

# MEDITÁCIÓ

**5+1 lépésben a meditáció csendjéhez**

Szabó Attila



# PROLÓGUS

## A megérkezés

*“Keresek egy, a pillanatnyi hangualtomat leginkább kifejező illatú füstölő pálcát, kiviszem a dobozból, majd a pálcát a tartóba helyezve meggyújtom. Felveszem szokásos térdelő pozíciómat, amiben a gyors reggeli meditatív, néma imádságom szoktam tartani.*

*Lehunyam a szemem és megkeresem a középpontom. Figyelem a légzésem, a tudatom fókusza gyorsan be is áll egy láthatalan üres tér közepére. Megérkeztem hát...*

*Közben hallom az utcai zajokat, de nem visznek el sehova, a hangok csak beáramolnak a füleimen, majd szertefoszlik mind, mintha egy maréknyi apró gyöngyöt dobnánk a szoba közepére, eltűnik mind, nyomtalanul.*

*A füstölő illata lassan, de egyre intenzívebben tölti be a szoba levegőjét. Minden lélegzetvételemmel egyre tisztábban érzem az illatot és az illat által, szelíden meglebbenő érzélem nyomokat. Gondolat még nincs. Nem is lehet, hiszen a koncentráció erőtere kívül tartja mind, a jelen pillanat horizontján kívül.*

*Ebben az állapotban nyugodt vagyok, türelmes és végtelenül elfogadó. Elfogadom minden dolgok létezését és hálát adok, hogy mindennek részese lehetek. Elfogadom az utcai autók keltette zajt is, hiszen nem ellenem szólnak, inkább mellettem. Léteznek, ahogyan én magam is. Elfogadom, ahogyan a szobám hűvös levegőjét is és, hogy a reggeli gyors meditációkat nem a párnámon ülve tartom, pusztán a csupasz parketta az, ami a bokámhoz és a térdeimhez nyomódik. Mindezt észrevétlenül a háttérben maradva. Semmi sem zavar, hiszen mindennek a létezése éppúgy elrendeltetett, akár a saját létezésem.*

*Majd lassan, de egyre határozottabban elkezdenek bekúszni a gondolataim. Először csak halkán kopogtatnak a végtelen belső tér ajtaján, finoman belépnek és halkán jelzik felém: Itt az idő, mennem kell. Folytatom hát földi létezésem, immár abban a biztos tudatban, hogy ide bármikor visszajöhetek.*

*És ez jó, nagyon jó!”*

*Szabó Attila*



# BEVEZETŐ

Azt gondolhatnánk, hogy az életben vannak különböző dolgok, amikkel emelkedett hangulatot, vagy kellemes élményt szerezhetünk magunknak. Ilyen lehet például egy erősebb zenei élmény, aminek egy időre a hatása alá kerülünk, akár elmélyülten hallgatva, akár tánccal is kifejezve testünk extatikus energiáit. Aztán persze ott vannak a különböző szerek, mint például az alkohol, hogy csak a legismertebbet említsem. De véleményem szerint a szexuális élményeink csúcspillanatait is bátran az emelkedett hangulatokhoz sorolhatjuk, mert ez is különleges és nem mindennapi. Illetve, meg kell itt említenünk még minden olyan, szintén nem mindennapi mentális élményünket is, amik valamilyen módon kizökkentenek a hétköznapi gondolataink sodrásából és időlegesen felszabadító és könnyű, pihentető érzést élünk át eközben. Ilyen például egy jól sikerült zenés vagy vezetett relaxáció is, de a mostanában egyre ismertebb, transzlégzés, vagy tűz légzés állapota is ide sorolható, habár ez utóbbiak hatását azért koránt sem nevezném pihentető állapotnak.

