

**J**on Kabat-Zinn 1979-ben alapította meg és két évtizeden át vezette a Massachusettsi Egyetem Orvosi Központján belül működő Stresszcsökkentő Klinikát. Az általa összeállított MBSR-programot (Mindfulness Based Stress Reduction) azóta már több száz egészségügyi intézményben, így olyan neves orvosi egyetemeken is alkalmazzák és vizsgálják, mint például a Harvard, a Cambridge-i vagy Torontói Egyetem. A világszerte nagy tiszteletnek örvendő professzor már nyugdíjba vonult, de mind a mai napig rendszeresen tart előadásokat és tréningeket a világ különböző tájain. Számos közérthető könyvet írt a meditáció és az egészség összefüggéséről, művei fordításban már több mint harminc országban jelentek meg. Bárhová mész, ott vagy című művét jó időzítéssel akkor adták ki magyarul, amikor először járt hazánkban, hogy előadásokat tartson a meditáció és a stresszcsökkentés kapcsolatáról előbb a Károli Gáspár Református Egyetemen, majd a SOTE Pszichológiai Tanszékén. Igazán szerencsésnek az a mintegy hatvan ember tarthatta magát, akik a rengeteg jelentkezőből részt vehettek Jon Kabat-Zinn június végén, Csopakon vezetett gyakorlásorientált meditációs elvonulásán. Én pedig igazán kiválasztottnak érezhettem magam, hiszen a professzor nemcsak hogy szakított időt a szoros és sűrű napirend közepe tette arra, hogy interjút adjon nekem, hanem feltehetően a módszer azonnal megtapasztalható áldásos hatásaként talán soha nem beszéltem még amerikaival olyan gördülékenyen, mint vele...

- *Miért nem vipassana meditációnak hívják a módszert, amit tanít?*

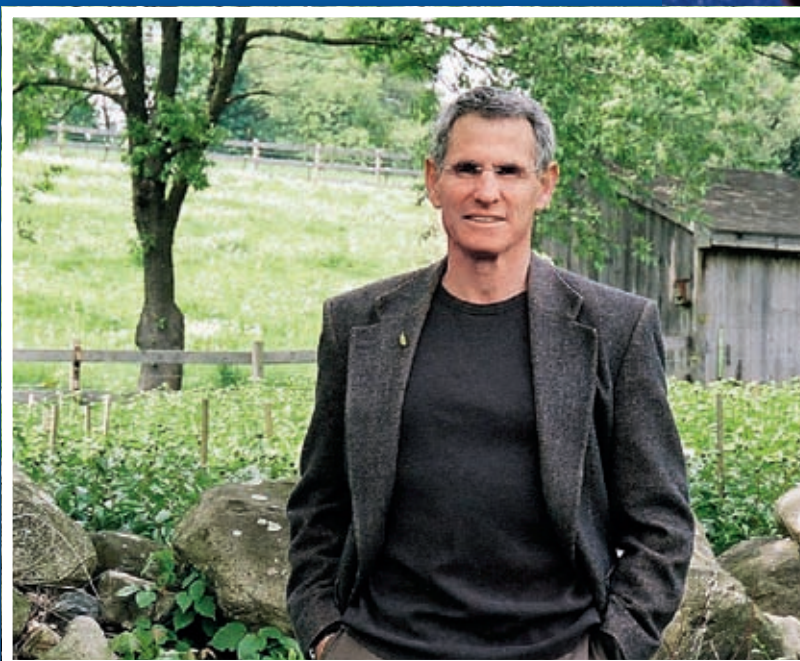
- Valójában zen meditációt kezdtem tanulni Philip Kapleau-nál, majd a koreai Seung Sahn mestertől. A gyakorlások nagyon egyszerűek és erőteljesek voltak, talán jobban is illeszkednek abba az útba, amit a Buddha eredetileg tanított. Végül mégis a vipassana meditációnál kötöttem ki, s idővel kialakítottam ezek kombinációját. Többek között ezért sem nevezném azt a stresszcsökkentő meditációs módszert vipassanának, amit tanítok. Az MBSR tulajdonképpen egy világnézeti semleges meditációs oktatócsomag, amihez nem kell buddhistának lenni, ez egyetemes módszer, mint

