

Éljünk harmóniában önmagunkkal és a világgal

Stresszcsökkentés meditáció segítségével

Vajon összhangba hozható a nyugati konvencionális medicina és a keleti tradíciók évezredek bölcssége? Alkalmazható a modern kórházak szigorúan ellenőrzött berkein belül a jóga, a zen és a vipassana jellegű meditáció?

Lehetséges, hogy a pillanatról-pillanatra gyakorolt éber figyelem és a tudatos jelenlét rendszeres gyakorlása nem csak életünket teszi teljesebbé, de az egészségre és a lelkiállapotra gyakorolt pozitív hatásai miatt a világ legnevesebb egyetemén is alkalmazzák és kutatják? El tud képzelni olyan meditáción alapuló stresszcsökkentő tréninget, melyet elismertségének és eredményeinek köszönhetően Németországban 80%-ban finanszíroz a társadalombiztosítás?

Az úriembert, akinek a fenti elképzeléseket sikerült valóra váltani, Dr. Prof. Jon Kabat-Zinn-nek hívják. Az ősi keleti tradíciók egyöntetűen vallják, hogy a meditáció az elme lecsillapításának, illetve önmagunk és a világ megismerésének kiváló eszköze. Kabat-Zinn fő érdeme, hogy a meditáció és a tudatos figyelem rendszeres gyakorlását sikerült a nyugati egészségügy zárt világával elfogadtatnia és beillesztenie annak gyakorlatába. Ezt a tudást a modern átlagember számára is elérhetővé tette; számos közérthető könyvet írt meditáció és egészségügy témakörben.

Művei fordításban már több mint 30 országban jelentek meg, két könyve a New York Times bestseller listájára is felkerült. 1979-ben alapította meg, és két évtizeden át vezette a Massachusetts-i Egyetem Orvosi Központján belül működő Stressz Csökkentő Klinikát, ahol 30 éve változatlan formában alkalmazzák az általa összeállított „MBSR” programot („Mindfulness Based Stress Reduction” = „tudatos figyelmen alapuló stresszcsökkentés”). Ez tulajdonképpen egy világnézetileg semleges meditációs oktatócsomag. „A „tudatos figyelemről” (=„mindfulness”) azt tartják, hogy ez a buddhista tanítás szíve. Én szeretek úgy gondolni az „tudatos figyelemre” mint a tudatos élet művészetére. Nem kell buddhistának, vagy jóginak lenned, hogy ezt gyakorold...” – írja egyik könyvében Jon.

Véleménye szerint: *„... a felébredés nem más, mint harmóniában élni saját magunkkal és a világgal.”* Kabat-Zinn nagyon egyszerű, világos útmutatót ad a meditáció gyakorlására vonatkozóan is: *„Az éberség tulajdonképpen a figyelem gyakorlásának egy különleges formája: szándékosan a jelen pillanatra figyelünk, ítéletmentesen.”*

Egy 8 hetes MBSR tréning során a résztvevők különböző típusú meditációs gyakorlatokat végeznek tapasztalt vezetők segítségével. Napjainkban már világszerte több száz egészségügyi intézményben tartanak ilyen stresszcsökkentő tanfolyamot, mely az USA-ban és Nyugat-Európában óriási népszerűségnek örvend. A program sikere annak is köszönhető, hogy nem csak betegek, hanem gyakorlatilag bárki számára ajánlott, éppen emiatt számos MBSR tréninget tartanak egészséges emberek, vagy akár vállalati csoportok részére.

Az MBSR programot, és annak módosított változatát, az MBCT tréninget olyan neves orvosi egyetemeken is alkalmazzák és vizsgálják, mint pl. a Harvard, Cambridge-i, vagy Toronto-i Egyetem. A világszerte nagy tiszteletnek örvendő professzor már nyugdíjba vonult, de mind a mai napig rendszeresen tart előadásokat és tréningeket a világ különböző tájain. Idén májusban a Harvard Egyetemen megrendezésre kerülő „Meditáció és Pszichoterápia” konferencián a Dalai Lámával együtt tart előadást. Nem véletlen egybeesésről van szó: Jon igazgatósági tagja a „Mind & Life Institute” nevű intézetnek, mely a Dalai Láma és nyugati tudósok közti párbeszédet koordinálja. 2008 óta Magyarországon az Országos Onkológiai Központban a Rákliga szervezésében egy kis tréneri csoport tart bevezető jelleggel ingyenes MBSR stresszcsökkentő csoportfoglalkozásokat daganatos megbetegedésben szenvedők részére.

A tréneri csoport és két jeles magyar egyetem pszichológiai tanszékeinek meghívására június végén első alkalommal érkezik Magyarországra Dr. Prof. Jon Kabat-Zinn. A látogatás elsődleges célja, hogy felhívja a magyar egészségügy és a tágabb publikum figyelmét a rendszeres meditáció stresszcsökkentő hatására és alkalmazásának lehetőségére a prevenció és a rehabilitáció területén.

A látogatással egy időben először jelenik meg egy könyve magyar fordításban az Ursus Libris kiadó gondozásában. Dr. Prof. Jon Kabat-Zinn június 26-án a Károli Gáspár Református Egyetem dísztermében tart előadást, majd a tervek szerint az Országos Onkológiai Központba is ellátogat, ahol találkozik első magyar MBSR tréningek résztvevőivel. Június 27-én a SOTE Pszichológiai Tanszékén tart előadást a meditáció és a stresszcsökkentés kapcsolatáról.

Az előadások után pedig egy egész hétvégés „meditációs elvonulás jellegű workshop”-ot vezet Csopakon orvosok, pszichológusok és betegek számára. Az előadások nyitottak és ingyenesek, bárki által szabadon látogathatóak, a szervezők szeretettel várnak minden érdeklődőt.