Hogy mégis mi a közös mindezekben? Minden ilyen tevékenység egyetlen célt szolgál, az előbbieken már elejtett szó alapján talán már sejthető, mégpedig mindezek közös célja, megszakítani a

hétköznapi gondolati folyamat, kizökkenteni a hétköznapi tudatállapotokból és megélni valami egészen mást. Mindegyik célja egyfajta transz állapotba kerülni, így a közös cél, a transz élmény keresése, vagyis a módosult tudatállapotok elérése, amiről az 5+1. fejezetben kicsit részletesebben is olvashatsz. Most csak annyiban szeretném megemlíteni, hogy függően az alkalmazott technika és a körülmények együttese alapján, az előbbieken felsorolt transz-állapotok, különböző minőségű, erősségű és különböző ideig tartó tudati módosulást eredményeznek.

És van még egy közös jellemzője az összes ilyen transz élménynek, ami pedig a mulandóság, vagyis az ideig-óraig tartó élmény után a tudat lassan visszarendeződik a normál állapotra, és így csak egy átmeneti "látogatást" tehetünk a transz élmények világában. Akkor mégis miért olyan elterjedt minden ilyen technika, ha egyszer elmúlik? Nos, éppen ezért, mert könnyen elérhető, hamar beáll a transz állapota, és így, rövid idő alatt egy erős hatás érhető el, viszont csak ritkán, elvértve okoz valódi változást a személyiségünkben.

És hogy tartozik mindez a meditáció témájához? Mint említettem, minden transzélmény csak egy átmeneti látogatás a hétköznapi valóságon "túli" világba, a meditáció viszont maga a tudat kiművelése. Épp ezért, transznak azt az átmeneti tudatállapot módosulást nevezzük, ahol a személy átmeneti látogatást tesz a racionális valóságon "túlra", majd viszonylag gyorsan visszarendeződik a karakter, és a személy újra az lesz, aki korábban is volt.

Ha ezt a könyvet olvasod az valószínűleg azt jelenti, hogy te is tartós változást szeretnél elérni a tudati működésedben, annak pedig talán egyetlen módja, a meditáció. A meditáció nem más, mint éber figyelem, amikor egyszerűen csak vagy.

*“A meditáció kaland, az emberi elme legmerészebb vállalkozása. Amikor meditálsz, egyszerűen csak vagy, nem csinálsz semmit - nincs cselekvés, nincs gondolat, nincsenek emóciók.”*

*Osho*



# 1. LÉPÉS

## Néhány szó a transz élményekről

Ahogy azt korábban már említettem, többféle nem hétköznapi tudati élmény létezik és ma egyre divatosabb szinte minden ilyen állapotot transzélménynek nevezni. Egy ilyen transznak persze vannak fokozatai, egy könnyed, néhány pillanatig tartó napközbeni ábrándos pillanatunkban megélt kiüresedés élménytől, vagy az otthoni pihentető relaxációtól kezdve, léteznek terápiás célokra használt hipnotikus állapotok is, vagy a könnyed oldallal szemben a másik oldalon a “kemény” transzok, amikor a személy valaminek a hatására önkívületi állapotba kerül. Az eredeti transz fogalma tehát inkább ez utóbbi, annak ellenére, hogy a mai világban már minden tudatállapot változást transznak definiálunk.

Az igaz, hogy ezek mindegyike egyfajta tudat-módosulást eredményez, hiszen többé-kevésbé kizökkenünk a hétköznapi életünk megszokott valóságából, de azért mégsem minden módosulás azonos. Az egyszerűbb, könnyebb módosult tudatállapotok mellett, megkülönböztetünk spirituális módosulást is.

Hoppá! Mi az hogy spirituális? Nem, nem valami jós tevékenységről van szó, habár a spiritualitás ellenzői sokszor leginkább az ilyesfajta

“áltudományos” megközelítési módokat értik spiritualitás alatt, vagyis, hogy ami nem támasztható alá tudományos bizonyításokkal, az biztos áltudományos, vagyis spirituális.

Akkor most tisztázzuk ezt a fogalmat is. Spirituális minden olyan tudatállapot és minden olyan élmény, ami közvetlenül racionális érvekkel nem támasztható alá. Vagyis, attól spirituális egy állapot, hogy a személyes énen és az öt érzékszervek megszokott tapasztalásán túli tartalmak válnak tudatossá a személy számára.

