuk, hogy eláraszsanak minket a különféle ingerek. Olyannyira a következő pillanatra irányul minden figyelmünk, hogy rendszeresen lemaradunk arról, ami az orrunk előtt történik. Este kimerülten zuhanunk az ágyba, alig várjuk a hétvégét, amelyet azonban beárnyékol a folytonos aggodás: mi maradt meg az aznapi teendőkből holnapra? Szervezetünket áthatja a kortizol stresszhormon, ami számos problémát okozhat az izomfeszültségtől a végkimerülésig. Becslések szerint tíz emberből legalább hét küzd stresszhez köthető betegséggel.

Magától értetődő tehát a kérdés, mit is tehetünk?

A válasz: a nyugalom

A nyugodt gondolkodás alapját a mindfulness vagy tudatos jelenlét adja, amelynek segítségével életünk jelen idejű szereplőivé válhatunk. Segít, hogy kellő bölcsességgel átváltsunk robotpilóta üzemmódból, megtanít arra, hogy a megszokott reakciók helyett érdemben válaszoljunk a minket körülvevő emberek és események kihívásaira, továbbá rávilágít az elménkben és az egész testünkben lejátszódó folyamatokra.

Tudatos jelenlétünk fejlesztése azonban nem jelent teljes elvonulást vagy elzárkózást. Nincs szükség arra, hogy a Himalája egyik asrámjában keressünk menedéket, vagy zen buddhistának álljunk azért, hogy a legjobbat hozzassuk ki magunkból. Voltaképpen mindennapi életünk tudatos megélését erősítjük, ha a megszokott,

reaktív mintákat nyugodt és letisztult gondolkodással váltjuk fel. Amennyiben ezt sikerül elsajátítanunk, teljes életszemléletünk megváltozhat.

A tudatos figyelem abban rejlik, hogy a jelen pillanatra összpontosítunk, miközben nyugodt elmével érzékeljük és fogadjuk el érzéseinket, gondolatainkat és testi érzeteinket. Jon Kabat-Zinn mindfulness-oktató szavaival élve: „a jelenre figyelünk, minden ítékezés nélkül”.

A tudatos jelenlétet, akár a testmozgást vagy az idegennyelv-tanulást, gyakorlás útján tudjuk elsajátítani. A gyakorlással olyan készséget fejlesztünk, amely életszemléletté válik, és amelynek valódi, jótékony hatását mára számottevő kutatási anyag támasztja alá. A Calm mozgalom egyre jobban hódít a nyugati világban. Egyre több orvos és pszichológus javasolja a tudatos jelenlét gyakorlását, néha akár a hagyományos gyógyszeres kezelések helyett is. A mindfulness egyre több iskola kezdi beépíteni tananyagába, hiszen kutatások bizonyítják, hogy meditáció hatására fejlődik a gyerekek koncentrálóképessége, továbbá mélyebb együttérzés és jelentősebb érzelmi intelligencia fejleszhető a gyakorlásával.

Számtalan, a mindfulness elemzésével foglalkozó tanulmány készült az utóbbi időben, ezeknek adatai tudományosan is alátámasztják a tudatos jelenlét gyakorlatának érvényességét és az egészségre tett jótékony hatásait.

A tudatos jelenlét témakörében megjelent kiadványok száma, év szerint, 1980–2013



Forrás: D. S. Black (2014)

Nyugalom és belső csend

A Duke Egyetem hatástanulmánya bizonyítja, hogy a tudatos jelenlét fokozott produktivitást, növekvő munkahelyi megelégedettséget és eredményesebb problémamegoldó készséget idéz elő. A vizsgálat során 2012-ben egy amerikai egészségügyi vállalat mindfulness- és jógaprogramot tett elérhetővé 49 000 dolgozója számára. Az eredmények szerint az egészségügyi kiadások nemcsak 7%-kal csökkentek, de az alkalmazottak képesek voltak akár hatvanöt perccel többet dolgozni. Hasonló eredményre jutott az INSEAD egyetem is: mindössze napi tizenöt perc mindfulness meditáció célravezetőbb gondolkodáshoz és megfontoltabb üzleti döntésekhez vezet.

