

SCHELL GERGELY

Csend-trend: a mindfulness

Mit keres a pszichológus a csendben?

„Mindig kezdőnek kell maradni.”
(Sunrjú Szuzuki zen-mester)

„Ha vágyakozol az imádságra, mondj le mindenről, hogy örökölj mindent.”
(Evagriosz Pontikosz 4. századi görög szerzetes)

„Csakis üres kézbe adnak mindenséget.”
(Török-Zselenszky Tamás énekes-dalszerző)

Előhang

Tíz évvel ezelőtt, 2009-ben jelent meg magyarul Jon Kabat-Zinn könyve, a *Bárhová mész, ott vagy*. A mindfulness alapú stresszcsökkentés módszerét kidolgozó orvos munkássága megalapozta azt, hogy a meditáció által előidézett éber tudatosság széles körben ismertté, a gyógyászatban pedig elfogadottá vált. Jelen írásban röviden bemutatom, honnan indult a meditáció nyugati felvirágzása, hogyan került be a testi-lelki gyógyítás eszköztárába, mire használja azt a gyakorló pszichológus, hogyan van jelen a keresztény ember életében. Az írás második részében, mindezek illusztrálására, megosztok az olvasóval néhány szubjektív élményt egy keresztény csendmeditációs elvonulásról.

Meditáció az orvoslásban

A meditáció, pontosabban annak mindfulness (tudatos jelenlét) nevű összetevője az 1970-es évek végén került be az orvoslás és a pszichológia világába. John Kabat-Zinn, a zen-gyakorló amerikai orvos sikerrel alkalmazott egyszerű, mindfulness alapú meditációs technikákat a gyógyászatban, majd a mindfulness alapú stresszcsökkentés módszerének alkalmazására 1979-ben stresszcsökkentő klinikát nyitott a Massachusettsi Egyetem Orvosi Központjában. Ezzel a meditáció orvosi célú alkalmazása világhódító útjára indult.

Amint az Kabat-Zinn példáján is látható, mindezt megelőzte az amerikai egyetemi kutatók körében is jelenlévő érdeklődés a keleti spirituális tanok iránt. A mindfulness első „nyugati” alapműve a Vietnámból az Egyesült Államokba, majd később Európába vándorolt zen-mester, Thich Nhat Hanh 1975-ben írt *The*

Miracle of Mindfulness (A mindfulness csodája) című könyvecskéje. Ebben a műben a nyugati ember számára is érthető tanítást, számos egyszerűbb-komplexebb gyakorlatot, a gyakorláshoz szükséges életvezetési ajánlásokat és a meditációról szóló szútra- és egyéb szövegfordításokat találunk. A békeaktivistaként is ismert szerző teljes későbbi életműve a mindfulnessre összpontosít, az általa vezetett meditációs kurzusokon maga Kabat-Zinn is részt vett.¹

A pszichoterápiás irányzatok egyike a kognitív terápia, amely beavatkozásaival a gondolkodást, szemléletmódot, hiedelmeket célozza. Ezekre a gyógyító eljárásokra a meta-kognitív irányultság a jellemző, azaz alkalmazásuk során a gondolkodásunkról gondolkodunk, annak működési hibáit vizsgáljuk és korrigáljuk. A kognitív pszichoterápiák első hulláma kezdetben a szorongásos és hangulati zavarokra fókuszált, fejlődésük második nagy hulláma a személyiségzavarokra összpontosítva összetettebb módszereket hozott létre, míg a jelenkori harmadik hullám tárgyai elsősorban a súlyos pszichotraumák és a visszatérő depresszió. Ide, a harmadik hullámba tartoznak a mindfulness alapú módszerek.² Mára a tudatos jelenlét alapú eljárásokat széles körben alkalmazzzák. Egyértelműen pozitív hatásait mérték többek között a depresszió, a pszichózis, a szorongás, a fájdalom, a szomatizáció, a rákkal összefüggő depresszió és szorongás kezelésében.³ Idehaza az Országos Onkológiai Intézet jár élen a mindfulness egészségügyi felhasználásában. Itt Fazekas Gábor, a nemrégiben létrehozott Magyar Mindfulness és Kontemplatív Egyesület elnökének nevét szükséges megemlíteni, aki hosszú ideje vezet csoportokat az intézményben és azon kívül is. A gyógyítás és fejlődés széles spektrumán találkozhatunk a tudatos jelenléttel: viselkedési és szerhasználati zavarok („függőségek”) kezelésében éppen úgy, mint az élsportolók és az úrhajósok felkészítésében.