Visszatérve, mivel minden ilyen állapot, akár spirituális akár nem, csak átmeneti, ezért itt kell megemlíteni a következő kulcs momentumot, vagyis, hogy a meditáció célja és értelme a belső tudati csend elérése. Ez a csend az pihentető üresség, ahol megszabadulunk a folyamatos gondolati zajtól a fejünkben, ami pedig az elménk uralma által érhető el. Ez elsőre szinte biztosan nem fog sikerülni, ezért is hajlamosak sokan kudarcként elkönyvelni a kezdeti sikertelenséget, önmaguk alkalmatlanságára hivatkozva. Ha elsőre nem sikerül, ne aggódj emiatt, hiszen ez egy teljesen szokatlan tudati működés, az életünk korábbi évei alatt ennek éppen az ellenkezőjére lettünk kondicionálva mindannyian.

Egész eddigi életünkben a racionális gondolkodásunkat fejlesztettük, csiszoltuk az intelligenciánkat és különböző technikákat és megoldásokat tanultunk, hogy hogyan érhetünk el sikereket, hogyan szerezhethetünk meg világi dolgokat, hogyan bővíthetjük az emberi



kapcsolatainkat, karrier, ház, autó és még sorolhatnám ezek végeláthatatlan sorát. Mindeközben egyetlen dologra nem maradt elég figyelmünk, ez pedig a belső világunk működése. Mert a racionális hozzáállásunkkal és kellő kitartással szinte bármit megszerezhetünk, kivéve egyet: a belső békét.

Ennek eléréséhez pedig az egyik legjobb mód, ha nyugalomban, kitaró, koncentrált figyelemmel, csendben befelé figyelünk, vagyis meditálunk.



## 2. LÉPÉS

### **Mi nem meditáció?**

Nem meditálás minden olyan tevékenység, amit “csinálunk” a folyamataink közben, azért, hogy “csináljuk a meditálást”. Ha csak csukott szemmel ülünk, mert azt úgy kell, az még nem meditálás.

Szintén nem jó, ha csukott szemmel ülünk és közben gondolkodunk az aznapi vagy a másnapi tevékenységeinken. Mert elsőre azt hihetnénk, hogy az ember csak ül és fantáziál valamin, ez már meditálás. A meditáció emellett még csak nem is egy eszköz, amitől majd jó érzésünk lesz és ha ez nem történik meg, akkor az biztos azért van, mert valamit nem jól csináltunk.

Aztán ott van az a feltételezés, hogy a meditáció annyira egy megfoghatatlan “valami”, közben biztosan misztikus csodának is történnie kell.

*“Itt ülök és nem történik semmi, pedig már jó ideje itt ülök és már kényelmetlen is. Biztos valamit nem jól csinálok! Hát ez nem nekem való, én nem tudok meditálni...”*

Talán ismerős ez a kis belső monológ.

Emellett, szokás még meditációs zenéket is hallgatni, ami szintén nem meditáció, mivel a tudat elkezd a zenére figyelni, elkezdi azt értékelni, ami általában csak újabb gondolatokat indít el, mégha ez pihentető és megnyugtató is, de nem meditáció. Mindez valójában inkább relaxáció, mivel ellazult testhelyzetben, ellazult lelki állapotba kerülün, feltölt és megnyugtató. Valami tehát “van”, kellemes érzések és nyugalom. A meditációban viszont nincs semmi, csak a tiszta, üres tudati tér. Gondolatok és érzelmek nélkül.

Itt meg kell jegyezmem, hogy Osho, a *“Meditáció - Az első és utolsó lépés a szabadság felé”* című könyvében szintén beszél a zenéről. Való igaz, nagyon különbözőek vagyunk, különböző tudati működéssel és így a meditáció “tárgya” is lehet mindannyiunknál más és más. Én azt javaslom, próbálj ki mindent, próbálj teljes csendben ülni és próbáld ki úgy is, hogy közben valami szól a háttérben. Próbálj olyan zenét választani, ami nem kelt benned erős érzéseket, mert akkor erre fogsz figyelni és a tudatod ezt nehezebben tudja majd “elengedni”. Mert a lényeg, hogy a meditáció tárgya csak egy segédeszköz, ami egészen addig kell, amíg az éber figyelmed hatására a tudatod annyira bemélyül, hogy még ezt a tárgyat is el fogja engedni, onnantól már arra sem lesz szükséged.

