

MEDITATÍV GYAKORLATOK A SZEKULÁRIS EURÓPÁBAN

A nyáron kezembe akadt *A szív* című magazin július–augusztusi száma, melynek borítóján feltűnően nagy betűkkel állt egy kiemelt cím: *Mindfulness vagy szemlélődés? A számban több cikk is foglalkozik a mindfulness (tudatos jelenlét) meditációval és a keresztény szemlélődéssel. Mindegyikük a mindfulness és a kontempláció közötti kísérteties hasonlóságot hangsúlyozza, különbségekről Tornya Erika RSCJ ír nagyon röviden: „A mindfulness megáll a belső történések észlelésénél, »megengedésénél«, míg a keresztény szemlélődés kapcsolati alapú. Jézus elé viszi e belső tapasztalásokat, megengedi, hogy ő érintse, gyógyítsa ezeket.”¹*

Perczel-Forintos Dóra a mindfulness az élmények tudatos átéléseként mutatja be, ami ebben a formában megállja a helyét, azonban egy-két szerzetes rövid idézetével (pl. Thomas Merton) azt a benyomást szeretné kelteni, hogy a keresztény kontempláció végső soron ugyanez.²

Mint meggyőződéses katolikus pszichológus, úgy gondolom, egy ilyen komoly téma tárgyalásakor illik mélyebbre ásni, hogy legjobb tudásunk szerint csökkenthessük a félreértések lehetőségének körét.

A félreértések elkerülése végett – Mi az a meditáció valójában?

A közismert szó latin eredetű (*meditatio*), és a római katolikus hagyomány keretei között értelmezhető. Jelentése egyrészt elmélkedés, mely ebben a formában rokon értelmű a konsziderációval, a *mediatio* viszont közvetítést jelent, tehát – a közvetlen etimológiai kapcsolat ellenére elmondhatjuk, hogy – a meditációban van egy tárgy, mely közvetít az emberi és az emberfeletti világ között. Ez tapasztalható tárgy, mely a percepció valamely modalitásában jelenik meg, legtöbbször kép, szöveg, hang (zene) vagy egy szakrális tárgy (pl. feszület, rózsafüzér).

A modern pszichológia egyik legelfogadottabb definícióját Cardoso és munkatársai³ a következőképpen fogalmazták meg: olyan specifikus technika, mely egyértelmű leírás alapján gyakorolható. A folyamat valamely részén pszichofizikai relaxációt tartalmaz, az izmok ellazításával jár. Egy olyan önindukált állapot, mely nélkülözi az analízist, ítélezést és az elvárásokat.

¹ Tornya Erika: *Mindfulness vagy szemlélődés? A nyugati ember csodapirulájától Isten álmáig* In *A szív*, 2017, 103. évf. 7. sz. 30–33.

² Perczel-Forintos Dóra: *Hogyan éljük túl önmagunkat? Tudatos életmód és lassítás* In *A szív*, 2017, 103. évf. 7. sz. 34–36.

³ Cardoso, R., de Souza, E., Camano, L., & Roberto Leite, J.: *Meditation in health: An operational definition* In *Brain Research Protocols*, 2004, 14(1), 58–60. <https://doi.org/10.1016/j.brainresprot.2004.09.002>

Valamilyen figyelmi fókusszal (pl. a test egy pontja, légzés) vagy annak teljes hiányával (a semmire „nem-figyelés”) éri el a gondolatmentes állapotot.

A köznyelvben a meditáció igen homályos, elmosódott jelentéssel bír. Leginkább (helytelenül) a keleti hagyományokhoz kapcsolják, talán legtöbbször a buddhista *dzshána* (dhjána) gyakorlataira értik úgy, hogy valójában nem tudják, mi az.

A modern, szekuláris, kizárólag pszichológiai szempontból értelmezhető módszerek és az autentikus keresztény gyakorlatok összehasonlításakor a nem tisztázott „meditáció” definíció már önmagában is számos ellentmondást hordoz. Az olvasót könnyen félrevezetheti, hiszen az eredeti, keresztény értelemben vett meditáció nem felel meg a pszichológiai „meditáció” definíciójának. Amire a fent említett szerzők gondolnak, miközben „keresztény meditációról” írnak, az leginkább a kontemplatív ima lehetne.