Amikor *mindfulness* alapú módszerekről beszélünk, akkor általában két elterjedt gyakorlatra szoktunk gondolni: a mindfulness alapú stresszcsökkentésre (MBSR) és a mindfulness alapú kognitív terápiára (MBCT). Magyarországon ezekhez a módszerekhez lehet végzettséget szerezni, amelyet elsősorban a klinikumban, így klinikai szakpszichológusok és pszichoterapeuták számára ajánlanak.

- 1 A most 92 éves Thich Nhat Hanh 2018-ban visszaköltözött Vietnámba, és ahogy közösségének híradásaiból tudjuk, felkészült élete befejezésére. Az utolsó időkig aktívan tanító mester halálával a mindfulness-mozgalom nagy korszaka fog véget érni.
- 2 Perczel-Forintos, D.: Tudatos jelenlét (mindfulness) alapú módszerek. Előadás (2013). http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2016/10/Mindfulness_honlapra_PFDnov2013-1.pdf (Utolsó letöltés: 2019. 03. 17.)
- 3 Hempel, S, Taylor, SL, Marshall, NJ, Míake-Lye, IM, Beroes, JM, Shanman, R, Solloway, MR, Shekelle, PG. Evidence Map of Mindfulness. VA-ESP (2014) Project #05-226. 2019. 03. 17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/> (Utolsó letöltés: 2019. 03. 17.)

Fontos leszögezni, hogy tudományosan elismert eljárásokról van szó, és ezek gyakorlatkészlete, illetve folyamata a kapcsolódó képzési és szakirodalomban meghatározott. Az MBSR és az MBCT is *evidence based*, azaz (tudományos) bizonyítékokon alapuló módszer, amelyek hatékonyságát kontrollált vizsgálatok igazolták. Ezek a módszerek jellemzően nyolc alkalomból álló folyamatokkal dolgoznak, amelyek során az alkalmazott gyakorlatok a jelenlétérzést, így annak mentális és fizikai egészségére gyakorolt jótékony hatásait igyekeznek kiváltani. Kezdő mindfulness-gyakorlóként általában nehezebb megérteni a meditáció és a pszichológiában jól ismert relaxáció közötti különbséget. A relaxáció célja, hogy tudatunk, gondolataink segítségével fizikai testünket ellazítsuk. A meditációban a mentális és testi ellazulás egy olyan melléktermék, ami nem is biztos, hogy létrejön. Még a mindfulness során is gyakran szembesülünk nehézzel, kellemetlen, zavaró érzésekkel és gondolatokkal, amelyek regisztrálását nem feltétlenül követi azok elengedése. Míg a relaxált állapot egyetlen relaxációs gyakorlat során is létrejöhet, a meditációban a relaxáció vagy megtörténik, vagy nem.

A laikus számára a meditáció leggyakrabban valamilyen külsőségeiből is felismerhető hindu-buddhista gyakorlatot jelent: csukott szemmel, keresztbe tett lábakkal, lótuszülésben ülő kopasz szerzeteseket képzelnek el, akik kiüresítik az elméjüket és elérik a megvilágosodást. Valójában a meditáció során tapasztalható mindfulness egyfajta jelenlétélmény, egy sajátos viszonyulás és odafigyelés. Ennek megfelelően a tevékenységek széles köre gyakorolható meditációként. Az ülőmeditációt gyakorta kiegészíti a sétáló meditáció, de meditálhatunk főzés és étkezés, vagy kertészkedés és egyéb fizikai munkák közben is. Továbbá kijelenthetjük azt is, hogy a meditáció nem kizárólag a kelet vallási praxisában van jelen: Daniel Goleman, az ismert amerikai pszichológus *A meditáció ősi művészete*⁴ című könyvében hindu, zsidó, keresztény, szúfi meditációkról is értekezik. Hogy a különböző hagyományokban gyakorolt meditációk mennyiben hasonlítanak és térnek el egymástól, az állandó témát ad a vallásokkal, mindfulness-szel és a meditációval foglalkozó szerzőknek.

4 Goleman, D.: *A meditáció ősi művészete*, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2008.

Mindfulness, meditáció, ima

„Az éber figyelem egy régi buddhista gyakorlat, mely a jelen életünkben mélységesen időszerű. Ennek az időszerűségnek semmi köze a buddhizmushoz vagy a buddhistává váláshoz. Csakis a felébredésről szól, és arról, hogy az ember harmóniában éljen önmagával és a világgal. A segítségével megozsgáljuk, hogy kik vagyunk, mérlegre tesszük a világnézetünket és a világban elfoglalt helyünket, és megtanuljuk nagyra becsülni életünk minden egyes pillanatának teljességét. De leginkább kapcsolatban vagyunk a valósággal.”

