

## V. „MEDITÁLJ, HOGY STRESSZMENTESEN ÉLJ!”

A „Szeretne többet tenni az egészségéért?” című előadásorozatunk záróakkordjaként a rendszeres lelki feszültségoldás központi szerepét emeltük ki. Vajon miért?

Emlékeztetőül: az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1946-os megfogalmazása szerint: „Az egészség a teljes testi, *érzelmi-értelmi*, és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség, vagy az elesettség hiánya.” Tehát csak akkor mondhatjuk egészségesnek magunkat, ha a lelkivilágunk is kiegyensúlyozott. Ennek fontosságát orvosilag is alátámasztották már nagyon régen. Selye János az 1930-as évek közepén lényegében a következő megállapítást tette: „a különböző természetű károsító behatások (kémiai ártalmak, sérülés, sebészi beavatkozás, égés, fertőzés, nagyobb izomtevékenység, hideg, vérvesztés és a PSYCHÉS MEGRÁZKÓDTATÁS is) azonos reakciót váltanak ki: kortizol szekréció (=elválasztódás) fokozódást a mellékvesekéreg középső sejtrétegében.” (lásd: dr. Fonyó Attila: Az Orvosi Élettan Tankönyve, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1999., 770-771. o.) Magyarul, ha bármilyen testi, vagy lelki megrázkódtatás (stressz) ér bennünket, akkor az minden esetben a fent említett kortizol hormon felszabadulásához vezet a testünkben. Ennek következtében emelkedik a vércukor és a vérnyomás, különféle hangulati- és alvászavarok lépnek fel, csökken az immunsejtjeink aktivitása, a csontképzés, a sebgyógyulás és a testnövekedés. Ezek a hosszan tartó stressz szervezetünkre gyakorolt, orvosilag igazolt hatásai.

Ennek kezelésére egy nagyon egyszerű, természetes meditációs technikával ismertetett meg minket a meghívott előadónk, Ferenczi Attila, a nyíregyházi Rajinder Meditációs Központ koordinátora. Tudjuk, hogy bár léteznek a gyakorlatban olyan nyugtatók, kedélyjavítók, szorongásoldók stb., amelyek szedése hozzájárulhat egy elfogadhatóbb életvitelhez, ám ezek „csak” tüneti szerek, így nem képesek a lelki problémáinkat gyökerestől megoldani. A meditáció viszont az egész embert átformálja egy nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, boldogabb személyiséggé. Fontos különbség az is, hogy a gyógyszer hatása csak addig tart, míg ki nem ürül a szervezetből, a meditáció jótéteményei pedig annak befejezése után is érezhetőek. Persze mindenképp szükség lehet a pszichiátriai szerek átmeneti használatára krízishelyzetekben, ezzel szemben viszont a meditáció egy élethosszig tartó lelki fejlődésen keresztül a külső körülményektől független, minden eddiginél nagyobb, folyamatos béke, öröm és boldogság megízlelésével kecsegtet. Éppen ezért, minden héten, szerdán, este 18:00 órától rendszeresen összejövünk a Rakamazi Művelődési Központban (4465 Rakamaz, Szent I. út. 174.) közösen meditálni. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Végezetül következzenek tanítónk, Sant Rajinder Singh sorai a meditációról, megmutatva azt is, hogy utunk messze túlmutat a hétköznapi, egyszerű „feszültségoldáson”:

„A meditáció az emberiség értékes eszköze. A múlt században a világ hatalmas tudományos és technikai fejlődésen ment keresztül. Újtársakat, új módszereket vezettek be a közlekedés, a kommunikáció, a gyógyászat terén és új technikai eszközöket találtak fel, hogy kényelmesebbé tegyék az életünket. Ezek közül sok fejlesztést a számítástechnika tett lehetővé. Az emberek azt remélték, hogy a tudományos előrehaladás meghozza a belső megelégedettséget, de nem ez történt. Azt tapasztalják, hogy ezek e találmányok nem szükségszerűen hozzák el számukra a boldogság és béke állapotát. Sokan inkább azt érzik, hogy a modern életben növekvő nyomás nehezedik rájuk. A hajszás élettempó, az erősödő belső feszültség miatt sokan szenvednek stresszel összefüggő betegségektől. A stressz csökkentésének, és a boldogság megtalálásának lehetőségét kutatva, mind többen fordulnak a meditációhoz. Az orvosok is azt ajánlják az embereknek, hogy a stressz csökkentése érdekében meditáljanak. A kutatók ugyanis felfedezték a meditáció egészségünkre gyakorolt pozitív hatásait.