ahogy a Buddha is felismerte, hogy az emberi létezés alaptermészetéhez hozzátartozik a szenvedés. És a mi világunkban a stressz éppen az, amit a Buddha dukkhnának, azaz szenvedésnek nevezett. Mivel a módszerünk ennek csökkentésére irányul és idővel egyre népszerűbb lett, s el kellett nevezniünk, egyértelműen adódott, hogy úgy hívjuk: éber, tudatos figyelmen alapuló stresszcsökkentés. De ha magyaráznom kell, akkor néha egyszerűen valóban csak annyit mondok, hogy az MBSR: vipassanát tanítani zen attitűddel.

- *Vajon összhangba hozható a nyugati konvencionális medicina és a keleti tradíciók évezredek bölcsessége? Alkalmazható a modern kórházak szigorúan ellenőrzött berkein belül a jóga, a zen és a vipassana jellegű meditáció? Lehetséges, hogy a pillanatról pillanatra*

# Gyógyító

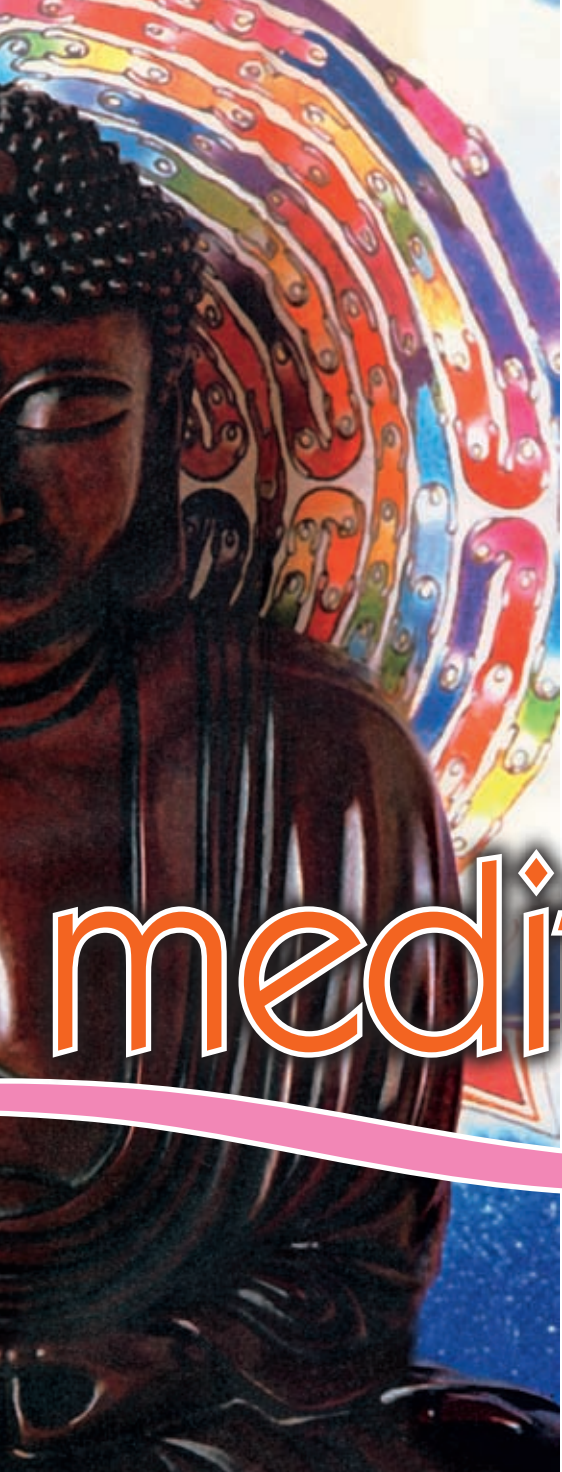
*gyakorolt éber figyelem és a tudatos jelenlét rendszeres gyakorlása nem csak életünket teszi teljesebbé, de az egészségre és a lelkiállapokra gyakorolt pozitív hatásai miatt a világ legnevesebb egyetemein is alkalmazzák és kutatják? Ezeket a kérdéseket nyilván sokszor feltették*