(Jon Kabat-Zinn)⁵

A meditáció két nagy komponense a mindfulness (azaz fordítás-tól függően a tudatos jelenlét, jelentudatosság, éber tudatosság) és a koncentráció. A feljebb már említett Kabat-Zinn újítása abban állt, hogy kiemelte az éber tudatosságot (azaz a mindfulness) a vallási praxisba tartozó meditáció(k) kontextusából, tulajdonképpen „vallástalanította”, despiritualizálta és bárki számára alkalmazhatóvá tette. Az ő megfogalmazásában a tudatos jelenlét egy folyamatosan jelenlévő ítéletmentes tudatosság, a figyelemgyakorlás jelen pillanatra vonatkozó, reaktivitásmentes és nyitott módja. Szakmai tapasztalatait a későbbi kutatások rendre visszaigazolják: ahogy azt feljebb kifejtettem, a jelentudatosság fejlesztése egy sor szomatikus és pszichés probléma kezelésében meglepően hatékony. A kapcsolódó kutatási eredmények igen csak meggyőzők, az elérhető szakirodalom pedig évről évre látványosan bővül. Kimondhatjuk azt is, hogy a mindfulness popularizálódott, kommercializálódott, és mára mozgalommá nőtte ki magát.

A mindfulness-szel foglalkozó szakemberek Buddhára egyfajta kutatóként tekintenek, aki önmegfigyelés által jutott el következtetéseihez. Az általa végzett meditációs gyakorlat saját tudati működését tárta fel számára. (Ennek tapasztalatait foglalták össze a Satipatthána-szútra szövegében.) Ez a szemlélet, mármint az önmegfigyelés általi önmeghaladás a kereszténységtől sem idegen: egyértelműen a kísértés és önismeretszerzés helyeként tekintünk a kietlen pusztaságra. A keresztény hagyományban ez a folyamat nem áll meg az önmegismerésnél, hanem az Isten-ismeretig megy el.⁶ A sivatagi atyák imádkozás során szerzett tapasztalatait pszichológiai síkon is értelmezhetők és értelmezendők.⁷

De mire is jött rá Buddha és a gondolataikkal viaskodó sivatagi atyák? A mindfulness-szel foglalkozó irodalom szerint arra, hogy az elme az itt és most-tól elszakadva „kóborol”⁸, manipu-

5 Kabat-Zinn, J.: *Bárhová mész, ott vagy*, Ursus Libris, Budapest, 2009, 25.

6 A témában Cserép Csongor kollégám írt kimerítő dolgozatot. Cserép Cs.: *Meditatív gyakorlatok a szekuláris Európában. Magyar Szemle*, 2018/1–2. 54–63.

7 Itt kell megemlítenünk, hogy a külső helyszínű céges tréningek hasonlóan önismeretszerzést támogatók, elvonulás-jellegűek, mint a napjainkban egyre divatosabbá váló spirituális és vallási elvonulások.

8 Szondy, M.: *Megélni a pillanatot*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012, 22.

lációkat végez a múlthoz és a jövőhöz tartozó tudattartalmakon. Konfabulációt is magába foglaló történeteket sző, párhuzamos gondolati és cselekvési szálakat indít el, konstruálja a gyakran aggodalmakkal és szorongásokkal teli szubjektív valóságot, teremti az ezt szenvedésteli helyként megélt ént. Ezt a konstruált, gyakran reaktívan, automatikusan generált történetet – tehát saját gondolatainkat és érzelmeinket – fogadjuk el valóságként *ahelyett, ahogyan a dolgok vannak*. Így létrejön a fejünkben egy multitasking, robotpilóta vagy cselekvő üzemmód, ami egyik feladattól a másikig űz bennünket úgy, hogy közben hol az előző feladat, hol a következő jár a fejünkben. Életben maradásunk és józan eszünk megőrzése érdekében igyekszünk az ezzel járó belső feszültséget elfojtani, ami hosszú távon pszichés és testi tünetek (pl. pánikzavar, magasvérnyomás-betegség stb.) kialakulásához vezethet. A mindfulness-gyakorlatok során megfigyeljük a testi érzéseinket, gondolatainkat, érzelmeinket, tudatunk tartalmait és változó mintázatait. Megtanuljuk azonosítani azt, ami van, és megértjük, hogy a gondolataink csak gondolatok, érzéseink csak érzések. Múlандók, átmenetiek, jönnek és mennek. A mindfulness az, amikor kilépünk a mindennapjainkat meghatározó cselekvő vagy robotpilóta üzemmódból, és létezőmódba váltunk át.

