

A MEDITÁCIÓ
TUDOMÁNYA

Daniel Goleman
Richard J. Davidson

A MEDITÁCIÓ TUDOMÁNYA

Hogyan hat az
elmélyülés az elménkre
és a testünkre?

Daniel Goleman
Richard J. Davidson

A fordítás alapja:
Daniel Goleman – Richard J. Davidson: *Altered Traits.
Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*
Copyright © 2017 by Daniel Goleman and Richard Davidson.
All rights reserved.

Fordította: © Pétersz Tamás, 2017

Szakmailag ellenőrizte: Márky Ádám és Péter Alexa

Szerkesztette: Tatai Diána

Borítóterv: Cantinart Kft.

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Káli Diána
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-550-3

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

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.
Vezérigazgató: Erdős Tamás

TARTALOM

1. A mély és a széles ösvény	7
2. Ősi jelek	23
3. Az után a következő közben előttje	43
4. Ami fennmaradt a rostán	59
5. A háborítatlan elme	77
6. Szeretetre hangolva	93
7. Figyelem!	113
8. A lét könnyűsége	133
9. Elme, test és genom	149
10. A meditáció mint pszichoterápia	173
11. Egy jógi agya	189
12. Rejtett kincs	207
13. Változó jellemvonások	225
14. Az egészséges elme	249
További források	265
Köszönetnyilvánítás	267
Jegyzetek	269
Név- és tárgymutató	297

A MÉLY ÉS A SZÉLES ÖSVÉNY

Egy napfényes őszi reggelen Steve Z. alezredes, a Pentagon egyik alkalmazottja egyszer csak „iszonyatos dübörgést” hallott, majd hirtelen rászakadt a mennyezet, törmelék borította el, a földre zuhant és elveszítette az eszméletét. 2001. szeptember 11-e volt, és Steve irodájának közvetlen közelében egy utasszállító repülőgép csapódott a hatalmas épületbe.

A gép törzse felrobbant, és az irodán lángtenger söpört végig. Steve életét a rá zúduló törmelékhalom mentette meg. Súlyos agyrázkódása ellenére négy nap múlva ismét munkára jelentkezett, és szorgalmasan végigrobotolta az este 6-tól reggel 6-ig tartó, hektikus éjszakai műszakokat – Afganisztánban ezek voltak ugyanis a nappali órák. Nem sokkal ezt követően pedig egyéves iraki szolgálatra jelentkezett.

„Elsősorban azért mentem Irakba, mert képtelen voltam úgy végigsétálni az utcán, hogy ne figyeltem volna feszülten, mi történik körülöttem, ne találtam volna gyanúsnak, ahogy mások rám néznek, ne lettem volna folyamatosan teljesriadókészültségben – emlékszik vissza Steve. – Nem mertem liftbe szállni, és a kocsimban ülve is úgy éreztem, csapdába estem.”

Ezek a poszttraumás stressz szindróma (post-traumatic stress disorder, PTSD) klasszikus tünetei, és elérkezett a nap, amikor Steve belátta, hogy egyedül nem tud megbirkózni a helyzettel. Felkeresett egy pszichoterapeutát, akihez ma is rendszeresen jár, és aki nagyon szelíden a tudatos jelenlét, vagyis a mindfulness kipróbálása felé terelte őt.

A tudatos jelenlét, emlékszik vissza, „olyasmit adott nekem, aminek a segítségével meg tudtam nyugtatni magam, enyhíthettem a stresszt, és sokkal kevésbé vettem magamra a dolgokat”. Ahogy egyre többet gyakorolt, elkezdte a szerető kedvesség meditációt és elvonulásokon vett részt, a PTSD tünetei is ritkábban és mind enyhébb mértékben jelentkeztek. Bár az inge-

rültség és a nyugtalanság továbbra is fel-felütötték a fejüket, most már előre látta, mikor számíthat rájuk.

A Steve-éhez hasonló történetek biztató hírekkel szolgálnak a meditációval kapcsolatban. Mi magunk, e könyv szerzői is meditáltunk egész felnőtt életünkben, így Steve-hez hasonlóan saját tapasztalatból tudjuk, hogy ez a tevékenység számtalan előnnyel jár.

Tudományos háttérünk ugyanakkor óvatosságra is készítetett. Nem minden, a meditációnak tulajdonított varázslatos hatás állja ki ugyanis a szigorú kísérletek próbáját. Úgy döntöttünk tehát, hogy tisztázzuk, mi az, ami működik, és mi az, ami nem.

