

Meditálj a boldogságért!

Annyi gondolat kavargó a fejedben, hogy hiába vagy álmos, még hajnali kettőkor is csak pörögsz? A meditáció segít lecsillapítani elmédet, derűsebbé teszi lelkedet, csökkenti vérnyomásodat, késlelteti az öregedést. Ezt a gyakorlati tapasztalatot egyre több tudományos kutatás támasztja alá mérhető számokkal, konkrét eredményekkel. Schütz Gabriella írása.

Itt és most

Tévhit, hogy a meditáció csupán spirituális formagyakorlat. A Keletről jövő tanítás szerint a módszer első-sorban önmagunkkal, tágabb értelemben pedig az egész univerzummal segít kapcsolatot teremteni. A meditáció egyfajta tudatállapot, mely nem fordul el a realitástól, nem igényel kizárólagos koncentrációt, nem szükséges hozzá csendes szoba vagy előírt rituálé. Meditálni pontosan azt jelenti, mint a két latin ige, melyekből a szó származik: meditari, azaz „elmélkedni”; és mederi, azaz „gyógyítani”.

Meditálunk, amikor a felhők vonulását nézzük, vagy amikor a légzésünket hallgatjuk. A meditáció egyfajta élet-stílus: megtanulunk mindig arra a dologra figyelni, amit éppen csinálunk. Ha eszünk, akkor a rágásra gon-dolunk; ha a gyerekünkkel beszélünk, a szemébe nézünk; ha dolgozunk, a munkánknak adjuk át ma-gun-kat. Így kerülünk harmóniába önmagunkkal, és folyamatos gyakorlással a meditáció életünk alap-pillérévé válik.

Eszköz bántó gondolatok ellen

A világon sokfajta meditáció ismert, egy lényeges dologban azonban minden áramlat egyetért: a meditáció a szellem edzése. A mindennapok során agyunk másodpercenként több ezer gondolatot fo-galmaz meg, elemez, dolgoz fel. Ezek építő jellegűek – vagy fölöslegesek, sőt egyenesen ártók. Ha például folyton a régi emlékeken rágódunk, megkeserednek a jelen pillanatai, és szervezetünkben belső fe-szültségek, hosszú távon káros pszichológiai, fiziológiai reakciók lépnek fel. Számtalan betegséget okoz-hat a kezeletlen stressz, mely így tör utat magának testben és lélekben. A meditáció segít úrrá len-ni a fölösleges feszültségeken.

Meditáció kezdőknek

A különböző iskolák szerint – és van belőlük jó pár – meditálhatunk állva, ülve, fekve, táncolva, járkalva, csukott vagy nyitott szemmel, csendben vagy szavakat ismételve. Egy dologban minden mester egyetért: meditálni csak rendszeresen érdemes. A meditációnak is vannak szintjei. Kezdetnek elég, ha megpróbálsz a figyelmedet megtartani, és nem sodródsz a gondolataiddal. Erre a legjobb módszer egy bizonyos dologra összpontosítani, így szellemed átmenetileg nem gyárt több gondolatot, elméd pillanatnyi „kávészünetet” tart. Ez a dolog lehet egy hang, egy szótag (például „om”) vagy mantra (imádság; szó szerint az elme hul-lám-zásainak megtörése), melyet hangosan kimondasz, vagy csak gondolsz rá. Lehet egy tárgy, egy kép vagy egy gyertya lángja, melyet tekinteteddel fixírozol, de lehet egy fantáziakép is: egy fa vagy a tenger hul-lá-ma, valami, ami közel áll hozzád, amiből erőt meríthetsz. Figyelj a légzésedre, melynek monoton, is-mét-lődő mozgása stabil támpontot nyújt csapongó gondolataiddal szemben. A meditáció magasabb szintjein jelenik meg a „nem gondolok semmire” érzés, amikor a meditálók a tudat teljes kiürítésére összpontosítanak.

Igazol a tudomány

A tudományos érdeklődés középpontjában elsősorban háromféle meditáció áll: Jon Kabat-Zinn molekuláris biológus fejlesztése, a tudatos figyelmen alapuló éberség- vagy stresszcsökkentő meditáció (angol rövidítéssel MBSR), Maharishi Mahesh Yogi indiai fizikus kutatásokkal is alátámasztott transzcendentális meditációja, valamint a buddhista könnyorületességmeditáció – ez utóbbira épül az MBSR is.

A bizonyítékokra támaszkodó nyugati orvostudomány is elfogadja, hogy a meditáció számos kedvező fiziológiai változást okoz: hatására lassul az anyagcsere, a légzés, a szívverés, csökken az izmok feszülése, a szervezet kevesebb szén-dioxidot termel, mérséklődik az agyhullámok oszcillálása, s a módszernek jelentős haszna lehet a megelőző, egészségjavító terápiákban is.

Nézzünk néhány kísérletekkel bizonyított eredményt.

Tanulás, munka, szellemi tevékenység

Amerikai egyetemeken végzett, egymástól független kutatások támasztják alá, hogy azok, akik régóta és rendszeresen meditatálnak, tovább képesek figyelni egy bizonyos dologra vagy egy probléma megoldására. A figyelem összpontosítása mellett más kognitív funkciók is javulhatnak a meditáció hatására: a kísérletek résztvevői könnyebben oldották meg a gyors reakciót kívánó teszteket, hamarabb reagáltak a vizuális ingerekre, és e képességeik hosszú távon is megmaradtak. A kutatók feltételezik, hogy a meditáció átformálja, edzi az izomhoz hasonlóan viselkedő agyat. Ráadásul a régóta meditatálók agya sokkal hatékonyabb. Nekik nem okoz akkora nehézséget bizonyos intellektuális feladatok megoldása, mint nem meditatáló társaiknak. Sőt, mivel ők kevésbé reagálnak a külső ingerekre, jobban tudnak figyelni a célfeladat megoldására. Ugyancsak bizonyított, hogy a stresszes vizsgaidőszakokat a meditatáló diákok sokkal könnyebben vészelik át.