*már önnek. De ön be is bizonyította, hogy lehetséges, s az ön érdeme, hogy a meditáció és a tudatos figyelem rendszeres gyakorlását sikerült a nyugati egészségügy zárt világával elfogadtatni és beilleszteni annak gyakorlatába.*

- *Annak köszönhető ez, hogy lassan negyven éve molekuláris biológiai kutatásaim során elkezdtem vizsgálni a tudat és test közötti kapcsolatot a gyó-*

■ Jon Kabat-Zinn



# meditáció

különleges szépségek és lehetőségek számára. Az éberség tulajdonképpen a figyelem gyakorlásának egy különleges formája: szándékosan a jelen pillanatra figyelünk, ítéletmentesen. Az éber figyelem lényegében a felébredettségről szól, a felébredés nem más, mint harmóniában élni saját magunkkal és a világgal, a meditáció pedig a jelen pillanat éberségének módszeres kifejlesztése.

*- Ez a könyvének is alcíme: Éberségmeditáció a mindennapi életben. Vagyis mintha arra is utalna, hogy a tudatos figyelem gyakorlása mindenkinek javít az életminőségén.*

- A legtöbb ember naponta ki van téve a stressz negatív hatásainak. Ez ugyanakkor árt az egészségnek, az emberi kapcsolatoknak. Tudományos tény, hogy a tartós stressz rosszindulatú daganatok kialakulásához is vezethet.

nek, tehát gyakorlatilag bárki számára.

- Buddha nem tett különbséget származás vagy tanultsági szint szerint a tanítványai között, bárkit tanított, aki hozzá fordult. Az MBSR nem fordult el Buddha tanításától, de a gyakorlatra helyezte a hangsúlyt, mert a legtöbb embernek a módszer teszi lehetővé, hogy a megvilágosodás felé mozduljanak el. Amikor elindítottam a programot, akkor főleg az lebegett a szemem előtt, hogyan lehet segíteni az embereknek abban, hogy kikerüljenek a kórházi orvoslás csapdájából. Szerettem volna rámutatni a rendszeres meditáció stresszcsökkentő hatására és alkalmazásának lehetőségére a prevenció és a rehabilitáció területén. Napjainkban már világszerte több száz egészségügyi intézményben tartanak ilyen stresszcsökkentő tanfolyamot. A Massachusettsi Egyetem Orvosi Központjában, a Stresszcsökkentő Klinikán több mint húszezren vettek részt a tréningen: nemcsak betegek, hanem egészségügyi dolgozók, azaz orvosok, pszichológusok, ápolók is. Mostanság azonban számos MBSR tréninget vezetnek egészséges emberek vagy akár vállalati csoportok részére is. Egy nyolchetes MBSR tréning során a résztvevők különböző típusú meditációs gyakorlatokat végeznek tapasztalt vezetők segítségével.

*- Az elmúlt év óta Magyarországon az Országos Onkológiai Központban a Rákliga szervezésében egy kis tréneri csoport tart bevezető jelleggel ingyenes MBSR stresszcsökkentő csoportfoglalkozásokat daganatos megbetegedésben szenvedők részére. Hogyan összegeznék az MBSR tréning hatását beteg és egészséges emberek számára?*

- Nincs különbség. Mindenkinél megfigyelhető a negatív érzelmektől való bizonyos fokú megszabadulás. A résztvevők tudata és ezzel szoros összefüggésben levő lelkiállapota egy nagyobb fokú rendezettség irányába mozdul el, és a betegek intenzív fizikai tüneteinek szubjektív érzékelése is elviselhetőbbé válik. Tudatosodik, hogy az egészség egy dinamikusan megvalósítandó folyamat. Békébe kerülnek magukkal azáltal, hogy nem akarnak megváltoztatni mindent maguk körül, nem ítélik meg minden pillanatban a körülményeiket vagy a körülöttük élő embereket illetően, és ezáltal elfogadóak lesznek.