Akkor ez mégis miért jó? Hát ha nincsenek érzelmek, akkor mi van “helyette”? Igen, így gondolkodik az elme, aminek mindenképp kell, hogy legyen “valami”. Ez a meditáció különlegessége, hogy kellő gyakorlással elérhető az az állapot, amikor nincs “semmi”.

Amit ott találsz, az maga lét semmihez sem fogható szabadsága, egy boldog, felszabadító érzés, ami szavakkal nem kifejezhető, mivel a szavaink a gondolatainkban gyökereznek, ez az üresség viszont a gondolatainkon túl van, következésképp nincsenek rá szavak sem.

De aki egyszer megtapasztalta, annak az élete onnantól gyökeresen megváltozik. Megszületik benne a bizonyosság, hogy ez a mi életünk, ahogy azt addig tapasztaltuk, mindaz csak egy kis szelete annak az elképzelhetetlen valóságnak, amibe eleinte csak néhány pillanatra, majd később egyre többször bepillantunk.

Különböző vallások, korok és filozófiák különbözőképpen nevezik ugyanezt, de végső soron mindannyian ide jutottak, különböző módokon. Nevezi ezt a kereszténység Menyországnak, ugyanaz a buddhizmusban a Nirvana. Ez a végső valóság megélése, a nyílt, tiszta tér, az isteni tudat. Ezek olyan szavak és fogalmak, amikkel az elme eleinte nem tud mit kezdeni, ezért ösztönösen elutasítja mindezt. Elutasítja talán éppen azért, mert ez elme vagyis az ego létezéséhez szükségszerűen kell mindaz, amiből önmaga felépült, mindazok a gondolatok és nézetek, amik áramlását éppen készülünk elengedni. Vagyis, az elme eleinte ragaszkodik a gondolataihoz, hiszen a tudati működésünk az elme maga.

Nehéz ezt megérteni, inkább kóstoljunk bele!

## 3. LÉPÉS

### **Akkor mégis mi a meditáció?**

A meditáció lényege a koncentrált, éber figyelem. A testhelyzetet tekintve, ez a figyelem leginkább ülve tartható fent, mivel csukott szemmel, fekvő helyzetben, a test fiziológiájából adódóan könnyen átcsúszhatunk az alvás állapotába, ezért a meditációt lehetőleg mindig ülve végezzük. Ez lehet törökülésben, esetleg széken ülve, a lényeg a mozdulatlan test és az egyenes hát. Ebben a testhelyzetben tudjuk a legtisztábban megtartani a figyelmünket, vagyis az éber figyelését min annak, amit észlelek.

Válasszunk egy tárgyat is, ez lesz a figyelmünk "tárgya", vagyis a fókusz tárgy. Ezek a "tárgyak", a meditáció irányzatától függően, lehet egy kép, egy hang, lehet valamilyen testérzet, vagy ha elég csendes helyet találunk, akkor lehet ez a tárgy maga a csend is.

Bármilyen legyen is a meditációnk tárgya, a lényeg a figyelem. A tudatosítása annak, hogy a megfigyelt tárgy önmagában létezik, semleges, vagyis egyszerűen csak van. De ha már csak egy pillanatig nem csinálsz semmit, hanem abbahagyod a napközbeni tevékenységed és megpróbálsz egy pillanatra semmire sem gondolni. Semmit nem csinálni, semmire sem gondolni, csak

ellazultan, akár csukott szemmel, az érzelmi középpontodban maradni. Csak lenni és semmi több. Ez már meditáció.