Egyes vizsgálatok arról számoltak be, hogy a depresszív állapothoz köthető, negatív, tépelődő gondolatok jelentősen csökkentek. Egy egyetemisták körében végzett kínai projekt a meditáció pi-hen-tető, feszültségelazító, figyelemerősítő hatását igazolta.

Boldogabb élet, jobb immunrendszer

Öröm, boldogság, lelkesedés, büszkeség hatására az agy egy bizonyos pontján (a bal oldali prefrontális kortexen) nő az elektromos aktivitás. MRI-vel (mágneses rezonancia alapú képalkotó módszerrel) kimutatták, hogy a meditáció különösképpen fokozza e zóna tevékenységét, vagyis feltételezhető, hogy e módszer hosszú távon befolyásolja az ember temperamentumát, javítja kedélyét.

Richard Davidson, a madisoni Wisconsin Egyetem pszichológiai professzora szerint az emberi agy egy neuroplaszticitásnak nevezett képesség révén formálható, „újraszervezhető”, így rendszeres testi-szellemi edzéssel, azaz testmozgással, zenei képzéssel, meditációval bárki megemelheti aktuális boldogság szintjét. A meditáció olyan nemes tulajdonságok kialakulását hozhatja magával, mint az együttérzés, az empátia, az önzetlenség és a jószág. Matthieu Ricard buddhista szerzetes, a dalai láma tolmácsa – maga is a sejtbológia doktora – egyetért e konklúzióval. Meditációs jártassága révén Davidson több kísérletében is részt vett, így határozottan állítja: „Ha rendszeres gyakorlással megtanulhatunk zongorázni vagy teniszezni, akkor a meditációval megtaníthatjuk a szellemünket boldognak lenni.”

Ráadásul nemcsak a pozitív érzelmekért felelős zóna aktívabb a meditatálónál, hanem immunrendszerük is fokozottabban működik. Egy programban 8 hetes meditációs tréning

után influenza elleni védőoltást kaptak a résztvevők, és szervezetükben kimutathatóan több antitest termelődött az influenzavírus ellen, mint a kontrollcsoportéban.

Betegségmegelőzés meditációval?

A meditáció ideális, mellékhatások nélküli kiegészítő kezelés lehet magas vérnyomásban szenvedőknek is. Egy 2008-as német kutatás során a meditálók jelentős, 10 százalékos vérnyomáscsökkenést értek el. Ugyanebben az évben egy amerikai kísérletben a transzcendentális meditáció 4,7 higanymilliméterrel csökkentette a hipertóniás (magas vérnyomású) betegek szisztolés (felső) és 3,2 higanymilliméterrel a diasztolés (alsó) értékét. A magas vérnyomás a tartós stressz következményeként alakulhat ki – a folyamatos belső feszültség olyan további komoly bajok előidézője lehet, mint a cukorbetegség vagy a szívinfarktus. Ezeknél a gyógyszeres kezelés csupán a tüneteket szünteti meg, ám a meditáció akár magát a stresszt is. Több tanulmány jutott arra a megállapításra, hogy az éberségmeditáció (MBSR) ellazítja a testet, elűzi a lelki feszültséget, így biztonságos és hatékony módszer a stressz csökkentésére. Egy 2008-as kutatás során a környületességmeditáció hatására csökkentek az alanyok szervezetében a stressz alapú gyulladási folyamatok.

Fizikai változások az agy struktúrájában

A meditáció hatására hosszú távra megváltozik az agy fizikai felépítése, állítja Sara Lazar, a Harvard pszichológiaprofesszora. Kísérletében bebizonyosodott, hogy azoknak, akik rendszeresen (kilenc éven át heti hat órát!) meditáltak, megvastagodott az agykéreg, azaz a szürkeállománya (kortex). Az agykéreg, mely az érzelmekért, a nyelvért, az emlékezetért, a figyelemért felelős, az évek előrehaladtával egyre vékonyabbá válik, ezért lassul működése. A kísérletben részt vevő idősebb személyeknél tehát a változás még szembetűnőbb volt. „A tanulmány eredményeiből kitűnik, hogy a meditáció, a jóga vagy a mentális gyakorlatok hasonló formái a felnőtt emberi agykéreg bizonyos területeinek (kognitív funkciók, érzelmek, jóllét) átalakulását vonják maguk után” – állapította meg dr. Sara Lazar.

Végeredményben tehát a rendszeres meditáció hosszú távú, mérhető fizikai változásokat idéz elő az agy struktúrájában, és késlelteti az öregedést.

Javítja a rákos betegek életminőségét

A meditáció magát a daganatot sajnos nem képes megszüntetni, de az éberségmeditációt (MBSR) gyakorló betegek közérzete – kanadai és amerikai tanulmányok szerint – sokkal jobb lett, immun-rendszerük lényegesen megerősödött, a korábbinál jóval kevésbé voltak fáradékonyak, idegesek vagy depressziósak. A Magyar Rákellenes Liga szervezésében az Országos Onkológiai Intézetben is rendszeresen indítanak MBSR-tanfolyamokat. (A legközelebbi tan-folyam január végén indul. Érdeklődés: www.stresszcsokkentes.hu, www.mbsr.hu, Fazekas Gábor: gfazek@gmail.com. Jelentés-kezelés: Bajorné Bea: 20-337-4637, rakasz@rakliga.hu)

Szaklektor: Pilling Róbert, fotó: photolibary.com

Ez a cikk az Éva Magazin 2009. novemberi számában jelent meg. Minden jog fenntartva.