Napjaink nagy divatja: a mindfulness

Thich Nhat Hanh 1975-ben megjelent könyve (*A mindfulness csodája*) volt az első munka, melyben a ma ismert tudatos jelenlét módszerről szólt. Jon Kabat-Zinn amerikai orvos kutató és professzor 1979-ben alapította meg az első stresszcsökkentő klinikát a Massachusetts University Medical Schoolon belül. Őt tekinthetjük a tudatos jelenlét „atyjának”. Kabat-Zinn zen-buddhista gyakorlatokat honosított meg teljesen szekuláris formában, megfosztva azt a buddhizmusra utaló valamennyi jellegzetességtől. Így tudott két ágra válva a mindfulness egy tisztán pszichológiai módszerként megjelenni. Az egyik az ún. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ami egy tudatos jelenléten alapuló stresszcsökkentő eljárás, a másik pedig egy olyan kognitív terápia, mely ugyancsak a tudatos jelenléten alapul (MBCT, azaz Mindfulness Based Cognitive Therapy). Az alapmeghatározás szerint bármi lehet meditáció, ha tudatosan végezzük, tehát a mindfulness lényege az, hogy figyelmi fókuszunkat egyszerűen a jelenre helyezzük.

Hogy könnyebben érthető, vagy akár tapasztalható legyen, bemutatjuk a mindfulness alapgyakorlatát:⁴

1. Üljön kényelmesen.
2. Ha a földön ül, lábait tegye keresztbe (törökülés, féllótusz vagy lótusz).
3. Felsőteste legyen egyenes, a gerinc természetes hajlásaival.
4. Kezeit helyezze úgy, hogy kényelmes legyen, a vállak ne legyenek felhúzva, lógjanak.
5. Tekintete nézzen enyhén lefelé, legyen nyugodt. Csukja be a szemét, vagy csak ne fókuszáljon sehova, nézzen fókusz nélkül maga elé.
6. Érezze a légzését. Egyszerűen figyelje meg, milyen érzés, ahogy a lég-

⁴ <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

zése működik, ahogy a levegő jár az orron keresztül, ahogy a tüdő térfogata változik.

7. Amikor figyelme elkalandozik, gondolatok jelennek meg, ne essen kétségbe, lassan és nyugodtan helyezze vissza figyelmét a légzésre.
8. Legyen megértő saját gondolataival szemben. Ha folyamatosan jár az agya, nem baj, nem kell leállítani a gondolkodást. Egyszerűen figyelje meg a gondolatait, majd figyelmét irányítsa vissza a légzésére, elvárások és ítékezés nélkül.
9. Ha végzett, tekintetét emelje fel, ha csukva volt a szeme, nyissa ki. Figyelje meg környezete hangjait. Figyelje meg, hogy érzi magát most. Figyelje meg a gondolatait, érzéseit.

Ennek az egyszerű kis gyakorlatnak pszichológiai és egészségügyi szempontból kifejezetten sokrétű pozitív hatását az elmúlt évtizedek kísérletei bizonyítják.

A meditatív gyakorlatok bizonyítottan pozitív hatásai

A meditatív gyakorlatok pozitív pszichológiai és egészségügyi hatásai ma már tudományos berkekben is evidenciának számítanak (ld. Peter Seldmeier és munkatársai metaanalízisét⁵). A meditációkkal kapcsolatos kutatások legtöbbször a mindfulness meditációt vizsgálják. Egyes keleti országokban (pl. India, Thaiföld) már régen felismerték, és alkalmazni is kezdték az autentikus buddhista vagy hindu meditatív gyakorlatokat az emberi erőforrások területén (pl. oktatási rendszer, egészségügy). Nyugaton egy-két évtizede indultak el a szisztematikus kutatások, mintaprojektek, elsősorban az oktatás területén.