Meglehet, hogy bizonyos dolgok, amiket tudni vélünk a meditációval kapcsolatban, tévesek. Ami pedig igaz, arról esetleg nincs tudomásunk.

Vegyük például Steve történetét. Rengetegen, számtalan változatban mesélték már el, hogyan találtak megnyugvást a tudatos jelenléthez hasonló meditációs módszerekben – és nemcsak PTSD-s esetekről van szó, hanem az érzelmi zavarok szinte teljes skálájáról.

Az ősi meditációs hagyomány részét képező tudatos jelenlétet azonban eredetileg nem ilyen gyógy módnak szánták; a módszert csak nem régóta alkalmazzák a modern kori szorongások elleni gyógyírként. A tevékenység eredeti célja – amelyet bizonyos körökben ma is követnek – az elme mélységeinek feltárása volt lényünk gyökeres megváltoztatásának érdekében.

Ugyanakkor a meditáció gyakorlatiasabb alkalmazásai – mint például a tudatos jelenlét, ami segített Steve-nek felépülni a traumából – széles rétegekhez szólnak, ám nem hatolnak olyan mélyre. Mivel ez a tágabb megközelítés viszonylag könnyen hozzáférhető, nagy tömegek számára vált lehetségessé, hogy legalább egy kevés meditációt beiktassanak a napi-rendjükbe.

Két ösvény van tehát: a mély és a széles. E kettőt gyakran összetévesztik egymással, holott nagymértékben különböznek.

A mély ösvény két szinten testesül meg: tiszta formájában, például a Délkelet-Ázsiában gyakorolt théraváda buddhizmus ősi ágában vagy a tibeti jógiknál (akikről a 11. fejezetben igen érdekes adatokat találunk). A gyakorlásnak ezt a legintenzívebb típusát 1. szintnek fogjuk nevezni.

A 2. szinten ezek a hagyományok nem képezik egy teljes, elkötelezett – például szerzetesi vagy jögi – életmód részét, és a nyugati ember számára fogyaszthatóbb formákban jelennek meg. A meditáció ezen a szinten elsza-

kad az eredeti ázsiai forrás bizonyos elemeitől, amelyek a kulturális különbségek miatt esetleg nehezebben lennének átültethetők.

Aztán ott vannak a széles megközelítések. A 3. szinten egy további egyszerűsítés kiemeli ezeket a meditációs gyakorlatokat lelki kontextusukból, és még szélesebb körben teszi hozzáférhetővé őket – ilyen például a jó barátunk, Jon Kabat-Zinn által alapított tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), amit ma már klinikák és kezelési központok ezreiben, valamint számos egyéb helyen tanítanak, vagy a transzcendentális meditáció (Transcendental Meditation, TM), amely felhasználóbarát formában kínál hagyományos szanszkrit mantrákat a modern világnak.

A 4. szint még szélesebb körben hozzáférhető meditációs formái szükségképpen a leginkább felvizezettek is, hogy ezzel is a lehető legszélesebb körben váljanak használhatóvá. Erre a szintre példa a „tudatos jelenlét az íróasztalnál” jelenlegi divatja vagy a manapság népszerű néhány perces meditációs alkalmazások.

Elméletben van egy 5. szint is, amely egyelőre csak vázlatosan létezik, ám idővel még tovább növelheti a hozzáférési kört. A tudósok által a többi szint tanulmányozása során szerzett tapasztalatok az 5. szinten olyan újításokat és adaptációs megoldásokat eredményezhetnek, amelyek a lehető legszélesebb körben fejthetnek ki jótékony hatást – ezt a lehetőséget az utolsó, „Az egészséges elme” című fejezetben járjuk körbe.

Amikor először kapcsolatba kerültünk a meditációval, az 1. szinten végbemenő mély átalakulás lenyűgözött bennünket. Dan tanulmányozta az ősi szövegeket, és gyakorolta az azokban leírt módszereket, főleg az egyetemi mesterképzése alatt és közvetlenül azt követően, amikor két évig Indiában és Srí Lankán élt. Richie (mindenki így hívja őt) hosszabb látogatásra utazott Ázsiába Danhez, és hozzá hasonlóan ő is sokat gyakorolt különböző elvonulások alkalmával, ahol a meditáció szaktekintélyeivel is találkozott – újabban pedig a Wisconsini Egyetemen lévő laboratóriumában vizsgálja olimpikoni szintű meditatálók agyát.