Maga a figyelem a meditáció. Mindegy, mire figyelsz, a lényeg, hogy közben érzelmileg is a jelenben, vagyis a középpontodban tudj maradni. Nem számít, hogy mire figyelsz, nem a figyelmed tárgya a lényeg, hanem maga a tény, hogy figyelsz, hogy közben tudatos és éber vagy, ez a meditáció lényege, az éber figyelem maga.

Ne társíts semmilyen érzelmet a figyelmed tárgyához. Az éber figyelem nem töprengés, gondolkodás, mérlegelés vagy minősítés és ítékezés, egyszerűen csak megfigyelés. Ez maga a meditáció, hogy megfigyeled a dolgokat úgy, ahogy vannak. Önmagukban és semlegesen, mindenféle kommentár és asszociáció nélkül. Ez minden dolgok létezésének az elfogadása, hiszen minden dolog egyszerűen csak van. Se nem jó, se nem rossz, csak van. Csak a tudat cimkézi mindezeket és éppen ezt szeretnénk most elcsendesíteni, finoman, lassan és könnyedén.

*“Amikor egyáltalán nem csinálsz semmit - sem fizikai, sem szellemi, sem más értelemben -, amikor minden cselekvés szünetel és te egyszerűen csak vagy, csak létezel, ez a meditáció.”*

*Osho*



## 4. LÉPÉS

### **Lépj be a belső nyugalom birodalmába...**

Ülj le egy csendes, nyugodt és kényelmes helyre. Fontos, hogy a gerinced legyen alátámasztva egy, valamivel keményebb párnával, amit félig a feneked alá teszel, megemelve ezzel a medencéd a combjaidhoz képest. Hidd el nekem, ha sokáig ülsz enélkül, eleinte lehet bármilyen kényelmes is, idővel elfárad a derekad és a hátad, és mindez egy egyre fokozódó feszültséget fog kelteni benned, ami végül kizökkent a nyugalmadból.

Ha tehát megvan ez a kényelmes, ülő testhelyzet, medence alátámasztva, akkor most húzd ki magad, hogy a hátad legyen egyenes, a tapasztalatom szerint, mindez törökülésben, vagy fél-lótusz ülésben a legkényelmesebb. Magabiztos testtartás ez, egyenes hát, picit lehajtott fejjel nézz magad elé, ahogy a legkényelmesebb neked a fejtartás. Majd hunyd le a szemed és maradj mozdulatlan. A figyelmeddel gondolatban járd körbe a teret ahol vagy, figyeld meg a hangokat magad körül. Ne gondolkodj rajtuk, ne ítélezz, csak figyelj. Miket hallasz? Majd figyeld meg a tested, ahogy ülsz. Érezd a tested súlyát, ahogy a párna megtart. Figyeld meg a tested érzéseit. Mit érzel, mi van most benned?

És ezzel a meditáció lényeges részéhez érkeztünk, ez pedig a megfigyelés maga. Érzed már, mi a lényeg? A címkézés és a gondolati folyam áramlása egy kondicionált tudati folyamat eredménye, vagyis te magad tartod fent, éppen a folyamatos címkézéssel és minősítéssel. Ez a kondicionálás évek alatt épült ki és nagyon erős, lehetetlen egycsapásra uralkodni rajta. Épp ezért gyakoroljuk azt a működést, hogy nem minősítünk és nem is ítélezünk, csak szemlélődünk. Hagyjuk a gondolatokat, hogy legyenek, így amint felbukkant egy gondolat, rögtön tovább is száll, ha nem adunk neki figyelmet. A normál tudati működésnek természetesen része a mérlegelés, a prioritizálás, gondolati asszociációk és struktúrák építése. Ez a normál, hétköznapi tudati működésünk, ami szükségszerű a fizikai világban való létezésünkhöz. Emellett viszont, most megtanulhatjuk ennek éppen az ellenkezőjét is, vagyis gyakorolni, hogy mindezt a gondolati áramlást csak megfigyeljük, de nem avatkozunk bele, nem veszünk róla tudomást. Lassan megtanuljuk, hogy a gondolataink valójában nem lehetnek ránk hatással, így azok lassan elcsendesednek és elhalványodnak.





