

Hazafelé menet megütötte a fületem öt szó: „Én nem hiszek a meditációban.” Egy pillanatra megálltam, és közben olyan képet vágtam, mintha a szemembe világitottak volna egy reflektorral. Nem értettem ezt az állítást. Vajon ez az ember hisz az alvásban... meg a zsiráfokban? Szóval megfogadtam, hogy lámpás leszek a sötétségben, és megbízható információt biztosítok néhány ember számára, aki ezt a cikket olvasja.

Kezdjük az elején. A meditáció egy olyan állapot, amikor testünket egy bizonyos helyzetbe állítjuk, majd igyekszünk ezt a pozíciót megőrizni. Rendszerint egy azonos dologra összpontosítunk. Végezhetjük szinte bármilyen testhelyzetben, ami kényelmes nekünk. Bizonyos szakirodalom szerint a legalkalmasabb pozíció az egyszerű, kényelmes ülés.

Most, hogy megvannak az alapok, rá is térhetünk az összpontosításra. Rengeteg lehetőség közül választhatunk, hogy mire koncentráljuk a figyelmünket. Lehet az akár a légzésünk is. Ha nagy, mély levegőket veszünk, lecsökkentjük a pulzusunkat, megnyugtatjuk magunkat. Ellenkező esetben, ha csak ritkán veszünk levegőt, és bent tartjuk addig, ameddig csak megy, akkor pár perc után olyan állapotba kerülünk, aminél extra nyugodtak vagyunk, és semmi sem tud felbosszantani, valamint egy irányba tudjuk irányítani minden figyelmünket. Nem tudod megölni magadat azzal, hogy visszatartod a lélegzetedet, de eléggé megfájdulhat a fejed. Kérlek, tegyél magadnak egy szívességet, és ne csinálj hülyeséget.

Gondolataink szintén remek célpontjai lehetnek a koncentrálásunknak. Átgondolhatjuk az életünket, bár ezt én nem javaslok, mert jó sokáig tarthat, mire megvilágosodsz. Maradjunk csak az apróbb dolgokon való gondolkozásnál. Egy projekt, egy házi feladat vagy akármi. Türelem, és akár még jó ötletek is kisülhetnek belőle. Ha valamin nyugodtan szeretnénk törni a fejünket, akkor javasolt a csend, mivel a zene nagyban befolyásolhatja érzelmi állapotunkat és elvonhatja a figyelmünket.

Pontosan ezért, a zenehallgatás meditáció közben remek, arra való, hogy felüljünk egy érzelmi hullámvasútra, ha úgy tartja kedvünk. Csak a jó számokat kell kiválasztani, és már indulhat is. Ha pedig mindent és mindenkit ki akarunk zárni, és meg akarunk szabadulni egy kis időre a gondolatainktól, akkor a természet hangjait javasolnám. Egyes applikációk meglepően jól tudják imitálni ezeket a főleg fehér-zaj alapú dolgokat. Szóval, ha meg akarod viccelni a barátaidat, hogy itt a tenger vagy vihar van, kora reggel talán még be is veszik.

Elmélyedhetünk tudásunk legmélyebb bugyraiban, és olyan információkat is a felszínre hozhatunk, amiről nem is sejtettük volna, hogy a birtokunkban vannak. Mondok egy példát. Egy nyaralásról jöttem hazaféle repülőgépen, mindenki aludt. Betettem magamnak egy kis Sherlock-os filmzenét, és eszembe jutott, hogy Sherlock milyen jól tudja használni a tudatalattiját. Mit veszthetek, ha kipróbálom. Elkezdtem felidézni az utazást, attól a pillanattól kezdve, hogy megérkeztünk taxival a reptérre. TE-JÓ-ÉG. Rémisztően pontosan ment. Olyan dolgokat vettem észre, amikre nem is figyeltem akkor. Mint egy film, úgy ment az egész. Nagyon bizarr élmény volt végignézni és beletekerni a legjobb jelenetekbe. Újra éreztem a delfinek bőrét a kezemen és azt a rohadt hideg vizet. De nagyon hideg volt. Órákig csináltam ezt, majd eszembe jutott, hogy hátha vissza tudok menni régebbre is. Vissza tudtam. Viszont elkezdünk ereszkedni, szóval ki kellett másznom az agyamból.

Mondok még egy lehetőséget. Kívánd azt, hogy valamelyik ismerősöd boldog legyen. Nem tudom, hogy miért, de ha ezt sokszor csináljuk egy rövid időintervallumon belül, akkor valamilyen oknál fogva boldogabbak leszünk. Mit veszthetünk? Egy próbát megér, nem?

Most egy titkos fegyvert fedtem fel, aminek hosszú távú hatása többek között a stressz csökkentése, élesedik az elménk, gyorsabbak leszünk. Javul a koncentrációs-képességünk, hamarabb megtalálhatjuk a megoldásokat problémáinkra, megismerhetjük önmagunkat és másokat. Elvégre ki ne szeretne néha turkálni magában, hogy fejlődjön?

Bodnár Balázs (9ny. évf.)