A tudatos jelenlét továbbá szoros kapcsolatban áll a fokozódó kreativitással, valamint a koncentráció és a mélyebb gondolatok térnyerésével.

Testi-lelki egészség javulása

A tudatos jelenlét gyakorlása nem csupán a vérnyomásra, a krónikus fájdalokra vagy az alvászavarra lehet jótékony hatással, de segít egyensúlyba hozni az emésztést, csökkenti a szív- és érrendszeri kockázatokat, támogatja a légzőszerveket és erősíti az immunrendszert. Ráadásul csökkenti a testben felhalmozódott kortizol stresszhormon káros mennyiségét, valamint a különböző agyi területek öregedéshez kapcsolódó leépülésének mértékét is. Ezek után nem meglepő, ha a mindfulness rendszeresen gyakorló dolgozók, kollégáikhoz képest, kevesebb betegszabadságot vesznek ki év közben.

A legújabb kutatások alapján a meditációt és a tudatos jelenlétet is magában foglaló nyugalom gyakorlása legalább annyira bizonyulhat hatásosnak a depresszió és a szorongás tüneteinek enyhítésében, mint a megszokott, gyógyszeres kezelések. Azoknak a kínai diákoknak, akik napi húsz percet meditáltak öt egymást követő napon, kevesebb szorongással, depresszióval kellett megküzdeniük, mint meditációt nem végző társaiknak. A tudatos jelenlét az emberi kapcsolatokon és mélyebb együttérzésen keresztül is erősíti az emberek jóllétét.

Egy 2005-ös amerikai tanulmány szerint a mindfulness meditációt rendszeresen gyakorlók agyi képessége megváltozott: kutatók arra a felfedezésre jutottak, hogy az agy figyelemért és érzékelésért felelős részei fejlettebb képet mutattak a rendszeresen meditálók körében.

CSÖKKENŐ
STRESSZ

FÉKEN TARTOTT KRITIKAI SZEMLÉLET

MÉLYEBB
EGYÜTTÉRZÉS

PIHENTETŐBB
ALVÁS

NÖVEKVŐ
energiaszint

FOKOZOTT KREATIVITÁS

KONCENTRÁLTABB
FIGYELEM

BOLDOGABB
JÖVŐKÉP
" emberi kapcsolatok

= Virágzó

ALACSONYABB
VÉRNYOMÁS

= ELLENÁLLÓBB
IMMUNRENDSZER

Belső csend

Hogyan meditáljak?

A meditáció gyakorlásához először is találj állandó helyet és időt. A reggeli órák a legszerencsésebbek, mivel olyankor az elménk friss, és a nap további részének is remek alapot adhat.

Kezdsnek legjobb, ha eleinte tízperces időtartamokat választasz. Később majd, amikor ehhez már kényelmesen hozzászoktál, nyugodtan növelheted tizenöt vagy húszpercesekre az egyes alkalmakat. A rövidebb, de rendszeres meditáció sokkal hatásosabb, mint a hosszúra nyújtott, de rendszertelenül végzett gyakorlat.

Keress egy csendes zugot, ahova letelepedhetsz, és senki sem zavar. Ülj egyenes háttal, helyezkedj el kényelmesen, majd hunyd le a szemed. A kezed megpihenhet a térdeden, vagy finoman egymásra is teheted őket az öledben.

Engedd, hogy a tested nyugalmi állapotba kerüljön, levegővételed lassú és puha legyen. Tudatosítsd magadban, ahogy minden egyes belégzés és kilégzés átjárja a tested. Figyelmedet összpontosítsd a hasadra, érezd, ahogyan a beáramló és kiáramló levegőtől megtelik, majd visszahúzódik.