## 5. LÉPÉS

### **A tudati kontroll: tanuljuk meg uralni az elménket**

Ennek módja tehát, a kényelmes testhelyzetünk mellett, a tudati működés megfigyelése és szabályozása. Minden normál működésünk az asszociációkra és a minősítésre épül, ezt kell tehát elengednünk, egy semleges megfigyelő tevékenység gyakorlásával. Ez elsősre általában nem sikerül, de ne aggódj, mert ahogy évekbe került megtanulnod beszélni vagy járni, és ahogy hosszú hónapokba vagy akár évekbe kerül például egy edzett test kialakítása, úgy ez a mentális relaxáció is sok gyakorlást és kitartást kíván. Mindez a semleges figyelem kimondva persze egyszerűnek tűnik, de fenntartani akár csak néhány percre, ez már komoly kihívást jelenthet. Ez a semleges megfigyelés, ami eleinte csak néhány perc, majd idővel 20-30 perc is lehet, ez csak fokozatosan épül ki, de kitartó gyakorlással hamar megnyugtató és pihentető eredményt érhetünk el, hiszen már csak néhány perc tudati csend is áldásos lehet.

Ha tehát megvan a kényelmes testhelyzet, megvan a semleges figyelem, akkor a következő lépés ami elvezet a mély, nyugodt üres csend állapotába, az a meditáció tárgya. Ez a tárgy, vagyis a figyelmünk tárgya az, amin eleinte tudatosan tartjuk a figyelmünket,

de idővel, amint beáll a meditatív állapot, onnantól ennek a tárgynak észrevétlenül megszűnik a jelentősége.

Ez a figyelmi tárgy többféle lehet és így, ez alapján van néhány különböző meditációs technika, bár a cél összességében ugyanaz, vagyis a tudat kiüresítése. A figyelmünk tárgya lehet a testérzeteink megfigyelése, ez a Vipassana meditáció, vagy egyszerűen csak a légzésünk figyelése, ami a Samatha. A légzés figyelése az, ami a legegyszerűbben elsajátítható, érdemes tehát ezzel kezdenünk.

Ahogy ülnék a szobánkban a kényelmes helyzetben, csukott szemmel, most a környezetünk és a hangok után, a figyelmünket vigyük a test érzeteinkre, majd a légzésünkre. Hagyjuk a légzést ahogy magától történik, nem kell se gyorsabban, se lassabban, se mélyebben lélegeznünk, ne csinálj semmit, csak figyeld meg, hogyan magától megtörténik.

Figyeld meg a hasad és a mellkasod, ahogy emelkedik és süllyed. Majd a mellkasodról vidd feljebb a figyelmed, vidd az orrod területére. Először csak figyeld a levegő áramlását, ahogyan lassan és puhán lélegzel. A levegő befelé hűvös, kifelé meleg érzetet kelt. Figyeld meg a levegő útját, ahogyan az orrodon keresztül a tüdődbe áramlik és onnan vissza a kilégzéskor. Csak figyeld a légzésed, figyeld a levegő áramlását, nem kell vátoztatnod rajta, csak megfigyelni, ahogy a légzésed magától történik. Figyeld a levegő áramlását és keresd meg azt a pontot, ahol a leginkább hűvösnek érzed a beáramló levegőt és most tartsd ott a figyelmed, ezen a

ponton. Nem kell tenned semmit, csak tartsd ott a figyelmed. Ez a koncentrált, az egyhegyű figyelem.

Ha bármi megzavarna, vagy egy gondolat bekúszna a tudatodba, az teljesen rendben van. Amint észrevetted, hogy elkalandozott a figyelmed, csak finoman vidd vissza oda, arra a pontra, ahol a beáramló hűvös levegőt érzed.