A mindfulness-szel foglalkozó szerzők egyetértenek abban, hogy a tudatos jelenlét elérésének képessége mindannyiunkban jelen van. Gyakorlásához szükségünk van egy sajátos belső viszonyulásra, amely a következő összetevőkből áll: ítélkezésmentesség, türelem, bizalom, nem-erőltetés, elfogadás és elengedés.⁹ A gyakorlás során pedig elhagyjuk a robotpilóta üzemmódot, közvetlenebbül és a jelen pillanatban éljük át élményeinket, együttérzéssel és szerető kedvességgel fordulunk saját magunk, megelégséink és mások felé. A gondolatokat nem a valóságként vagy az énünként, hanem pusztán gondolatokként látjuk. Ahelyett, hogy kimerítenénk magunkat a mindennapi célokért való leállíthatatlan küzdelemben, a feltöltődésnek is teret adunk életünkben. A tudatos jelenlét gyakorlásával megfigyelhetjük érzelmi zavarainkat és érzékeny pontjainkat, ezáltal pedig képessé válhatunk az automatikus reakciók helyett akaratlagos döntéseket hozni az érzelmileg megterhelő helyzetekben.¹⁰

Hol szerezhethetünk tapasztalatot a mindfulness-szel? A fentiek tükrében valószínűleg érthető, hogy ez nagyban függ a céljainktól. Fordulhatunk valamely meditációs praxist is folytató vallási közösséghez. Ebben az esetben érdemes a saját vallási hagyományunkon belül tapasztalatot szerezni. Második lehetőségként csatlakozhatunk egy induló MBSR vagy MBCT tanfolyamhoz. Harmadik opcióként pedig vagy az önsegítő irodalom, vagy egy mindfulness-ben, meditációban jártas személy (pl. a módszerrel

9 Perczel-Forintos, i. m.

10 Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z.: *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2016, 53.

dolgozó pszichológus) lehet a segítségünkre. Mindhárom fent említett kör rendszeresen szervez előadásokat, műhelyfoglalkozásokat és elvonulásokat, ahol intenzív, csoportos formában szervezhetünk meditációs tapasztalatokat.

Praxis

Az MBCT és az MBSR körülbelül egy tucat standard gyakorlatot tartalmaz. A tanfolyam résztvevője általában heti rendszerességgel csoportos meditáción és hozzá kapcsolódó képzésen jelenik meg. Nagy szerep jut az önállóan, napi rendszerességgel végzett gyakorlásnak, az ott szerzett tapasztalatoknak. Az éves élményét megfigyelő meditáció mellett találunk itt testpásztázó gyakorlatot, sétáló és mozgásmeditációt és más feladatokat. Egy tízperces ülőmeditáció struktúrája körülbelül így épül fel:

Üljünk le méltóságot és éberséget kifejező testhelyzetben.

Irányítsuk figyelmünket a testünkre.

Figyeljük meg a testi érzetek változását: lélegzés közben a hasunk mozgását vagy a levegő útját az orrunkban.

Előbb-utóbb gondolataink elkalandoznak. Amikor ezt észrevesszük, tudatosítsuk magunkban az elkalandozás tényét, és figyelmünket szelíden tereljük vissza a légzésünkre.

Elfogadással forduljunk a megélt élményeink felé, ne akarjuk azokat megváltoztatni.

Valahányszor figyelmünk elkalandozik, a légzést használjuk horgonyként a jelen pillanathoz. Testünk ugyanis – tudatunkkal szemben – nem tud a múltban vagy a jövőben kalandozni. Folytassuk a gyakorlást néhány percig, és ítélkezés nélkül figyeljük meg élményeinket.¹¹

A fenti gyakorlat elsősorban a célját tekintve tér el pl. a zen ülőmeditációjától, a zazentól, hiszen a gyógyászatban alkalmazott meditációkat nem a megvilágosodás, az önmeghaladás vagy az önmagunkról való elfelejtkezés végett, hanem a testi és szellemi jóllét helyreállítása miatt végezzük. Számos kisebb-nagyobb különbséget meg lehet említeni a különféle meditációs hagyományok között. Míg a mindfulness – a relaxációhoz hasonlóan – engedi, bátorítja a szem lehunyását, addig a zen kimondottan a nyitott szemmel való meditálást írja elő, amivel a kint és bent megkülönböztetését törli el. A keresztény kontempláció során az imádkozó akarata kevésbé számít, nem személyes döntéseként éli meg, hogy ténylegesen nézi-e a kihelyezett oltáriszentséget vagy csukott szemmel befelé figyel.¹²