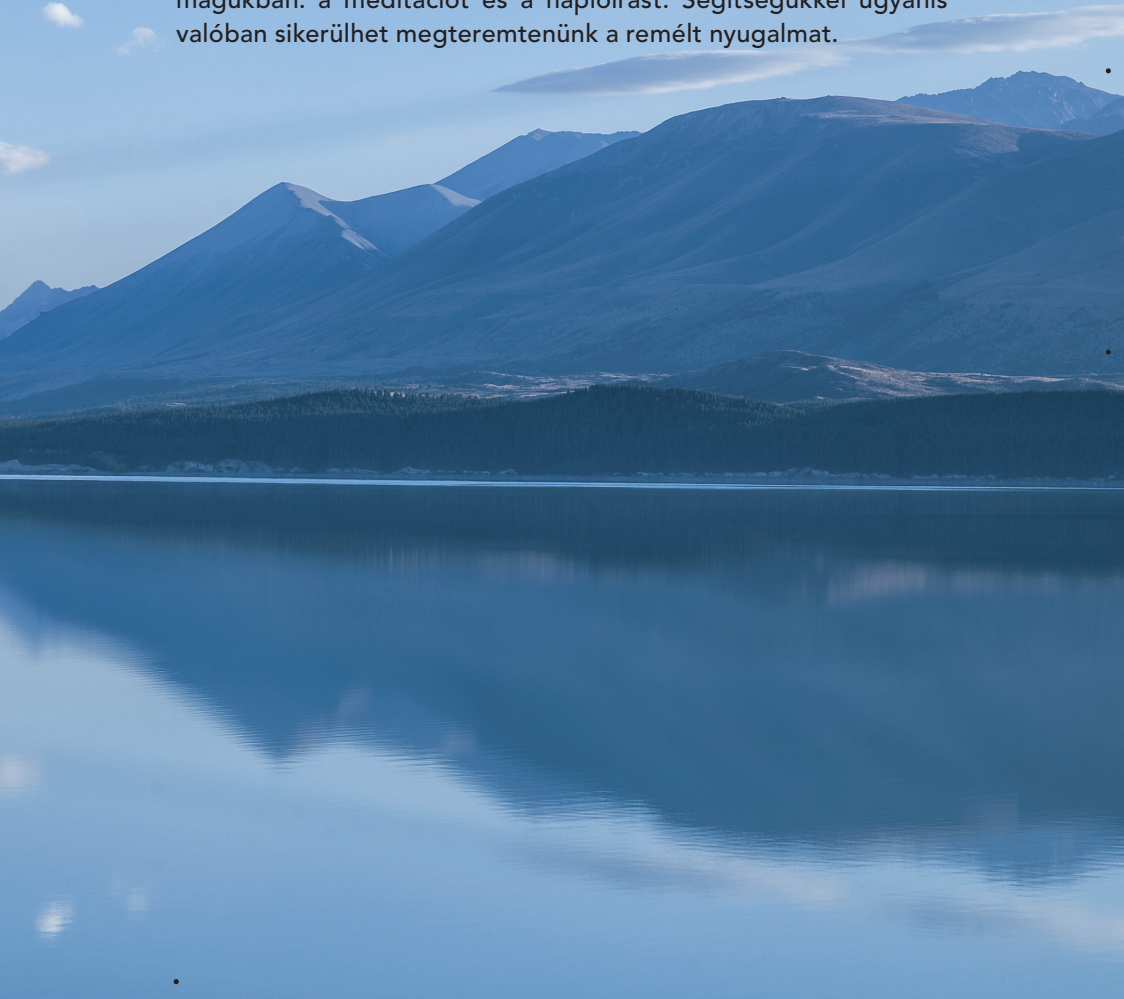
Lélegzetvételed ritmusa maradjon természetes, ne próbáld befolyásolni semmilyen módon, csak tudatosítsd magadban. Érzékeld a belégzésed kezdeti pontját, és hogy hol kapcsolódik össze magával a kilégzéssel. Amikor valamilyen gondolat eszedbe jut, vedd észre, majd hagyd szertefoszlani. Hozd vissza figyelmedet a légzésedre.

Amint sikerül ellazítanod az elmédet, az egész testedre kiterjesztheted ezt a tudatosságot, miközben a téged átjáró érzeteket csupán észleled. Ne ítélj meg az érzeteket, csak legyen arról tudomásod, hogy mi történik. Változtatni se próbáld ezeken, pusztán megfigyelője légy mindennek.