A mi meditációs gyakorlatunk jórészt a 2. szinten zajlott, ám már a kezdetektől fogva nagyon fontos volt számunkra a széles ösvény, vagyis a 3. és a 4. szint is. Ázsiai tanítóink szerint ha a meditáció bármilyen formája képes enyhíteni a szenvedést, akkor azt mindenki számára hozzáférhetővé kell tenni, nem csak azoknak, akik a spirituális keresés útját járják. Doktori érte-

kezéseinket tehát erre a tanácsra alapoztuk, és azt tanulmányoztuk, milyen kognitív és érzelmi előnyökkel járhat a meditáció.

Az itt elmeséltek az általunk bejárt személyes és szakmai utat tükrözik. Az 1970-es évek óta, közös harvardi másoddiplomás éveink óta közeli barátok vagyunk, együtt vizsgáljuk a meditáció tudományát, és mindketten ugyanilyen hosszú ideje gyakoroljuk is ezt a belső művészetet (bár a mester-szintnek még a közelében sem járunk).

Mindketten pszichológusként végeztünk, de más kiegészítő tudást is igénybe veszünk e történet elmeséléséhez. Dan veterán tudományos újságíró, és több mint egy évtizeden át rendszeresen írt a *The New York Times*nek. Richie idegtudós, a Wisconsini Egyetem Egészséges Elmék Központjának (Center for Healthy Minds) alapítója és vezetője, továbbá az ottani Waisman Központ agyi képalkotó laboratóriumának igazgatója, amelynek saját fMRI-je és PET szkennere van, valamint fel van szerelve a legmodernebb adatelemző szoftverekkel és az ezek működtetéséhez szükséges nagy teljesítményű szerverek százaival. A kutatócsoportjában dolgozó több mint 100 szakértő között vannak orvosok, statisztikusok, informatikusok, idegtudósok, pszichológusok, valamint a meditatív hagyományok szakértői is.

Nem mindig könnyű egy könyv társszerzőjének lenni. Természetesen nekünk is megvoltak a nehéz időszakaink – de bármilyen buktatókat rejtett is a közös munka, azt bőven ellentételezte az együttműködésben lelt óriási öröm. Évtizedek óta a legjobb barátok vagyunk, de pályafutásunk nagy részében külön utakat jártunk, ez a könyv azonban ismét összehozott bennünket, és ez nagyszerű érzés.

Az olvasó most azt a könyvet tartja a kezében, amelyet egész életünkben szerettünk volna megírni, de soha nem jött össze. Az elméleteink alátámasztásához szükséges tudományos adatok ugyanis csak az utóbbi időben forrottak ki eléggé. Most azonban, hogy ezek elérték a kritikus tömeget, boldogan osztjuk meg őket.

Örömünk másik forrása a közös, hasznos küldetés tudata: szeretnénk gyökeres módon újraértelmezni, mik is a meditáció valódi előnyei – illetve mik nem azok – és mi a gyakorlás igazi célja, ezzel pedig új irányt szabni a témában zajló párbeszédnek.

A mély ösvény

Miután Richie 1974 őszén visszatért Indiából, rész vett egy pszichopatológiaiáról szóló szemináriumon a Harvardon. Ahogy ott ült hosszú hajával és az akkori cambridge-i korszellemnek megfelelő öltözékében – amelynek egy övként használt színes, szőtt szalag is részét képezte –, egyszer csak meglepetten hallja, hogy professzora a következőt mondja: „A skizofrénia egyik jele az illető bizarr öltözködési stílusa”, és jelentőségteljes pillantást vet Richie-re.

Amikor pedig elmondta az egyik harvardi tanárának, hogy a doktori disszertációjában a meditációval szeretne foglalkozni, az nem késlekedett a nyers válasszal: ez bizony azonnal véget vetne a karrierjének.

Dan az olyan meditációs módszerek hatásait kezdte kutatni, amelyek valamilyen mantrát használnak. Amikor az egyik, klinikai pszichológiát tanító professzor ezt megtudta, gyanakodva azt kérdezte tőle: „Mennyiben különbözik egy mantra a rögeszmés betegeimtől, akik folyton azt ismételtetik, hogy *szar-szar-szar?*”¹ Dan magyarázata, mely szerint ezek a kitörések a pszichopatológiában akaratlanok, a mantrák néma ismételtetése pedig az összpontosítás önkéntes és szándékos eszköze, nem igazán győzte meg a professzort.

Az ezekhez hasonló reakciók jól jellemzik, milyen ellenállásba ütköztünk a tanszékeink vezetőségének részéről, amelynek tagjai még mindig reflexből elutasítottak mindent, aminek akár csak távolról is köze volt a tudatossághoz – ez talán a Timothy Learyhez és Richard Alperthez köthető híres botrányt követő enyhe PTSD-nek tudható be. Learyt és Alpertet nyilvánosan és óriási felhajtás közepette távolították el a tanszékünkéről, mert megengedték, hogy fiatal harvardi egyetemisták pszichedelikus szerekkel kísérletezzenek. Ez úgy öt évvel a mi odaérkezésünk előtt történt, de a botrány felkavarta por még mindig nem ült el teljesen.