Talán az Egyesült Királyság jár az élen ezen a téren, ahol a parlament – az összes mandátummal rendelkező pártot magába foglaló csoport beszámolójából kiindulva – egy jelentést⁶ is közzétett arról, milyen lépéseket kell tenni annak érdekében, hogy a mindfulness bevezethető legyen különböző állami szektorokban. A jelentés ajánlásokat fogalmaz meg, miszerint felméréseket kell készíteni arról, hogy a mindfulness meditációnak a társadalom különböző szegmenseiben milyen pozitív eredményei lehetnek. Négy fő területet vizsgálnak:

1. oktatás,
2. egészségügy,
3. munkahelyek,
4. igazságszolgáltatás.

A hivatkozott metaanalízis szerint a meditatív gyakorlatok korunk legelterjedtebb pszichés problémáira (stressz, szorongás, depresszió, burn-out szindróma, pszichés kimerültség) a legegyszerűbb, legolcsóbb és legtartó-

⁵ Seldmeier, P. et al.: *The psychological effects of meditation: A meta-analysis* In *Psychological Bulletin*, 2012, 38(6): 1139–1171.

⁶ The Mindfulness All-Party Parliamentary Group. http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf

sabb megoldást nyújtják. Ezenfelül egyértelműen igazolt tudományosan, hogy nagyon jó hatással vannak a szív- és érrendszerre⁷, meghosszabbítják a teloméreket⁸ és erősítik az immunrendszert.

Majumdar és munkatársai 2002-es kutatása⁹ a meditáció hosszan tartó hatását mutatta ki a stressz csökkentésében, az általános jólét (well-being) értékeinek növekedésében és az általános életminőség javulásában. Emellett a tanulmány felhívta a figyelmet arra, hogy ez a módszer nagyon költség-hatékony és rendkívül hatásos. Barnes és munkatársai¹⁰ 2004-es, fiatalokon végzett kutatása szerint a nyugalmi és a mozgás alatti diasztolés és szisztolés vérnyomás és a pulzus is csökken a meditáció hatására.

A meditációt az Egyesült Államokban és az Egyesült Királyságban a halmozottan hátrányos helyzetű gyerekek által látogatott középiskolákban is bevezették, és nagyon meggyőző eredményeket kaptak. A *The Guardian* 2015. november 24-i számában mutatta be a Visitation Valley Középiskolában megkezdett „Quiet Time” programot, melynek hatására egy év alatt a felfüggesztések 45 százalékkal csökkentek, az iskolakerülés 2 százalékra esett, a gyerekek boldogabbakká váltak, az erőszakos cselekmények radikálisan lecsökkentek, majd végleg eltűntek az intézményből. Négy év után a végeredmény magáért beszélt, a tanulmányi eredmények szignifikánsan javultak, a napi bejárás 98 százalékra nőtt, mely jócskán a városi átlag feletti, a diákok 20 százaléka felvételt nyert felsőoktatási intézménybe, míg a program előtt jóformán senki sem tudott továbbtanulni. A programot három további középiskolában is bevezették, ahol hasonlóan jó eredményeket regisztráltak.

A meditáció hatását az egészségügyben dolgozókra vonatkoztatva vizsgálta Oman, Hedberg és Thoresen¹¹ 2006-os kutatásában. Orvosokat, ápolókat és más egészségügyben dolgozókat vontak be a kísérletbe. Eredményeik szerint a meditáció hatására a stressz jelentősen csökkent, az általános mentális egészség pedig pozitív irányba változott. A szerzők hangsúlyozzák a megoldás hosszan tartó hatását és költséghatékonyágát.

Börtönökben indított programok szignifikáns javulást mutattak a bentlakók általános közérzetét, lelki jólétét tekintve. Csökkent a szorongás mértéke, jobban aludtak a résztvevők, csökkent a neuroticizmus és az ellenségeskedés, erőszak. Bleick és Abrams¹² 1987-ben végzett kutatása pedig azt bizonyítja,

⁷ Chuan-Yi Liu, Ching-Chuan Wei, and Pei-Chen Lo: *Variation Analysis of Sphygmogram to Assess Cardiovascular System under Meditation* In *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2009, 6 (1): 107–112.

