

A transzállapot rejtélye

Az ember számos módon érhet el módosult tudatállapotot. Használhatunk tudatmódosító szereket és vegyületeket, különös ritmikussággal lélegezhetünk, de elég akár egy gyertya fényét is hosszabb ideig néznünk, és agyunk hullámai megváltoznak. Transzba eshetünk egy szertartás közepén az erdőben, de akár a szobánkban is a négy fal között. A tudatállapot változásával beáll a révület. Vajon miként lehetséges ez?

A transz szó azt jelenti, valamin túl. A pszichológiában a transz a normális, hétköznapi tudatállapoton túli állapotokra utal. Ilyenkor az észlelés sokkal tisztábbá és szerte ágazóbbá, ugyanakkor álomszerűvé válik. Bizonyára mindenki volt már úgy, hogy monoton tevékenységet végezve, pl. autót vezetve a sztrádán, vagy vonaton zötykölődve, krumplit hámozva azt vettük észre, hogy a feladatot elvégeztük, de nem emlékszünk rá, hogy hogyan és mikor. Ilyenkor frissebbnek érezzük magunkat, egy kicsit olyan, mintha aludtunk volna, és rádőbbenünk, hogy millió dolog fordult meg az agyunkban, sőt, lehet, hogy egy addig megoldatlan problémákra is választ kaptunk. Ha voltunk már így, akkor jó, ha tudjuk: transzba estünk.

Agyunk változó hullámai

Agyunk elektromos tevékenysége jelentős mértékben megváltozik a transz során. A különböző állapotokhoz különböző rezgésű agyhullámok társulnak hozzá. Ezeket a hullámokat már évtizedek óta vizsgálják a tudósok, és egyértelműen kimutathatók voltak a változások, amikor az egyén valamilyen módon transzt idézett elő. Az agy-



Hogyan jutunk el a probléma forrásáig?

hullámoknak a következő sávjai léteznek az elektroencefalográfiával megmérve: A gamma hullámok, amik 20-30 Hz és 60 Hz között váltakoznak. Ez a tudatosság aktív állapota, ilyenkor éberek vagyunk és riadókész állapotban. A figyelő és logikus gondolkozást tükröző állapot 13-15 Hz és 20 Hz közé esik, amit Béta állapotnak neveznek. Az Alfa hullámok a 8 Hz és 13 Hz sáv közé esnek, és ilyenkor nyugodtak, valamint ellazultak vagyunk. A felszínes és könnyű alvásnál Théta hullámokat generálunk, amelyek a 3,5-8 Hz közé szorítkoznak. Ez hozhat magával kreativitást, álmodozást, a tudattalanhoz való kapcsolódást, művésziességet, így valószínűleg inkább a jobb agyfélteke tevékenykedik ilyenkor. Végül 0,5 és 3,5 Hz között van a mély alvás, a kóma állapot, ami egy nagyon mély testi és lelki összerendeződést hozhat magával. 0 Hz alatt a tudatunk üzemel, de a testünk és működése leáll. Ilyenkor élnek át az emberek halálközeli élményeket és testen kívüli állapotokat, ami a mai napig rejtély és vita tárgyak az orvosok

számára is. A sávok között akár mesterségesen előidézve is „ugrálhatunk”, és ezáltal jön létre a módosult tudatállapot. Erre számos különböző technika áll rendelkezésre, így az ezoterikusok, a misztikusok és az okkultisták szerint ezért tudunk kilépni a testünkéből, ezért vagyunk képesek különböző pszichikus képességeket előidézni, mert az agyunk átváltott egy másik sávra, ahol előidézhetők az ember ezen készségei. Az akaratlagos transzhoz elengedhetetlen feltétel a testünk ellazítása, a gondolataink lecsillapítása és a fókusz.

Fontos technikák

A transzállapotot számtalan módon elérhetjük, és még a legegyszerűbb módszerekkel is sikereket érhetünk el. Természetesen ahány ember, annyiféle technika, és mindenkinél más válhat be. Valaki egy hétköznapi tevékenység során – krumplipucolástól kezdve a söprögetésen keresztül – is képes transzba esni, majd mikor feleszmél csak azt látja, hogy már kész is van a munkával. Sőt, ha valaki megszólítja az illetőt, akkor azt is

szokták mondani, hogy „elnézést, de elbambultam!”. Ez már a transz egy állapota, amibe sokan még akkor is beleesnek, ha nem is tudatosan teremtették elő maguknak. Egy másik egyszerű módszer a gyertyaláng nézése. Sok keleti harcművészeti filmben is láthatuk ezt annak idején, hogy a láng mozgására összpontosítanak a mesterek, és vízióik lesznek a küldetésük kapcsán. Ez nem áll mesz-



sze a valóságtól, ugyanis egyesek valóban képesek a gyertya lángjára révülni. Pár száz évvel ezelőtt ez állhatott a mögött is, amikor egy pohár víz látványa, a kávézaccok szétszóródása vagy egy kristálygömb bámulása juttatta az embereket önkívületi állapotba, és ettől látomásaik voltak. Ezeket a személyeket sokszor víziólátó- vagy jós transzoknak szokták nevezni. Ilyen volt annak idején a delphoi jósa orákuluma, akihez mindenféle kérdéssel mentek az emberek – még az uralkodók is –, legyen szó a politikáról vagy a törvényhozásról. A sámánok viszont egy teljesen más technikát használtak a tudatküszöb eléréséhez: a zenét. A zene üteme – gondolunk itt a csörgőkre, a dobolásra és a kántálásra – olyan állapotot idézett elő, hogy a sámán a külvilág ingereire végül semmit sem reagált, és csakis a szellemi világokkal lépett összeköttetésbe. A dob monotonitása aktiválja az agy théta hulláma- it, így a sámán transzba esik. Ha egy ilyen szertartásra nem is tudunk eljutni, akkor ott az internet számtalan lehetősége, hogy sámánzenét keressünk, és ezeket hallgatva elérhetjük a kívánt állapotot. A nyugati emberhez viszont sokkal közelebb áll a különböző légzéstechnikák elsajátítása, hiszen semmilyen eszköz nem kell hozzá, csak mi magunk. A keletről átvett meditációk és relaxációk segítik az ember gondolatainak elcsendesítését, akinek agya a zakatoláshoz van hozzászokva. A munkánk, a