Az összes tudományos szakértelmünk, felkészültségünk ellenére, még mindig nincs béke a világon. Mindazok, akik érdekeltek a világ békéjének és egységének megteremtésében, tudják, hogy az erőszak teljesen elfogadhatatlan. Az embereknek alternatív megoldásokra van szükségük, amelyek békét hoznak. A meditáció elfogadottá vált, mint olyan eszköz, amely segíti az emberek békéssé és nyugodtabbá válását. Utat mutat a konfliktusok feloldására. Ezért mind több ember

igyekszik ilyen módszerekkel megoldani a személyes életében, a munkahelyén, a lakókörnyezetében, sőt még a világszinten jelentkező problémákat is.

A meditációt bármely nemzethez vagy valláshoz tartozó ember gyakorolhatja. Egy olyan módszer, amit bárki használhat, függetlenül attól, hogy istenhívő, szabadgondolkodású vagy ateista. Bármilyen életkorban és környezetben megtanulható és végezhető.

Az emberek sokféle módon és irányban keresik a megelégedettséget és a békét. Vannak, akik azt gondolják, hogy vagyon, anyagi javak és új technikai eszközök felhalmozásával, vagy valamilyen hatalmi helyzet, hírnév elérésével megtalálhatják a boldogságot. Ám, ha megnézzük azok életét, akik mindezt már elérték, gyakran azt találjuk, hogy boldogtalanok. Azok a dolgok, amelyekhez a reményeiket fűzték, nem hozták meg nekik a boldogságot. Az evilágon keresett boldogsággal az a gond, hogy itt minden mulandó, átmeneti jellegű. Eljőhet az idő, amikor elveszítjük a számunkra legfontosabb dolgokat. Ezen a földön minden anyagi jellegű, ezért alá van vetve a változásnak, az elmúlásnak. Ám bennünk ott van a spirituális esszencia, a lelkünk, amely nem anyagból való, hanem szellemi jellegű, tudatos teljesség. Lelkünket az teszi elégedetté, ha azzal kerül kapcsolatba, ami spirituális. A lélek maga a szüntelen mámor, öröm, szeretet és Fény. Amikor megtaláljuk a kapcsolatot a saját lelkünkkel, ihatunk ennek a szeretetnek a forrásából. Azokat, akik meditálnak, hatalmas békesség, nyugalom és üdvösség tölti el. Ez nem valami átmeneti állapot, hanem mindig benne lehetünk. Nincs más dolgunk: irányítsuk befelé a figyelmünket, és szerezzünk minderről személyes tapasztalatot.

Benső békénk és boldogságunk elérésének egyetlen módja a figyelmünk irányának a megváltoztatása. Az ugyanis jelenleg kiárad a külső világba. Az öt érzékszervünkön keresztül a külvilágra és a fizikai testünkre vagyunk tudatosak. Ám, ha vissza tudjuk vonni a figyelmünket, és befelé irányítjuk azt, megismerhetjük lelkünk gazdagságát. A figyelem visszahúzásának folyamatát különféle nevekkkel illetik: ima, inverzió, befelé figyelés vagy meditáció. Ha olyan meditációt gyakorolunk, amely segít a figyelmünknek a lélek székhelyére történő összpontosításban, megtapasztalhatjuk a nyugalmat, a szeretetet, az örömet és a Fényt. Így teremthetjük meg a benső békénket.

Mindazok, akik elérik a benső kiegyensúlyozottságot és harmóniát, ezzel a külső béke megteremtéséhez is hozzájárulnak. Miért? Nyugodt benső állapotban sokkal higgadtabban kezeljük a külső körülményeinket, helyzeteinket. Ez a lelki békesség kisugárzódik a körülöttünk élőkre is. Ha nyugtalanok, ingerültek vagyunk, ez másokat is feszültté, zaklatottá tesz. A belőlünk áradó öröm, derű, életkedv szintén megérinti mindazokat, akikkel kapcsolatba kerülünk. A békességünk, szeretetünk megkönnyíti, hogy mások is ilyenek legyenek a környezetünkben. Hiába próbálnánk bárkinek is előírni, hogy legyen békés. Ám, ha mi harmóniában élünk önmagunkkal, akkor valóban hozzájárulunk a világbéke ügyéhez, mert egy békés emberrel több lesz ezen a bolygón. Ne próbáljunk másokat megváltoztatni, magunkat formáljuk át! Ha ezt személyes szinten mindenki megteszi, nincs messze az idő, amikor sokkal többen élnek majd békében önmagukkal és a világgal. Remélem, hogy eljön a nap, amikor az egész világ békés lesz. ...” (Részlet a Spirituális szomjúság című könyv előszavából, 2-5. o., kiadja: SKRM Magyarországi Közössége)

Üdvözlettel,  
Dr. Csorbák Tamás  
házi orvos