⁸ Jelenlegi tudásunk szerint a kromoszóma azon része, mely minden replikáció során rövidül. Minél hosszabb ez a rész, annál hosszabban élhet az élőlény.

⁹ Majumdar, M., et al.: *Does Mindfulness Meditation Contribute to Health? Outcome Evaluation of a German Sample* In *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2002, 8 (6): 719–730.

¹⁰ Barnes, V. A., et al.: *Impact of Meditation on Resting and Ambulatory Blood Pressure and Heart Rate in Youth* In *Psychosomatic Medicine*, 2004, 66 (6): 909–914.

¹¹ Oman, D., Hedberg, J., Thoresen, C. E.: *Passage meditation reduces perceived stress in health professionals: A randomized, controlled trial* In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, 74 (4): 714–719.

¹² Bleick, C. R., Abrams I. A.: *The transcendental meditation program and criminal recidivism in California* In *Journal of Criminal Justice*.1987, 15 (3): 211–230.

hogy a börtönből kikerülők szignifikánsan kisebb mértékben kezdtek el újra bűnözni, ha részt vettek egy meditációs programon.

A fentiekből talán kitűnik, hogy a ma divatos meditációk, kiváltképp a mindfulness olyan egyszerű gyakorlatok, melyek a lelki szférán belül működnek és fejtik ki hatásukat, és tökéletesen beleillenek a posztmodern világképbe. Ezeknek a gyakorlatoknak a központja az én. Teljesen más alapokon állnak a vallásos meditációk, melyek célja az én meghaladása, az énen való túllépés, az isteni szféra megízlése.

Az autentikus kereszténység kontemplatív imája

Ahhoz, hogy érthető legyen a kontemplatív praxis lényege, fontos a keresztény hagyomány emberképét megismerni. Természetesen a teológiai antropológiák teljes körű ismertetése bőven meghaladja kereteinket, így egy általános képre szorítkozunk, segítségül hívva Rama P. Coomaswamy klasszikus hármas tagolású leírását¹³.

„A tradicionális pszichológiák emberre vonatkozó megközelítései, mondhatjuk, arra az alapelve épülnek, amely szerint az embernek két »énje« van: a) a valódi »létével« összefüggő »Én« [Önmaga(m), Self, Selbst – A ford.] vagy »szakrális« mag, és b) a külső pszicho-fizikai »személyiség«, a testből és lélekből álló iszlám nafsz, amelyet, mivel sajátosságai állandóan változnak, gyakran összetett és sokszerű énként írnak le. Mindazonáltal más szövegek az ember hármas természetéről beszélnek, mert a testet elválasztják a pszichétől.»¹⁴

	LATIN	GÖRÖG	ARAB
SZELLEM	<i>Spiritus</i> (<i>Animus</i> vagy <i>Intellectus</i>) ¹⁵	<i>Pneuma</i>	<i>Rüh</i>
LÉLEK	<i>Anima</i> ¹⁶	<i>Pszükhé (psziché)</i>	<i>Nafsz</i>
TEST	<i>Corpus</i>	<i>Szóma</i>	<i>Dzsiszm</i>

Az autentikus keresztény emberkép magában foglalja a szakrális magot, mint tisztán szellemit, azaz magában hordozza az emberfeletti lehetőségét. Erre utal az ember istenképisége.

„Teremté tehát Isten az embert az ő képére, képére teremté őt: férfiúvá és asszonnyá teremté őket.” (Gen 1,27).

¹³ Coomaswamy, R. P.: *Pszichológiai integráció és vallásos szemléletmód* In *Ars Naturæ*, II. évf. 3-4. sz., 271–286.

¹⁴ Uo. 273.

¹⁵ Az intellektus nem összetévesztendő azzal, amit manapság „intellektus” alatt értenek. Más tradíciókban számos különféle módon utalnak rá, úgy, mint Átman, Amon, Rüh vagy Csi.