Időről időre azt tapasztalod majd, hogy elkalandoznak a gondolataid az aggodalmak, a különféle zavaró tényezők vagy éppen a múlton-jövőn való merengés felé. Ilyen az elme természete. Ha észreveszed, hogy elméláztál, minden ítélkezés nélkül, óvatosan tereld vissza figyelmedet a légzésedre. Előfordulhat, hogy több alkalommal is közbe kell avatkoznod, de ez teljesen rendjén van. Hozd csupán vissza a figyelmedet a légzésre. Belégzés, kilégzés, egyik pillanatot kövesse a másik.

How to use the book?

The book is divided into eight chapters: nature, sleep, travel, relationships, work, children, creativity and eating, these can be browsed in any order. From the topic circles you can try out the first interesting practices, or you can even skip some parts, if you have little time. We tried to make the book help you create such daily habits that contribute to your awareness, be it about a short rest, or about the joy and beauty around you. We encourage everyone to try out such practices that become part of your daily routine, which are two key elements in our book: meditation and journaling. With our help, you can definitely achieve the desired result.



Hogyan írjak naplót?

Miközben egy nyugodtabb életet igyekszel kiépíteni, javasoljuk a naplóírást. Az írás nagyszerű módja annak, hogy a fejedben duruzsoló gondolatokat lecsendesítsd. A gyógyulási folyamat részeként letisztulnak a felszín alatt meghúzódó gondok, és könnyebben beazonosíthatod a tényleges problémákat vagy kihívásokat.

Kutatás támasztja alá, hogy a mindennapos naplóírás csökkenti a stressz-szintet, növeli az önbecsülést, és segít a traumatikus élmények feldolgozásában. Ennél is meglepőbb azonban, hogy testi egészségünkhöz is hozzájárul. James Pennebaker, a Texasi Egyetem pszichológusa az írás és az immunrendszer közti kapcsolat vizsgálata során arra a megállapításra jutott, hogy a naplóírás erősíti az immunsejteket. Az írás gyógyító hatású lehet egy hektikus nap végén, és nagyszerű módja annak, hogy kiszellőztessük a gondolatainkat, és várakozással tekinthessünk a következő napra.

Ráadásul az idő múlásával hatalmas kincsnek számítanak majd ezek a lejegyzett emlékek. Ha felidézük az irodalom nagy naplóíróit, írásaikat igazán lebilincselővé a jelenidejűség teszi. Miközben naplófeljegyzéseiket olvassuk, térben és időben azonnal visszarepítenek bennünket oda, ahol és amikor a sorok íródtak. Ezt a kincset saját naplónk is magában hordozza.

A könyv olvasása közben találkozol majd naplójegyzeteknek fenntartott részekkel, mi pedig csak biztatni tudunk arra, hogy próbáld ki őket. Javasoljuk, hogy mindennap három kérdésre válaszolj (lásd a szemközti oldalon). Amennyiben nem szeretnél a könyvbe beleírni, szerezz be egy jegyzetfüzetet, amelyet mindig tarts az ágyad mellett.

MI TÖLTÖTT
EL MA
NYUGALÓMMAL?

.....

.....

MI IRÁNT
ÉRZEK HÁLÁT?

.....

.....

.....

MI VOLT A ^{MAI} NAPOM
HÁROM FÉNYPONTJA?

1.

2.

3.