11 Uo. 112.

12 Stinissen, W.: *A keresztény meditáció mélységei*, Sarutlan Kármelita Nővérek, Magyarzék, 2005, 94.

Buddha a terápiás térben

Pszichológusként 2014 körül kezdtem el – expliciten – mindfulness használni a munkámban. Általában a fent leírt ülőmeditációs gyakorlatot vagy a sétáló meditációt végzem együtt klienseimmel. Kísérleteim a meditációval jóval messzebbre nyúlnak vissza az időben, ám a nyugati tudományos élet *keleti praktikákhoz* való – sokszor valóban jogos – gyanakvó viszonyulása, a szakirodalom és a kutatási eredmények hozzáférhetősége csak a közelmúltban tették lehetővé, hogy szakemberként etikusan mint evidence based (azaz tudományosan megalapozottnak tartott) módszert használjam a mindfulness alapú beavatkozásokat az általam végzett pszichológiai tanácsadásban és a családterápiában. Korábban elsősorban a magam örömeire végeztem egyszerűbb gyakorlatokat, amelyek jótékony hatását így a saját bőrömmön tapasztaltam meg.

A pszichológiai tanácsadás egy rövid, folyamatorientált módszer, amelynek során négy-hat alkalommal igyekszünk pozitív változást serkenteni a hozzánk jelentkező kliensek életvezetésében. Az általánosabban ismert pszichoterápiáknál tehát rövidebb, jelenfókuszáltabb, és kevésbé érinti a személyiség mélyebb struktúráit. Figyelme inkább az életvezetés, a készségek-képességek területére terjed ki. A tanácsadás és a mindfulness találkozása érhető tetten akkor, amikor a válófélben lévő kliens együttérzést és szerető kedvességet gyakorol a vele feszült viszonyban lévő házastársa felé, miközben saját tudati beszűkülését is oldja az ülőmeditáció segítségével. A sétáló meditáció akár hat-nyolc méter hosszú irodában is gyakorolható. Ilyenkor együtt sétálok a segítségkérővel, és mindketten megfigyeljük testi érzeteinket, visszatérő gondolatainkat. Több kliensem elmondta, hogy évek óta nem érezte magát otthon a testében, de a gyakorlat során újra kapcsolatba került vele.

A családterápia pedig egy olyan pszichoterápiás megközelítés, ahol a kliensek problémáit a kapcsolataik és egyéb kontextusuk (pl. környezet, kultúra stb.) fényében vizsgáljuk. A családterápia nem az egyes ember, hanem a család mint rendszer működésének javítását tűzi ki céljául. A kölcsönös megértés és érzelmi támogatás erősítése, illetve a család által jótékonyan ítélt megoldási stratégiák kivitelezéséhez szükséges készségek-képességek feltárása, fejlesztése szerepel a céljai között. Terapeuta-társam javaslatára elmélyedtünk a Susan Johnson nevéhez köthető Érzelemlétfókuszú Terápia (EFT) világában. Az érzelmekhez való közvetlen hozzáférés szándéka, az érzelmek ítékezés nélküli elismerése, az azokkal való munka olyan elemei az EFT-nek, amelyek vitathatatlanul emlékeztetnek a meditáció során zajló érzelmi tevékenységre. Míg előbbi a terápiás „itt és most”-ban zajlik le a többi résztvevő segítségével, utóbbi közben a személy mintha egy belső folyamatait is visszaverő tükörbe tekintene a gyakorlás során. Ahhoz, hogy a felszíni viselkedés és a másodlagos, megfigyelhető érzelmek (pl.

düh, harag) okait, az elsődleges, gyakran nem verbalizálható érzéseket, érzelmeket (pl. elhagyatástól való félelem, kétségbeesés) és a – gyakran kielégítetlen – kötődési igényeket megismerjük, véleményem szerint egyaránt alkalmas lehet a terapeuták aktív jelenlétét is magába foglaló terápiás folyamat és az egyénileg vagy csoportosan végzett meditáció is, de legalábbis az utóbbi kiegészítheti, támogathatja az előbbit. A terápiás üléseken időről időre megkérjük a klienseket, hogy számoljanak be testi érzeteikről. Időt szentelünk ezek megfigyelésének, lokalizálásának. Máskor pedig segítjük őket az automatikusan lefutó gondolati sorok, mintázatok lelassításában.

Szakmai tapasztalataim szerint a mindfulness mindkét általam végzett pszichológiai tevékenység során hasznos a segítségkérők, sőt, a segítők számára is. A befelé fordulásban és a belső csendben rátalálhatunk saját erőforrásainkra, bármelyik fotelben ülünk is épp.