¹⁶ Meg kell jegyeznünk az Animus (maszkulin) és Anima (feminin) közötti megkülönböztetést.

Nüsszai Szent Gergely az *Efezusi levél* alapján a Fővel való egy testté növés gondolatával világítja meg az istenképiség lényegét. A Krisztusban, Krisztus követésében rejlő megújulás, egybenövés mértéke az istenképiség megvalósultságának foka. Az egyházatya szerint Krisztus dicsóságében található meg az ember igazi arca, a belső ember, mely egy misztikus, belső újjászületés eredménye, és ez a dicsőség az istenképiség mérője.¹⁷

Teológiai szempontból a keresztség megszabadít az eredendő bűntől, így az istenképiség létrejön, azonban a szerzett bűnök ezt elhomályosítják, lerombolják, és csak a Jézus Krisztus által felmutatott úton tartható fenn a belső tisztaság, tehát a tiszta istenképiség.

A keresztény élet lényege tehát végtelenül túlmutat az emberen, célja nem az én, hanem maga Isten. Erre a keresztény gyakorló az *imitatio Christi* (Krisztus követése) által törekszik, mely az összes keresztény lelkeség közös nevezője és célja.

Ez a lelkeség vallásos gyakorlás, praxis által művelendő. Írásunk témáját tekintve a keresztény gyakorlatok közül az ima, a különböző imaformák azok, melyekkel foglalkoznunk kell. Amennyiben az imagyakorlatok között hierarchiát kívánunk felállítani (ez bizonyos szempontból csak hipotetikus lehet), az a következőképpen nézhet ki:

1. szóbeli ima,
2. elmélkedő ima,
3. kontemplatív ima.

Tehát az imák (hipotetikus) hierarchiájának csúcán helyezkedik el a kontempláció, melynek három fajtája Müller Lajos jezsuita szerzetes alapján¹⁸:

1. Az egyszerű kontempláció: egy olyan imamód, mely során nagy lelki nyugalomban az értelem és akarat nyugodtan a képzelet egy képéhez csatlakozik, és azzal kognitív és affektív (gondolati és érzelmi) síkon foglalkozik. Ebben az értelemben az egyszerű kontempláció az eredeti latin meditációnak nagyjából megfeleltethető, és még az elmélkedéshez is szorosan kapcsolódik.
2. A szerzett kontempláció: egy olyan önindukált pszichológiai gyakorlat, mely során az érzelmek és a gondolatok (kognitív és affektív szint) elkezdenek leegyszerűsödni. Ezt a hagyományt újította fel Keresztes Szent János a katolikus egyházban.
3. A beöntött kontempláció: a teljes leegyszerűsödés, melyhez az imádkozó értelmi és akarati aktusán túl szükség van Isten természetfeletti működésére is. Ahogy Müller fogalmaz: „Ez az egyszerűség oly fokú, hogy felülmúlja azokat a lehetőségeket, amelyeket erre nézve a lélektan törvényei nyújtanak.”¹⁹ Ez a forma azért beöntött, mert a lélek ilyenkor passzív befogadó, és a szellem irányából fogad be valamit, ami saját határait

¹⁷ Vanyó László: *Nüsszai Szent Gergely teológiai antropológiája*. Jel Kiadó, 2010, Budapest, 106–109.

¹⁸ Müller Lajos: *Aszkétika és misztika*. II. kötet, 1935, Korda.

¹⁹ Uo. 50.

végtelenül meghaladja. Ez azért lehetséges, mert az ember Isten képére teremtetett, tehát képes befogadni az istenit. Tehát az ember itt bármiféle közvetítő vagy közvetítés nélkül, *sine medio*, tisztán tapasztalja Istent.

Fontos leszögezni, hogy az itt tárgyalt kategóriák nem lezárt egységek, hanem nyitottak oly módon, hogy könnyen át lehet járni egyikből a másikba. Megtörténhet, hogy egy szóbeli ima átváltson meditációba (egy belső kép szemlélésébe, átélésébe, tapasztalásába), vagy akár a teljes benső csendbe, a beöntött szemlélődésbe. Tehát a fenti hierarchia alapján nem vonhatjuk le azt a következtést, hogy a szóbeli imával nem is kell foglalkozni, mert az egy alacsonyabb rendű forma.