*- Észlelt különbséget aközött, hogy a különböző országokban másképp fogadják a programját?*

- Nem igazán. Minden országnak megvan a maga kulturális orientációja. A franciák nagyon érzékenyek mindenre, ami vallással kapcsolatos, mert az alkotmányuk eleve távol áll mindentől, ami kapcsolatban lenne egyhá-

A stressz ellensúlyozására az emberek mindenféle megoldással próbálkoznak, amelyek ideig-óráig hatásosak. Az MBSR azonban hosszú távra segít elűzni a stresszt. Általános tévhit, hogy a meditáció lényege az agy teljes „kiürítése”, mivel így elmenekülhetünk a problémáink elől. A tudatos figyelem gyakorlata arra ébreszt rá, mennyire fontos, hogy mélyen megéljük a gondolatainkat és érzéseinket. Nem kiüríteni, hanem lecsillapítani kell elménket, miközben éberrel figyelünk magunkra. Így olyan problémákkal találkozhatunk, melyek elől eddig kitértünk, nem foglalkoztunk vele, pedig mélyen bennünk lakoznak és hatással vannak ránk. Éberrel kell tehát megélnünk a pillanatnyi időt, s észrevennünk a jelen szépségeit.

- Buddhista megközelítésben ugyanakkor szinte forradalmi jellegű ez a megközelítés, hiszen maga Buddha jelentette ki, hogy ő azért tanít, hogy segítsen azoknak az embereknek, akiknek a szemét már csak kevés por fedi. Vagyis azoknak szánta üzenetét, akik egészségesek és készek a megvilágosodásra. Az ön megközelítése ilyen szempontból különböző, és mégis, mintha ez jelentené az egyetemeset. A program sikere annak is köszönhető, hogy egyaránt ajánlott betegeknek és egészségesek-

gyítás szempontjából. Elmélyülten kutattam a meditáció krónikus fájdalomra és stresszre gyakorolt hatását. Az ősi keleti tradíciók egyöntetűen vallják, hogy a meditáció az elme lecsillapításának, illetve önmagunk és a világ megismerésének kiváló eszköze. Az éber figyelem gyakorlását a buddhista meditáció szívének tartják. Én szeretek úgy gondolni az „éber figyelemre”, mint a tudatos élet művészetére. Nem kell buddhistának vagy jóginak lennünk, hogy ezt gyakoroljuk. A lényege egyetemes, és mély gyakorlati haszna van mindenki számára. Elménk hajlamos a gépies működésre és arra, hogy elveszítse a kapcsolatot a mosttal, azzal az egyedüli idővel, amelyben élünk, növekedünk, érzünk, szeretünk. Többnyire nem vagyunk éber a jelen pillanatban feltáruló



■ Jon Kabat-Zinn a dalai láma ösztönzésével, Richard J. Davidsonnal, a Wisconsini Egyetem világhírű pszichológusával és két ismert amerikai buddhista vezetővel a XIII. Mind & Life Konferencián Washingtonban

zakkal. De az emberek szintjén nem láttam semmi különbséget, legyenek kínaiak, dél-afrikaiak vagy magyarok. Ez az első látogatásom Kelet-Európában, ahol már régóta szerettem volna tanítani, s ide például Lengyelországból jöttem. Az első tapasztalatom az, és ez mély hatást tesz rám, hogy itt nagyon érdeklődő, érzékeny és kreatív emberek élnek, akik bizo-

nyos értelemben a létezés új módját mutatják fel, nagy igénnyel a tudásszerzés felé.  
 - Milyen célja van még?  
 - Nagyon elégedett vagyok azzal, hogy létrejött egy nagy szangha, egy nagy közösség, emberek hálózata világszerte akár egészségügyi intézmények, akár magánemberek oldaláról, és szeretném folytatni azt a munkát, hogy képezzünk embereket, akik tovább adják ezt a módszert. A céloom mostanság az, hogy a trénerek újabb generációját kiképezsem. Mindenkitől nagyon komoly gyakorlást kíván, hogy kifejlesszék az éberséget, a belső csend értékelését, ami egy életre szól, ebben nem lehet megállni, sőt ez veszélyeket is rejt magában. Szeretném ezt a tudást elmélyíteni az eddigi és a jövőbeni trénerekben.