Annak ellenére, hogy tudományos mentoraink vakvágánynak tartották a meditációs kutatásainkat, a szívünk azt súgta, nagyon fontos témára bukkanunk. Volt ugyanis egy nagyszabású elméletünk: a meditáció által kiváltott kellemes közérzetten túl a gyakorlás valódi hasznát az annak eredményeképpen fellépő tartós *jellemvonásbeli változások* jelentik.

A jellemváltozás – a meditációs gyakorlás hatására jelentkező új vonás – a meditációtól elszakadva is fennmarad. A jellemvonásbeli változások nem-

csak azt határozzák meg, hogyan viselkedünk a meditáció alatt vagy közvetlenül utána, hanem azt is, hogyan viselkedünk a mindennapi életünk során.

Egész életünkben a jellemvonásbeli változások koncepciójával foglalkoztunk, és egymást kiegészítő módon adtuk hozzá a magunkét e történet kibontakozásához. Kezdetnek ott voltak Dan Indiában töltött évei, amikor az első résztvevő megfigyelők egyikeként tanulmányozta ezeknek az elmeformáló módszereknek az ázsiai gyökereit. Amerikába visszatérve pedig megpróbálkozott a meditációból fakadó jótékony változások és az ezek eléréséhez szükséges ősi módszerek, illetve a kortárs pszichológia közötti közvetítéssel – nem túl sikeresen.

Richie meditációval kapcsolatos saját tapasztalataiból kiindulva évtizedeken át kutatta a jellemvonás-változásról felállított elméletünk tudományos alapjait. Kutatócsoportjának végre sikerült olyan adatokkal előállnia, amelyek hitelessé tehetik az egyébként hóbortos tündérmesének ható eszme-futtatásokat. Azzal pedig, hogy egy új, szárnyait bontogató kutatási terület, az elmélyüléssel foglalkozó, azaz kontemplatív idegtudomány (contemplative neuroscience) megteremtésének az élére állt, ösvényt tapos a tudósok következő nemzedéke számára, akik munkájukkal majd ezekre az eredményekre alapozva bővítik tovább az ismereteinket.

A széles ösvény iránti hatalmas érdeklődés miatt a másik útról sajnos gyakran megfeledkezünk: a mély ösvényről van szó, amely mindig is a meditáció igazi célját jelentette. A mi felfogásunkban a meditáció legfontosabb hatása nem az egészségi állapot vagy a munkahelyi teljesítmény javulása, hanem sokkal inkább az, hogy általa közelebb jutunk saját jobbik énünkhöz.

A mély ösvénnyel kapcsolatos kutatási eredményeknek köszönhetően a tudomány sokkal jobb modelleket állíthat fel a bennünk rejlő pozitív lehetőségek felső határait illetően. A mély ösvényen haladva olyan tartós minőségeket finomíthatunk tovább, mint az önzetlenség, a lelki egyensúly, a szeretetteljes jelenlét és a pártatlan együttérzés – ezek pedig igencsak pozitív jellemváltozások.

Amikor belevágtunk, ez még nagy dolognak számított a modern pszichológiában – ha éppen hajlandó volt bárki is odafigyelni rá. Nem tagadjuk, a jellemvonásbeli változások koncepciójának eleinte nem sok alapja volt, leszámítva a tapasztalt ázsiai gyakorlókkal való találkozásokból, az ősi meditációs szövegekből és a belső művészet terén végzett saját szárnypróbálgatásainkból származó ösztönös megérzéseinket. Több évtizednyi csendet és

mellőzöttséget követően az elmúlt néhány évben azonban bőségesen láttak napvilágot olyan eredmények, amelyek igazolják akkori sejtéseinket. A tudományos adatok csak az utóbbi időben érték el a kritikus tömeget, és erősítették meg mindazt, amit a megérzéseink és a szövegek sugalltak nekünk: ezek a mélyreható változások valójában a megdöbbentő mértékben megváltozott agyi funkciók külső jelei.

Ezeknek az adatoknak a nagy része Richie laboratóriumából származik. Ez az egyetlen tudományos kutatóközpont, ahol az elmélyülés több tucat mesterétől, főleg tibeti jógiktól gyűjtenek adatokat – a kutatásaik alanyai alkotják a mély út gyakorlóinak legnagyobb vizsgált csoportját az egész világon.