A hierarchiát mégis szem előtt tartva fontos a szemlélődő ima fokozatait tisztán látni. A szemlélődés első foka az összeszedettség. Avilai Szent Teréz *A belső várkastély* című könyvében²⁰ sokat értekezik a szemlélődő ima fokozatairól és az imafokok által kapható „gyümölcsökről”, kegyelmi ajándékokról. Az összeszedettség egy olyan állapot, mely során a szemlélődő elszakad a külső érzékeléstől, de úgy, hogy érzékel, csak nem érdeklődik az érzékelt tárgy iránt, egyszerűen nem vágyik rá. Az egész test szívesen marad mozdulatlan. Ilyenkor megjelenik a boldogság, és a lélek nem kíván más módszerrel foglalkozni, a szóbeli ima és az elmélkedés inkább terhére van. Ez az állapot nyilvánvalóan nem folyamatos, és nem elérhető egy gondolatlan, nihilista „világba bámulás” által.

Az összeszedettség megkönnyíti a világ dolgaitól való elszakadást, mert a lélek megkóstolja, hogy mennyivel jobb ez az állapot bárminél, amit ezen kívül lehet tapasztalni.

Az összeszedettséget követi a *nyugalmi ima*, mely legjobban talán a mindenre kiterjedő belső csend kifejezéssel érzékeltethető. Ez az összeszedettség elmélyülése. Szent Teréz szerint ebben az imamódban a lélek erői még megjelenhetnek, az értelem és az akarat még kifejtheti működését, amit azonban hagyni is kell, az imádkozó ne törekedjen az ezektől való megszabadulásra.

Végül eljutunk a *tökéletes szemlélődésig*, melynek fő vonásai Müller Lajos alapján a következők²¹:

- a) a lelki erőket teljesen leköti és igénybe veszi,
- b) az Istennel egyesült lelket teljesen átalakítja,
- c) a lelket arra teszi képessé, hogy egyesült állapotában Istennel *sine medio* érintkezzen,
- d) időtartama rövid, Szent Teréz szerint nem tart tovább fél óránál.

Mint láthatjuk, bár teljes átjárás lehetséges az imamódok között, a gyakorló keresztény imaéletben valamilyen módon tetten érhető egy egymásra épülés. A szóbeli imák már megtanítanak arra, hogy az imádkozó huzamosabb ideig egy helyben tudjon maradni, testtartását hosszabb időre meg tudja

²⁰ Avilai Szent Teréz: *A belső várkastély*. Jel Kiadó, 2015, Budapest.

²¹ Müller Lajos: I. m. 232.

tartani. Az elmélkedés a kognitív egyhegyűséget tudja kialakítani, azt, hogy gondolataink ne cikázzanak, hanem huzamosabb ideig kontrolláltan egy témakör vagy kép körül maradjanak. A szemlélődésben az ima egyre egyszerűbbé válik, de ahhoz, hogy a gyakorló meg tudjon maradni benne, a megszerzett tulajdonságokra, az egy helyben maradásra és a figyelem egy irányba való irányítotttságára szükség van. Így tud eljutni a lélek az összeszedettségbe, mely nyugalmi imává, majd tökéletes szemlélődéssé alakulhat. Fontos, hogy az előző fokozat mindig előkészíti a következőt. Egyértelműen látható, hogy ez egy gyönyörűen felépített épület, és benne van a lehetőség, hogy amikor a gyakorló nem tud megmaradni egy szinten, nyugodtan visszaléphet az előző szintek bármelyikére. Mindig tud olyan módszerhez nyúlni, ami megfelel szellemi-lelki-testi állapotának, ez organikus voltának alapköve. Így maga a gyakorlás elméletileg olyannyira ki tudja tölteni életét, hogy elérheti a szüntelen ima állapotát (vö. 1 Thessz 5, 17).