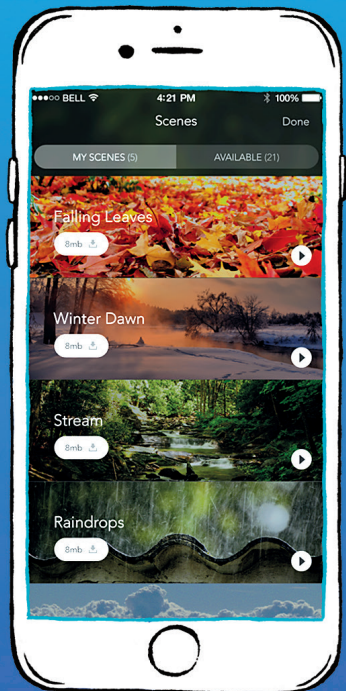
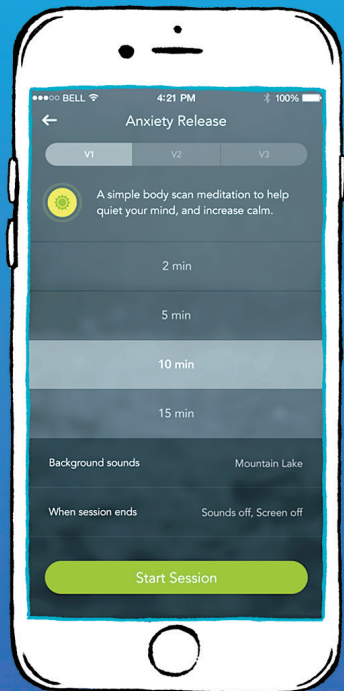
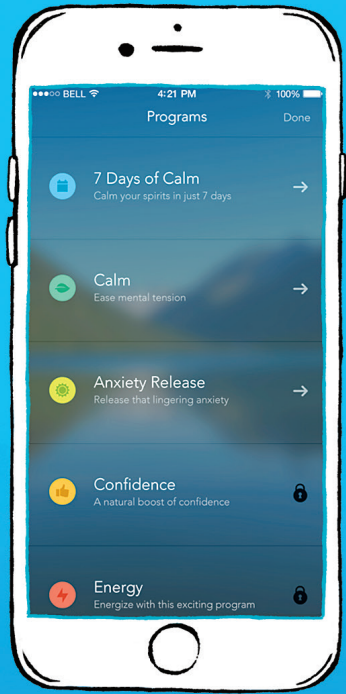
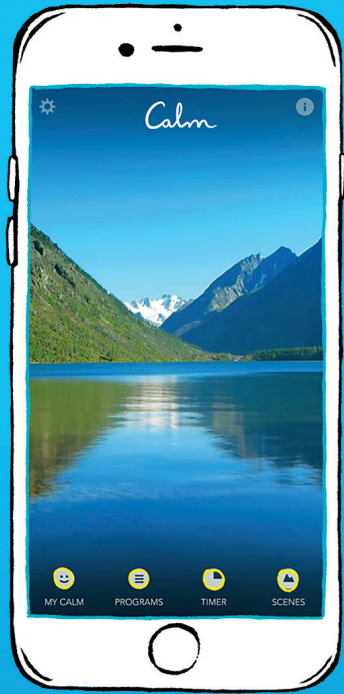
A Calm applikáció

Ezt a könyvet a Calm alkalmazással együtt is használhatod, vagy ellátogathatsz honlapunkra: www.calm.com. Legtöbbünknek a rendszeres meditáció hozza meg a legjobb eredményt, és applikációnk éppen azt segíti elő, hogy ez az új szokás beépüljön a mindennapjaidba. Az itt megtalálható, egyszerűen vezetett meditációk békések és hívogatóak, hozzá illő nyugodt képi világgal és kellemes zenével. Nem könnyű egyedül belefogni a napi meditációs gyakorlásba, sokan ezért is tartják nagyon hasznosnak a vezetett meditációkat.

Mint minden változáshoz, a tudatos jelenlét elsajátításához is idő kell. Nem túl sok azonban ahhoz, hogy felfedezzük: minél inkább éber figyelemmel viszonyulunk az élethez, az annál élvezetesebb lesz.

Ne felejtsd el posztolni tapasztalataidat és elért eredményeidet! Tweetelj nekünk az @calmra, vagy keress minket a Facebook és az Instagram közösségi oldalain, ahol csatlakozhatsz is a Calm közösséghez, megoszthatod az élményeidet és felteheted kérdéseidet. Érdekel minket a történeted!





Michael Acton Smith, a Calm társszerzője



Mindig is imádtam új ötleteket, termékeket és vállalkozásokat megálmodni. A legfurcsább, de mindamellert meglehetősen sikeres vállalkozásom a Moshi Monsters volt, amely úgy robbant be, akár egy féleszű a kávéházba. Mostanra egy egész online világ épült köré, 80 millió felhasználót számlál, magazinokat, játékokat, könyveket, zenéket inspirált, és még egy film is készült belőle. Bámulatos utat járt be.