Figyelmes hallgatás

A laikusok és a pályakezdők szemében a pszichológia gyakran rejtélyes tudomány. Ehhez – a kapcsolódó kutatások ismeretében – nyugodtan hozzátehetjük, hogy a pszichológia tudománya számára sem feltétlenül egyértelmű, minek köszönheti hatékonyságát. Erről vallanak a különféle terápiákat, terapeutákat összehasonlító évtizedes kutatási felvetések és az ezekből fakadó eredmények. A pszichológusok és klienseik oldalán is találkozhatunk olyan vélekedéssel, hogy a pszichológus frappáns kérdésekkel, élettapasztalattal és az ebből fakadó bölcs tanácsokkal segíti ügyfelét, betegét. A hatótényezők általában szubtilisebbek, absztraktabbak, nehezebben megragadhatók. A terápiás hatásokat kiváltó összetevők közül érdemes kiemelni a meghallgatás képességét.

A hétköznapi beszélgetések során egyfajta kommunikációs zavarként éljük meg az interakció elakadását. Reagálunk, egymás szavába vágunk, kérdéseket teszünk fel. Mindeközben folyamatosan óvjuk egymás homlokzatát.¹³ Általában igyekszünk segíteni a másik félnek abban, hogy az önmagáról kifelé mutatott képet továbbra is fenntarthassa, és ennek viszonzását is elvárjuk tőle. A pszichológussal folytatott beszélgetés eltér ettől. A csevegés helyett egy olyan eszköztárat (úgynevezett mikroszkilrendszer) használ, amely bátorítja kliensét az önfeltáráásra, és amelynek során a segítő szakember képes visszatükrözni a személy – gyakran közvetlenül nem hozzáférhető – érzéseit. Ezáltal a kliens megértve érzi magát, részt vesz egy modellértékű felnőtt-felnőtt kapcsolatban, és miközben hitelesen szembesül valódi, mély érzéseivel, különféle, számára hasznos belátásokra tesz

13 A homlokzatóvás a szociálpszichológus Erving Goffman szakszava.

szert. A pszichológiai üléstől a meditációs ülés felé elmozdulva felfedezhetjük, hogy a meditáló az empátiás visszatükrözéshez hasonló tevékenységet végez önállóan: a cselekvés megszakításával, a belső narrátor elcsendesítésével megfigyeli testi érzeteit, tudata tartalmait és tudatának jellemző mintázatait. A fentiek figyelembevételével megérthetjük, hogy mind a verbális, mind a tudati áramlást egyfajta feltorlódásra kényszeríthetik a köznapi beszélgetéseket látszólag előremozdító kérdések. Ehelyett a segítő megismétel, összefoglal, empátiás sejtéseket fogalmaz meg, hümmög vagy bólogat, a meditáló pedig regisztrál és felcímkéz („félelem”, „igen, ez az”, „igen, ez az aggodalmaskodás”).

Carl Rogers, a humanisztikus pszichológia atyjának munkássága nyomán kijelenthetjük: az empátiás válaszok az empátiás megértésből származnak, az pedig az empátiás meghallgatásból.¹⁴ Akárcsak a meditációk többségében, a pszichológiai ülés során is *el kell dobnom* előfeltevéseim, és úgy nézni a kliens teljes jelenségvilágára, mintha életemben először látnék és hallanék mindent. Tulajdonképpen ez is a helyzet: a terápiákban kiemelt jelentőséggel bíró *itt és most* kizárólag itt és most létezik. A mindfulness felvirágzásával együtt kibontakozó, vele rokonságban álló pszichológiai és spirituális trendek éppen ezt támogatják: az önegyüttérés, önmagunkkal való kedvesség, a hatékonyságkultusz és túlpörgés ellensúlyozására létrejött slow- (azaz lassúság) mozgalom mind-mind egy önmagunk és a világ felé megnyitott, jelentudatos, fokozott éberség irányába ható lehetőségei a jelenkori embernek. A pszichológus, akárcsak kliense, akkor hatékony, ha *fejben is ott van*, jelen van. A segítő munka pedig hosszú távon csak akkor végezhető felelősséggel, ha a pszichológus, pszichoterapeuta időt szán az öngondoskodásra. Ennek egy igen hatékony módszere lehet a meditáció és a meditáció során előálló sajátos viszonyulás, a mindfulness.

A Facebookról Bakonybélbe

A napi rendszerességű, egyéni meditáció a néhány perces időtartamtól akár több óra hosszágig is tarthat. Emellett ajánlatos csoportban is gyakorolni. A csoportos gyakorlás sajátos, intenzív formája az úgynevezett elvonulás, ami egyfajta bentlakásos képzési alkalmat jelent. A vallási, üzleti, spirituális és pszichoterápiás piacon sok különféle szempontú, időtartamú elvonulással találkozhatunk. Magyarországon, különösen Budapesten viszonylag könnyedén csatlakozhatunk zen-közösségekhez, az MBSR és MBCT oktatók is rendszeresen hirdetnek rövidebb-hosszabb elvonulásokat, és a keresztény szerzetesek kontemplatív, meditációs vagy csend-kurzusai is elérhetőek az érdeklődők részére. Ahogyan az eddigiekből kitűnhetett, a különféle szemlé-