A szemlélődés átalakítja az embert szemléletében, mindennapi életében és környezetére kifejtett hatásában. A nagy egyházdoktorok lelki fejlődést kifejtő tanításai azt állítják, hogy a belső életet élő ember számára egy szint után feltárul az igazság, mely szerint a külvilág, az anyagi javak mögött/mellett/felett létezik egy magasabb rendű világ, mely a szemlélődő életben tárulhat elénk. Ez által a materiális javak jelentősége csökken, az egyén számára nem a testi jólét lesz az elsődleges.

A lelki fejlődés során egy bizonyos szinten eltűnik az egzisztenciális intolerancia, feloldódik az egyén arra vonatkozó vágya, hogy a materiális világban többet akarjon birtokolni (hatalmat, vagyont stb.), mivel megelégszik azzal, ami van. Ez azért lehetséges, mert ekkor az egyén már biztosan tudja, hogy az anyagi világon túl van egy másik, melyet a szemlélődés által ízelet meg, és megingathatatlan abban, hogy az az igazi. Ez a belső fordulat teljes mértékben megváltoztatja a világ és az egyén kapcsolatát, mivel a külvilág rendezésének alapelve már nem a materiális vágyak minél magasabb szintű kielégítése (a teremtett világ kizsigerezése által), hanem a belső fejlődés elősegítése lesz. Tehát a legfontosabb immár nem a haszon, hanem az egyszerűség, a szépség és a jóság. Az egzisztenciális intolerancia megszűnése miatt az ember már nem akarja mindenáron megváltoztatni a külvilágot, hogy az minél jobban kielégítse szükségleteit. Elfogadja a világot és az életet úgy, ahogy az van, és képes egy magasabb rendű szinten hatást kifejteni környezetére, legyen szó szociális vagy természeti miliőről.

Mindfulness versus keresztény ima

A mindfulness mint egyszerű gyakorlat nagyjából egy olyan preparációs imának *lehetne* megfeleltethető, ahol a gyakorló elsajátít egy pszichés összeszedettséget. Fontos hangsúlyoznunk, hogy ez nem egyezik meg a korábban kifejtett összeszedettséggel, sőt a mindfulness általában nem tudjuk beilleszteni a fenti hierarchiába, abból a nyilvánvaló és végtelen nagyságú külön-

bözségből kifolyólag, hogy a *mindfulness sui generis* nem irányul a hármass felosztás szellemi részére, a *spiritusra* vagy *pneumára*. Megmarad a psziché szintjén, így gyakorlatilag összehasonlíthatatlan a vallásos meditációkkal, ez esetben az autentikus keresztény szemlélődéssel.

A tudatos jelenlét (és bármilyen szekuláris meditáció) azért nem feleltethető meg tökéletesen egy preparációs gyakorlatnak sem, mert nem illeszkedik bele egy organikus rendszerbe, tehát nincs mit előkészítenie. A preparációt természetesen minden esetben a pszichében hajtjuk végre, hisz a saját értelem és akarat ezen a szinten található, de ha nincs kép arról, hogy milyen irányba érdemes továbbmenni, ha az előkészítés célja nem mutat túl önmagán, akkor nem tudunk előkészítésről beszélni, ahogy beteljesedésről sem, csak megrekedésről vagy egy helyben topogásról.

Sokszor hallottam ezzel a kérdéssel kapcsolatban azt a választ, hogy sokakat a *mindfulness*-ben megélt élmények indítottak valamilyen vallásos gyakorlat felé. Ez viszont kétélű fegyver. Mivel a szekuláris meditációknak nincsen a szellemi út felé organikus kifutásuk, de felkelthetik a vágyat ebbe az irányba, a gyakorló tanácstalanul állhat, hogy merre induljon tovább. Ha szerencsés, akkor valódi, autentikus szellemi útra tud rátérni, azonban napjaink „spirituális piaca” hemzseg az ál-spirituális utaktól és az ál-mesterektől, melyek sok esetben rendkívül ártalmasak lehetnek, sokszor pszichotikus állapotokat létrehozva. A hosszú távon végzett szekuláris meditációk esetében a kontrollálatlan kifutás tehát valós problémaként jelenik meg.