bevásárlás, az utazás, az otthoni tennivalók mind lekötnek bennünket, így jóformán ki sem kapcsoljuk magunkat. Számos szakértő azt tanácsolja, hogy ha csak mindössze öt percre ülünk le naponta elcsendesedni, akkor már sokat tettünk magunkért. Amennyiben viszont ehhez hozzászokunk, akkor egyre könnyebben hangoljuk rá magunkat egy olyan tudatállaputra, ami előidézheti a transzt. Sokaknak segít az a módszer, hogy figyelik a légzésüket. Ha gondolataik el is terelődnek másfelé, akkor tudatosan rögtön visszairányítják légzésükhöz, így a fókuszot egyre több ideig tudják megtartani. Első gyakorlatként nem csak azt figyelhetjük meg, hogy az orrunkon ki-be szívjuk a levegőt, hanem azt is, hogy mennyire mélyre visszük le a tüdőnkbe. Gyakorlat teszi a mestert, így egy idő után azt fogjuk észrevenni, hogy tudatunk és agyunk rááll egy olyan sávra, mintha minden eltűnt volna körülöttünk, így a tér és az idő megszűnik létezni. A légzést azonban lehet számolással is helyettesíteni, amikor is 100-ról visszaszámolunk egészen 0-ig, így egyre mélyebbre és mélyebbre tudunk lemenni magunkban, a tudatunk mélységeibe. Az agykontroll módszerét használók ezt nevezik alfa állapotnak, és mindezt olyan mondatokkal is megerősítik, hogy egyre nyugodtabbakká válnak. Ha viszont valaki az eddig felsorolt gyakorlatokat nem tudja elsajátítani – bár a legtöbb ember szimplán csak nem kitartó –, akkor arra is van lehetőség, hogy egy másik személy vigyen minket más tudatállapotba. Erre a legjobb módszer a hipnózis, ami egy különleges pszichológiai eljárás. Ennek folyamán olyan szóbeli utasításokat kap a hipnotizált alany, amik ezután működésbe lépnek. Ebben közrejátszik a szuggesztív is, ami megváltoztatja gondolatainkat és érzéseinket. A hipnoterapeuta például olyan utasításokat adhat, hogy testünket egyre nehezebbnek érzékeljük, amit tudatunk így is fog érzékelni! Ezen mélységeket megjárva beállhat a transz. Természetesen csak megfelelő szakértővel és hipnotizőrrel próbálkozzunk, aki érti a dologt!

A stigmák eredete

A stigmatizáltak Krisztus sebeit hordják magukon. A kutatók észrevették, hogy imádkozás és böjtölés során ezek a személyek egyfajta transzba esnek, annyira áthatja őket Krisztus fájdalma vagy az Isten iránti szeretet. Ekkor jelennek meg a testükön a stigmák, ami megerősíti abbéli hitüket, hogy mélységes kapcsolatba kerültek a Mennyekkel. Bár sokan vádolják csalással a stigmatizáltakat, mégis vannak olyan feltételezések, hogy valójában nem sarlatánsággal van dolgunk, ám nem is égi erők működnek közre a létrejöttükben: eszerint a mély hit és a böjt hoz létre olyan transzt, ami által fizikai tünetek jelennek meg az ember testén, azaz a stigmák.

potban szöges ágyakon feküdni és testüket mindenféle fájdalmas produkcióval sanyargatni. A kulcs a tudat kontrollálása olyan szinten, hogy fizikai fájdalmat sosem éreztek. A hindu jógik is hasonló hatásokat érnek el a meditációikkal, így kitisztult elméjükkel meglátják a valódi énjüket, és elszakadnak az érzékeiktől. Ebben az állapotban kapcsolatba tudnak lépni a magasabb világokkal, sőt, akár asztrálutazásokat is tehetnek. Mind a keleti miszticizmust üzők, mind pedig a nyugati szentek ekzstázisba is kerülhettek a gyakorlatok során. Ebben a transzállapotban különleges mentális élmények érhetik az embert, és sugallatokat, valamint információkat kaphat egy adott problémájára, sőt, akár bátorítást is annak leküzdéséhez. Vannak, akik úgy értékelik magukban ezt a révült állapotot, hogy egyesültek Istennel. A transz alatt tehát sok minden megtörténhet, és nagyon előnyös lehet: negatív tudatalatti programjainkat pozitívvá cserélhetjük, oldhatjuk a stresszt, kigyógyulhatunk a betegségeinkből és a félelmeinkből, tudást szerezhethetünk, és kreatívabbakká is válhatunk.

Példák az életből

Bár már említettünk néhány példát a történelemből, de hozunk még néhányat, amik jobban érthetővé teszik a transzállapotot. A fakírok mutatványain mindig elcsodálkozott a közönség, hogy hogyan képesek nyugalmi álla-

MISKOLCI LÁSZLÓ