A vállalkozói élet számos örömet tartogat, miközben kaotikus, nyugtalan és intenzív oldala is megmutatkozik. Állandóan elérhetőnek kell lenned, bosszantanak az elszalasztott lehetőségek, és a jövő miatt idegeskedsz. Sokáig alig mertem szabadságot kivenni, nehogy bármi fontosról lemaradjak. A mobiltelefon magamhoz szorítva aludtam el éjjelente, mert kétségbeesetten próbáltam még elküldeni egy utolsó e-mailt, mielőtt végképp kidőlök.

A sok stressznek és a túlhajszolt életmódnak meglett a következménye, 2014 nyarára elértem végső határaitam. Állandó fáradtsággal küzdöttem, fejfájás gyötört, és a munka iránti minden örömöm egy tompa fájdalommal zsugorodott össze. Muszáj volt szünetet tartani és kicsit hátrább lépni. Elhatároztam, hogy életemben először egyedül megyek nyaralni, és el is tűntem az osztrák hegyek egyik csendes szállodájába. Hosszú évek után először nyílt lehetőségem utolérni saját magamat. Úgy éreztem, mintha egészen addig egy mosógépben lettem volna, aminek a programja a végéhez ért. Nagyokat futottam, teniszeztem, és rengeteg könyvet elolvastam a folyton elem kerülő mindfulness témakörből.

Az utazást megelőzően már jó ideje foglalkoztatott a meditáció, csak túlságosan elfoglalt voltam ahhoz, hogy ki is próbáljam. Másokhoz hasonlóan engem is távol tartott a meditációt körülvevő misztérium és a sok hókuszpókusz. A legnehezebb az egészben mégiscsak az volt, hogy egyszerűen képtelen voltam lecsendesíteni az elmémet. Amint leültem és becsuktam a szemem, az agyam teljes fordulatszámra kezdett pörögni, és csak úgy kavartak bennem a gondolatok. Azt hittem, ez az állapot csak engem kínoz, de kiderült, hogy többé-kevésbé mindenkiben él ez a nehezen lecsendesíthető, belső hang.

A vezetett meditációkkal bámulatos eredményeket értem el, és minél többet gyakoroltam, annál inkább sikerült a gondolatokat lecsillapítanom. Kezdem felfedezni a rengeteg előnyét annak, hogy az elmém szilárdan, összpontosított figyelemmel és nyugodtan működik. Elképesztő belegondolni, hogy míg különféle módokon órákat töltünk testünk edzésével, addig az elme erősítésével és táplálásával milyen kevesen törődnek. Nem is csoda, hogy ilyen sok boldogtalan, túlhajszolt és szorongó ember él a földön.

Úgy éreztem, hogy egy titkos képességre bukkantam. A tudatos meditáció gyakorlata évezredekre nyúlik vissza Keleten, míg Nyugaton csak a közelmúltban vált szélesebb körben elfogadottá. A mindfulness mögött meghúzódó tudomány rendkívül foglalkoztat, és úgy tűnik, egy roppant izgalmas forradalom küszöbén állunk.

Teljesen megfiatalodva tértem vissza Londonba, hogy újra munkába álljak. Csak úgy buzgott bennem a lelkesedés, és mindenre késznek éreztem magam. Leginkább azonban attól tartottam, hogy az újonnan felfedezett tudatos jelenlét hátrányt jelent majd a végletekig versengő, technológiai startupok világában. Csakhogy ennek éppen az ellenkezője történt: koncentráltabbá vált a figyelmem, megnövekedett az energiaszintem, és újra felfedezhettem a munka iránti szenvedélyemet.

Azzal, hogy kikerültem a mókuserékből és elcsendesítettem az elmémet, megtanultam teljes mértékben megbecsülni a nyugalomban rejlő erőket.

Az elme lecsendesítése nem azt jelenti, hogy mindent kikapcsolunk és az élet körforgásából kivonjuk magunkat, hanem azt, hogy egy különleges képességgel gazdagodunk, amely újraprogramozza az agyműködésünket, megváltoztatja a világról alkotott képünket, és segítségével új képességek tárulnak fel előttünk.