14 Egan, G.: *A képzett segítő*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2011, 102.

letű meditációk többnyire hasonlítanak egymásra, és még a valóságos meditációk gyakorlásához sem szükséges elköteleződni az adott hitrendszer vagy annak földi és égi hatalmai mellett. Hogy egy példát is mondjunk: egy, a tudását könyvekből és MBSR tréningen megszerzett katolikus gyakorló minden további nélkül részt vehet egy zen-stílusú meditációs sesshinen (csoportos ülésen), legfeljebb az esetleges vallási programelemeket kihagyja vagy saját hagyományával tölti meg.

Ahogy feljebb írtam, a mindfulness jelenségköre mára kutatott, dokumentált, elismert része a pszichológiának és a gyógyításnak. Pszichológusként elsősorban a mindfulness-szel, a mindfulness alapú módszerekkel, ezek egyes elemeivel dolgozom. Egyéni gyakorlásomban ez keveredett az általam napi rendszerességgel végzett zazennel, azaz a japán zen által előírt ülőmeditációval, és az azt keretező kinhinnel, azaz a sétáló meditációval. A külső szemlélő számára nem volna egyértelműen megítélhető, hogy zazent ülök. Ahogy az sem, hogy a közelmúlt élményei hatására mára keresztény kontemplációt végzek a gyakorlás során.

A bakonybéli Szent Mauríciusz Monostor a tavalyi év adventjének első hétvégéjére hirdetett csendmeditációs programot a Facebookon. Akkori érdeklődésemnek jobban megfelelt volna egy koreai vagy japán zen-elvonulás, végül mégis jelentkeztem az erdei monostor szerzeteseinél. A meditációt vezető bencés szerzetes, Baán Izsák neve ismert lehet a lelkiségi irodalom olvasói előtt. A szemlélődő imában szegletkőnek számító Evagriosz Pontikosz 4. századi sivatagi atya hazai fordítójaként is találkozhatunk a nevével. A bencés hagyomány – pannonhalmi öregdiákként – valamelyest ismert a számomra, és a keresztény meditációt, kontemplatív imát is ismertem annak irodalmából, így például a jezsuita Jális Ferenc és Mustó Péter könyveiből.

Éjszakánként, a zárandokszállás magányában naplót írok. Az akkori bejegyzéseket egészítem most ki későbbi gondolataimmal:

Nem tudok semmit. Az esti kompletóriumon fogalmam sem volt, hová kell ülni. Megmutatták. Nehezen figyelek oda, zavarban vagyok, mert nem értek, nem ismerek semmit. Nem ismerem a monostor tereit. Eldöntöttem, hogy nem hibáztatom magam, csak jelen vagyok. Ez nagyon nehéz.

Ami kezdetben némaságnak, hallgatásnak tűnik, arról később megtudom: hallgatagság, *taciturnitas*. Ahogy a tevékenységek széles köre úzhető meditációként, mindfulnessben, úgy a lelki lárma elcsendesítésével párhuzamosan a külső fecsegést is visszafogjuk. Számomra – emberekkel dolgozó segítő számára – komfortos a gondolat, hogy két állandó tevékenységemről lemondva sem gondolkodni, sem cseverészni nem fogok néhány napig. A zsolozsma utolsó imaórája, a kompletórium teljesen

magával ragad. A kis kápolna recsegő stallumjai, a zoltáréneklésbe beiktatott rövid csöndek, a maroknyi ember közössége mélyen meghat.

Másnap hajnalban, életemben talán először laudesre megyek. A decemberi éjszaka sötét és hideg. Úgy tűnik, a hétvégén újra és újra be fogunk kapcsolódni a szerzetesek által végzett zsolozsmába, az imaórák napot szervező szövetébe.

Már tudom, hova kell ülni, és végre megtalálom a könyvben a zoltárokat is. Megérkezett J. és J., ami meglepő, mégis természetesnek érzem. Nem beszéltek meg, de miért is ne itt találkoznánk. Együtt reggelizünk, persze munkáról beszélgetünk, meg a vidéki élet nehézségeiről panaszkodom nekik. Uram, tégy engem békéd eszközévé.