Tartsd meg ezt a figyelmet, eleinte csak néhány percig, majd ha már úgy érzed hosszabb ideig is megy, akkor érdemes valamilyen gong jelzést beállítanod. Legyen ez eleinte 20 vagy 30 perc és csak addig ülj és figyeld a légzésed, ameddig az órád nem jelez. Fontos kialakítani ezt a struktúrált keretet addig, ameddig nem alakul ki a szokás, mert különben könnyen a kilátástalanság végtelen terhét éreznéd. Ezért legyen eleinte csak ez a 20 perc. Csak ezt a 20 percet bírd ki, meg tudod csinálni!



## 5+1. FEJEZET

### **Röviden a módosult tudatállapotokról**

Ahogy már korábban említettem, a transz átmeneti látogatás az “odaát” világába, a meditáció pedig maga a tudat kiművelése. A transz tulajdonképpen a módosult tudatállapotok szinonímája, vagyis a transz egy olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése megváltozik. Ez az az állapot, ahol a személyes énen és az öt érzékszervek megszokott tapasztalásán túli tartalmak válnak tudatossá a személy számára. Ezekben az állapotokban megtapasztalhatjuk az odaát világát, ami az addigi tapasztalatainkon és élményeinken túlra mutat.

Mivel ezek nagyon újszerű élmények, amikkel a tudat hirtelen nem tud mit kezdeni, ezért időlegesen a háttérbe húzódik, elcsendesül és így megjelenhetnek olyan, a személyes énen túli minőségek, mint például a minden létező dolgokkal szembeni alázat, vagy az egység érzése. A transz alatt teljesen kinyílik a szívter, erősödik a szeretet és az összetartozás érzése. Kitisztul a látásunk is, ahogyan a dolgokat szemléljük, ugyanakkor a transzban az agyunk frontális lebenye kikapcsol, ezért ez a tiszta látásmód nem biztos, hogy a valóságban is adekvát célokat fog sugallni. Ezért aztán a transz alatt

sose hozzunk az életünkre vonatkozó fontos döntést, azt inkább csak jegyezzük fel és vizsgáljuk felül, ha már elmúlt a transz.

Az ilyen élmények utáni visszarendeződés gyors, még erősebb transzok esetében is általában órák alatt visszaáll a tudat nagyobb része, a többi pedig lassabban, ez néha akár 1-2 napig is eltarthat, ami persze minden esetben a transz mélységétől függ.

Na, de hogyan juthatunk el ilyen állapotba? Mert ehhez valamit csinálni kell, ráadásul kivétel nélkül olyasmit, ami nem tartozik a hétköznapi tevékenyégeink közé. Valami olyat, amitől a pszicho-fizikai rendszerünk más állapotba kerül. Jelen esetben persze leginkább a fizikai változásokon van a hangsúly, de fontos megjegyezni, hogy a legtöbb transz, így a meditáció esetében is agyi-, és biokémiai változások is megfigyelhetők a szervezetben.

Ezek a fizikai változások pedig éppen a koncentrált tudati figyelem, ima vagy mantrák mormolása, esetleg a légzés tudatos irányítása által állnak be. De ugyanilyen változásokat okozhat még az ingermegvonás is, mint például a csend, a koplalás, vagy egyszerűen a tartós sötétség.



# Epilógus

## Ki vagyok én?

Szabó Attila vagyok, integrál tanácsadó, informatikus, mediátor, spirituális gondolkodó és az élet mélyebb összefüggéseinek elkötelezett kutatója. Van egy viszonylag újszerű megközelítés a külső és belső világunk megértéséhez, ez pedig az integrál szemlélet. Ez egy olyan megközelítési mód, ami összekapcsolja a tradicionális pszichológiai elméleteket és a keleti filozófiákat, és így válik még teljesebbé a test, a lélek és szellem harmóniájának megértése.

Ebben a rövid írásomban szeretném megmutatni a kiutat a zsvajgásból, ami általában a fejünkben zajlik a mindennapos tevékenységeink során. Megmutatom azt az utat, ami elvezet a pihentető nyugalmi állapotunkba, elvezet a belső békéhez.

2023.12.26

**Szabó Attila**

[kapcsolat@szaboattila.life](mailto:kapcsolat@szaboattila.life)

+36 20 232 1459



szaboattila.life