Michael

Alex Teru, a Calm kártszerezője



Tizenévesként meglehetősen foglalkoztatott az agy működése, főképp annak fejlesztése. Különbféle módszereket próbáltam ki, hogy javítsam a memóriámat, új ötleteket alkossak és jobban fókuszáljam a figyelmemet. Ezek között akadtak sikeres és kevésbé sikeres megoldások is. Aztán rátaláltam arra a technikára, amely mérföldekkel a többi előtt járt: a mindfulness meditációra.

Kiderült, hogy a testgyakorláshoz hasonlóan, az elme lecsendesítése számtalan jótékony hatással bír. A polcom hirtelen megtelt a meditáció témájával kapcsolatos könyvekkel és CD-kkel. A napi gyakorlás hatására hamarosan kezdtem nyugodtabbnak, koncentráltabbnak és önfeledtebbnek érezni magam.

Nyilvánvalóvá vált számomra, hogy a tudatos jelenlét meditációja az aduász. Aztán támadt egy ötletem: tervezhetnék egy weboldalt, ami segít az embereknek a meditációban. Egy weboldalra könnyebb ellátogatni, mint egy CD-t megvásárolni. Felépítettem tehát egy egyszerű weblaptervezetet, csak éppen elfogyott a pénzem, és végül a tervek soha nem láttak napvilágot.

Nem sokkal ezt követően az életem 180 fokos fordulatot vett. Egyetemre kerültem, és ezzel párhuzamosan elindítottam egy weboldalt a „Millió dolláros honlap” néven, amelynek semmi más célja nem volt, mint hogy milliomost csináljon belőlem. Az ötlet annyira eszemmentnek bizonyult, hogy tulajdonképpen be is vált. Egyfajta internetcelebbé váltam, és a világ médiafigyelme rám irányult. Naponta harminc interjút készítettem, tanultam a vizsgáimra, és egy baráti csapatot koordináltam, akiket az ügy megsegítésére szerveztem be.

Egy hihetetlenül izgalmas, forgószélszerű időszakot éltem meg, valami lényeges azonban hiányzott az életemből: nem meditáltam többé. Annyira lekötöttek a tanulmányaim és a weblap sikere, hogy már egyáltalán nem szántam időt az elmém lecsendesítésére, kivéve akkor, amikor menthetetlenül szükségem volt rá.

Nem kellett hozzá sok idő, hogy túlhajtsam magam és gondterheltté váljak. Abban az időben a problémáimról nem is beszéltem

Alex

a nyilvánosság előtt, hiszen ki szeretne hallani arról a srácról, aki egyik napról a másikra vált milliommossá, majd depresszióba zuhant. Nem akartam hálátlannak tűnni, és nem is voltam az.

Miután sikerült visszarázódnom a régi kerékvágásba, újabb és újabb vállalkozásokba fogtam, változó sikerekkel. Értékes leckéket kaptam a vállalkozásról és magáról az életről. Ami pedig mindkettőt összekötötte, az a stressz volt. A napnál is világosabbá vált, hogy jobban oda kell figyelnem az elmém állapotára újra.



Elkezdtem ismét rendszeresen meditálni, csatlakoztam egy baráti társasághoz San Franciscóban, és úgy általánosságban visszaszorítottam a vállalkozói élettel járó nyomást. Ez alatt döbbsentem rá, hogy a tudatos jelenlétnek mekkora a jelentősége. Nemcsak saját magam, de mindenki számára. A világ egyre gyorsabb és nyüzsgőbb. Sokan túlhajtjuk magunkat és kimerülünk. A vállalkozói lét összes hullámvölgye közepette azt az egyet igazán megtanultam, hogy a stressz mennyire káros a testi és a szellemi egészségünkre.

Elmondhatom, hogy egy teljes kört írtam le. Eljött hát az idő, hogy visszatérjek eredeti ötletemhez. Ahhoz, amivel közelebb hozhatom az embereket a meditációhoz, miközben kihasználom az internet elképesztő erejében rejlő lehetőségeket. Közeli barátommal, Michael Acton Smithszel összeálltunk, és 2012-ben elindítottuk a Calm applikációt.

Hihetetlen izgalommal tölt el a kítűzött küldetésünk, hogy a mindfulness meditáció alkalmazásával hozzásegítsük az embereket a világon a nyugodtabb és stresszmentesebb élethez. Tanúsíthatom, hogy nálam maradéktalanul bevált.