A szerzetesek csak a legszükségesebb szavakat használják, én viszont továbbra is narrálok bensőmben az eseményeket. A találkozás öröme barátaimmal kihívás elé állít: belefér-e a hallgatósgba üdvözölni egymást, illik-e halkán társalogni a közösen fogyasztott reggeli mellett? Délelőtt tízkor egy szőnyeggel borított, tetőtéri meditációs teremben találkozunk. Egyik ablaksora a kolostorkertre, másik az arborétumra néz. Egy állványon Rubljov Szentháromságának nagyméretű másolata van kiállítva. Körülbelül tizenöt, húszan vagyunk. Izsák atya két szövegrészletet oszt ki fénymásolatban: Évagriosz Pontikosz *Az imádságról* és Szír Szent Izsák *Az imáról* címmel. Csak a legszükségesebb instrukciókat mondja el. Egy mondat horgonyként akad el bennem: odaadjuk az időnk az Istennek. Korábban még soha nem gondoltam így a meditációmra. A közösen elmondott Miatyánk után ismerős helyzetben találom magam: a zazenből ismert lótuszülésben és a csendben. Izsák és szerzetes testvérei egyszerű fa imazsámolyok segítségével térdelnek. Azon gondolkodom, vajon más lesz-e ez bármiben, mint eddigi mindfulness és zazen tapasztalataim? Huszonöt perc elteltével felállunk, ablakot nyitunk, és lassan, szótlanul sétálunk a teremben. Öt perc mozgás és nyújtózkodás után ismét helyet foglalunk a korábbi testhelyezetekben. Ez így megy órákon át. Közben időről időre eszembe jut, vajon jó-e, amit csinálok? Vajon az lesz-e az eredménye, aminek lennie kell? Ahogyan szoktam, figyelem a levegő útját az orromban, és a mély hasi légzést gyakorlom. Az idő múlásával párhuzamosan érzem, hogy a torkom bedagad, és egyre nagyobbakat kell nyelnem.¹⁵ Félek, hogy zavarom a többiek csendjét, nyugalmát. Délben azokkal tartok, akik részt vesznek a napközi imaórán, majd rövid pihenő után mindannyian megebédelünk. A szerzetesek maguknak főznek – egyikük a konyháért és az étkezésekért felel –, és megosztják velünk ételüket.

15 Esetleg már eleve be volt dagadva, és ezt csak a meditáció során észleltem mint zavaró tényezőt.

14–17 óráig meditálunk. Már csak egyetlen szerzetes van velünk, Izsák. Egyedül érzem magam, és mégsem vagyok egyedül. Ereje van a csoportnak. Közben el-elkalandoznak a gondolataim. Hol az jut eszembe, hogy valamit a természetből vagy az épített környezetből lefényképezzek, hol az, hogy vegyek valami szuvenírt: korpuszt, bort, gregorián lemezt. Az ebédnél mindenkit megvártunk, és aztán nem kellett az ételről beszélgetni. Minden elterel, mindenem gondolkodom. A mobiltelefon, a fotózás, a saját gondolataim. Csak ülünk. Persze egyfolytában tervezgetek. Fejben imazsámolyt veszek, és elvonulást szervezek a klienseimnek. Mintha bármi olyan lényeges volna, hogy most kell kitalálni!

A délután során egyre nehezebben nyelek, egyre jobban agógodom, hogy elrontom a többiek hétvégéjét. A meditációm *nem mélyül el*, én pedig *egyre feszültebb vagyok*. A meditációs párnát imazsámolyra cserélem, aztán leveszem bal csuklómról a görögkatolikus barátaimtól fél évtizede kapott csotkit, imafüzért. Jobb kezembe fogom, és a Jézus-imát kezdem mondani. *Uram Jézus Krisztus, élő Isten fia, irgalmazz nekem bűnösnek*. A megérkezés, az *otthonosság érzése fog el*. Valamivel később már csak *Jézus* nevét ismételve. Aztán eszembe jut, amit Izsák mondott, hogy egyszerűen csak odaadjuk az időnket Istennek. *Itt vagyok, itt vagy*, ismétlem minden be- és kilégzéskor. A szemem nyitva van, és két tenyerem felfelé fordítva nyugszik a térdem fölött. Percek óta nem nyeltem, állapítom meg magamban. Megtörténik a zazenből ismert elmélyülés, és a következő ülések során velem is marad. Vesperás, vacsora, további csendes ima következik, majd vigília a kápolnában. Éjszaka sokáig olvasok egy lámpa fényénél.

Másnap reggel kihagyom a laudest. Reggeli után sétálok egyet a hóval borított arborétumban. Fél tízkor mise, utána csendes ima, majd napközi imaóra következik. A közös ebéd után négy óra meditáció huszonöt perces etapokban. Úgy döntök, hogy a térdelésnél maradok, és jobb kezembe veszem a csotkit. Hosszú az út, amíg ismét eljutok az *Itt vagyok, itt vagy* formuláig. Aztán elhagyom ezt is. Lenézek a kezemre, két üres tenyeret látok, és potyogni kezdenek a könnyeim.