A *mindfulness*-nek bizonyítottan rendkívül jó egészségpszichológiai hatása van, ez megkérdőjelezhetetlen. A gyakorló problémákhoz való hozzáállása megváltozik, stressztűrése tágul, ami összességében nagyon jó hatást eredményez, ahogy azt a kutatások eredményeit bemutattva részletesen kifejtettük. A szemlélődés azonban máshogy alakítja át az embert. Amennyiben a pszichét egy horizontális, a szellemet pedig egy vertikális tengellyel szimbolizáljuk, a tudatos jelenlét a horizontális szétcsúszásokat képes rendezni, és a pszichét az origó köré rendezni. A szemlélődés azonban ebből a középpontból a vertikális vonalon elkezd megemelni a lelket. Ez magát a gyakorlót szellemi értelemben változtatja meg, ami sokkal mélyebb, lényegibb transzformáció, mint az előbbi, mivel azon a valós tudáson alapul, hogy van egy téren és időn kívül létező valóság.

Tiszta víz a pohárban

A *mindfulness* nem rossz. Kiválóan alkalmazható módszer, legfőképp a pszichológiában, mentálhigiénés szempontból. Ezzel az írással arra szerettem volna rámutatni, hogy mindig, mindent a maga helyén kell kezelni. Megpróbáltam rávilágítani a szekuláris és a vallásos „meditációk” közötti áthidalhatatlan szakadékra, amit sokan figyelmen kívül hagynak.

Mint pszichológus, fontosnak tartom azt, hogy a szakmabeliek is orientálódjanak szellemi kérdések és a materialista tudománytól idegen megközelí-

tések felé, ha másért nem, azért, mert bármikor találkozhatnak olyan klienssel, akit kifejezetten ebbe az irányba kell elindítani.

A 2011-ben végzett népszámlálás során a KSH adatai szerint²² a magyar emberek 54,3 százaléka kereszténynek vallotta magát, és ebből 72 százalék katolikusnak. Ezzel szemben azt, hogy semmilyen vallási közösséghez nem tartozik, a lakosság 18,2 százaléka állította magáról.

Amennyiben a magyar kormány az Egyesült Királysághoz hasonlóan a humán erőforrás területén meditatív programok bevezetésén valaha is elgondolkodna, a demográfiai adatokat és a fenti tényeket figyelembe véve saját, keresztény hagyományaihoz bátran visszanyúlhat. Ezt erősíti az is, hogy léteznek már olyan kutatási eredmények, melyek szerint a vallásos meditációk pszichológiai hatásai erősebbek, mint a szekuláris gyakorlatoké. Egy 2005-ös kutatás²³ például azt találta, hogy az a csoport, mely két hétig vallásos meditációt gyakorolt, jelentősen kisebb szorongásról és pozitívabb hangulatról számolt be, mint a szekuláris gyakorlatot végzők. Egy későbbi kutatásban²⁴ azt találták, hogy a vallásos meditációt végzők alacsonyabb szorongásról, nagyobb fájdalomtoleranciáról számolnak be, és összességében magasabb pontokat érnek el a well-being (általános jólét) skálán.

A fentiekből remélhetőleg kiolvasható az a végső tanulság, hogy a mainstream, posztmodern hullámok meglovaglása előtt érdemes saját vallásunkban elmerülni, mert annak olyan rejtett kincsbányája tárulhat fel, melyre nem is gondolnánk. Miután felfedeztük ezeket a kincseket, már csak azt a lépést kell megtennünk, hogy a jelenlegi világszemlélettel bátran szembeszélve gyakorolni kezdjük azokat.

²² http://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak_vallas

²³ Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I.: *Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes*. In *Journal of Behavioral Medicine*, 2005, 28(4), 369–384. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9008-5>

²⁴ Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I.: *Migraines and meditation: Does spirituality matter?* In *Journal of Behavioral Medicine*, 2008, 31(4), 351–366. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9159-2>