- Idén májusban a Harvard Egyetemen megrendezett „Meditáció és pszichoterápia” konferencián a dalai lámával együtt tartott előadást. Nem véletlen egybeesésről van szó: ön igazgatósági tagja a „Mind & Life Institute” nevű intézetnek, mely a dalai láma és nyugati tudósok közti párbeszédet koordinálja. Ugyanakkor a tréningjein kifejtette, hogy ön nem buddhista...

- Valóban, én nem vagyok buddhista, viszont nagyon elkötelezett követője vagyok a buddhista meditációnak. A szerepem, a magam számára szabott feladatom az, hogy lefordítsam a mai kor nyelvére, hogy mit jelent a szenvedés, miként lehet megszabadulni a szenvedéstől és az azt keltő vágyaktól, és hogy ezt miként értheti meg bárki a világon, éljen bárhol és bármilyen körülmények között is.

● Csörgő Zoltán



# Sri Chinmoy zenéje

Először Magyarországon – az év koncertje

## A lélek dalai koncert

világhírű zenészek előadásában



**Budapest: 2009. november 3., kedd 19:30**

**SYMA Sport- és Rendezvényközpont**

1146 Budapest, Dózsa György út 1.

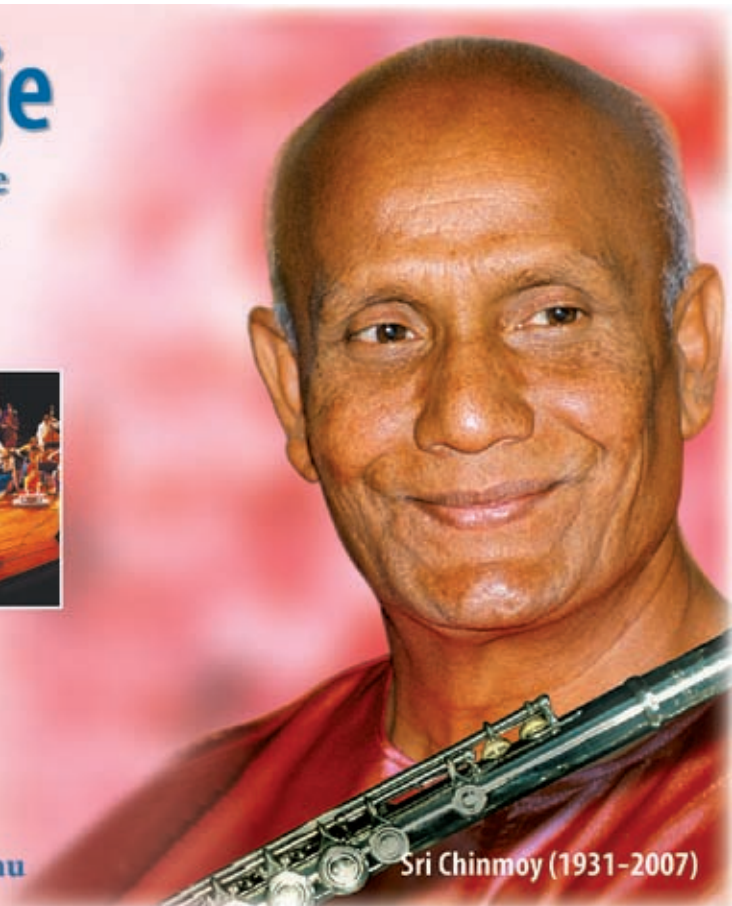
**Győr: 2009. november 4., szerda 19:00**

**Bartók Béla Megyei Művelődési Központ**

9022 Győr, Czuczor Gergely utca 17.

**BELÉPÉS DÍJTALAN!**

[www.lelekdalai.hu](http://www.lelekdalai.hu)



Sri Chinmoy (1931–2007)