Ezeknek a szokatlan kutatási partnereknek nagyon fontos szerepe van abban, hogy tudományos módon igazolhassuk egy olyan állapot létezését, amely régóta megfoghatatlannak bizonyul a modern gondolkodás számára, pedig a világ összes nagyobb spirituális hagyományának végső céljaként mindig is ott volt a szemünk előtt. Most már azonban tudományosan is megerősíthetjük ezeket a mély létváltozásokat – ez pedig olyan eredmény, amely jelentősen tágítja a pszichológia tudományának az emberi lehetőségek korlátaival kapcsolatos felfogását.

A modern gondolkodás számára már maga az „ébredés” fogalma – a mély ösvény célja – is furcsa tündérmesének hat. A Richie laboratóriumából származó adatok azonban, amelyeknek egy része e könyv megjelenésével egy időben tudományos folyóiratokban is napvilágot lát, megerősítik, hogy a viselkedésben és az agyban tapasztalható és a mély ösvénnyel kapcsolatban már régen leírt csodálatos és pozitív változások egyáltalán nem a mítoszok, hanem a valóság világához tartoznak.

A széles ösvény

Mindketten régóta tagjai vagyunk a Tudat és Élet Intézet (Mind and Life Institute)² vezetőségének, amely eredetileg azzal a céllal jött létre, hogy intenzív párbeszédet kezdeményezzen a Dalai Láma* és a tudósok között egy

* A magyar helyesírás szerint a Dalai Láma kisbetűkkel írandó, de könyvünkben a magyarországi buddhisták által használt nagybetűs írásmódot vesszük át. *(A szerk.)*

sor különféle témában. 2000-ben szerveztünk egy ilyen eszmecserét a „romboló érzelmekről”, amelyen a terület számos vezető szakértője vett részt, köztük Richie is.³ A beszélgetés közepén a Dalai Láma egyszer csak Richie-hez fordult, és provokatív felvetést intézett hozzá.

Elmondta, hogy az általa képviselt hagyomány jól bevált módszerek gazdag tárházát ismeri a romboló érzelmek megszelídítésére. Arra biztatta Richie-t, hogy vigye el ezeket a módszereket a laboratóriumába, szabadítsa meg őket mindenféle vallási körítéstől, vesse alá őket szigorú vizsgálatoknak, és ha segítenek az embereknek romboló érzelmeik csökkentésében, akkor terjessze őket mindenkinek, akinek csak a hasznára válhatnak.

Ez feltüzelt bennünket. Vacsora közben azt nap este – és még sok további estén – tervezgetni kezdtük az általános kutatási irányt, amit most ebben a könyvben teszünk közzé.

A Dalai Láma felvetésének hatására Richie új irányt szabott a laboratóriumában rejlő óriási potenciálnak, és ettől kezdve a mély és a széles ösvény kutatását tűzte ki célul. Az Egészséges Elmék Központjának alapító igazgatójaként pedig olyan hasznos, bizonyítékokon alapuló alkalmazási lehetőségek vizsgálatára összpontosított, amelyeket sikerrel használhatnak iskolák, klinikák, cégek, sőt rendőrök is – vagyis bárki, legyen szó az óvodásoknak szervezett, szerető kedvességet oktató programokról vagy éppen a PTSD-ben szenvedő veteránok kezeléséről.

A Dalai Láma ösztönzése lendületet adott a széles ösvényt tudományos szempontból vizsgáló kutatásoknak, amelyeket világszerte örömmel fogadtak. A széles ösvény eközben futótűzként terjedt, blogok, tweetek és egyéb alkalmazások kedvelt témája lett. E sorok írásának idején például óriási érdeklődés övezi a tudatos jelenlétet, vagyis a mindfulness, és több százezen – ha nem többmilliónyian – gyakorolják a módszert.

A tudatos jelenlét (vagy a meditáció bármely változatának) tudományos szemszögből való vizsgálata azonban felvet bizonyos kérdéseket: Mikor működik, és mikor nem? Segít-e ez a módszer mindenkinek? Vajon különböznek-e a jótékony hatásai mondjuk a testmozgásétól? Egyebek mellett ezek a kérdések indítottak bennünket e könyv megírására.

A *meditáció* az elmélyülésre épülő gyakorlatok rengetegféle változatának gyűjtőneve, ahogy például a *sport* is számtalan különböző mozgásformára utalhat. A végeredmények pedig a sport és a meditáció esetében is egyaránt attól függenek, mit is művelünk pontosan.