

MEDITACIJA IR „AŠ“

KAS NUTINKA, KAI PRADEDA TIRPTI RIBA TARP MANĖS IR PASAULIO?

115 VIENUOLIŲ IR VIENAS NETIKĖTAS GARSAS

115 patyrusių Tibeto budistų vienuolių klausėsi pasikartojančių garsų. Kartais tarp jų tyrėjai įterpdavo netikėtą pokytį. Įprastai smegenys į tokį pokytį sureaguoja automatiškai - net tada, kai žmogus sąmoningai jo nelaukia.

2022 m. eksperimente meditacijos metu dalis šių automatinių smegenų reakcijų susilpnėjo. Vienuoliai neapkurto. Pasikeitė tai, kiek svarbus išorinis signalas tapo jų smegenims.

Tai buvo matuojama EEG - elektroencefalografija. Paprastai tariant, ant galvos odos pritvirtinti elektrodai registruoja smegenų elektrinio aktyvumo pokyčius. EEG neskaito minčių - jis parodo, kaip smegenys reaguoja ir kaip jų aktyvumas keičiasi laike.

PIRMAS SVARBUS FAKTAS

Meditacija gali keisti ne tik tai, ką žmogus jaučia. Ji gali keisti patį automatinį smegenų reagavimą į aplinką.

MEDITACIJA NĖRA „TUŠČIA GALVA“

Dažnai meditacija įsivaizduojama labai paprastai: žmogus nurimsta, mintys nutyla, smegenys tarsi pereina į vieną ramią būseną. Pažengusių meditatorių tyrimai rodo sudėtingesnę vaizdą.

2026 m. mokslininkai išanalizavo 51 meditacijos sesiją, atliktą 36 pažengusių Tibeto budistų praktikų. EEG parodė ne vieną monotonišką „ramybės būseną“, o pasikartojančias skirtingų smegenų būsenų sekas. Labiau patyrusių praktikų šios sekos buvo ilgesnės ir įvairesnės.

Tibeto tradicijoje šiose tantrinėse praktikose aprašomi nuoseklūs „tirpimo“ etapai, kulminuojantys vadinamąja skaidrios šviesos būsena. Tyrimas neparodė, kad konkretus EEG fragmentas yra „skaidri šviesa“. Tačiau jis parodė ką kita: gili meditacija nėra paprastas neveikimas - joje vyksta struktūruota ir dinamiška smegenų veikla.

O KUR BAIGIASI „VIDUS“ IR PRASIDEDA „IŠORĖ“?

Dar viename 2026 m. eksperimente žmonės atliko dvi skirtingas užduotis: vienu atveju dėmesį nukreipė į kvėpavimą - į vidinius pojūčius, kitu - į išorinę kognityvinę užduotį.

Pažengusių meditatorių smegenyse šių dviejų režimų laikinė dinamika buvo panašesnė negu mažiau patyrusių ir nemedituojančių žmonių. Kuo mažesnis buvo skirtumas tarp „vidinio“ ir „išorinio“ režimo, tuo stipresnius nedualumo išgyvenimus nurodė patys dalyviai.

Tai nėra įrodymas, kad žmogus fiziškai susilieja su Visata. Bet tai yra objektyviai išmatuotas ryšys: ilgalaikė meditacijos praktika susijusi su tuo, kaip smegenys atskiria „vidų“ nuo „išorės“.

„AŠ“ NĖRA VIENAS JUNGIKLIS

Kai sakome „aš“, atrodo, kad kalbame apie vieną savaime suprantamą dalyką. Tačiau į vieną žodį sudedame daug skirtingų sluoksnių: šitas kūnas yra mano; aš esu būtent čia; šį veiksmą atlieku aš; tai mano prisiminimai; ši mintis yra mano; čia baigiuosi aš ir prasideda pasaulis.

Meditacijos ir savasties tyrimai rodo, kad šie sluoksniai nėra neatskiriami. Kai kurie jų gali keistis, nors žmogus išlieka sąmoningas. Todėl sakiny „mano ego išnyko“ pasako mažiau, negu atrodo. Daug tiksliau klausti: kas pasikeitė - kūno riba, veiksmo autorystė, laiko pojūtis, autobiografinės mintys ar skirtis tarp vidaus ir išorės?

Meditacija keičia ne vieną mistinį „daiktą galvoje“. Ji keičia santykį tarp suvokėjo ir to, kas suvokiama. Vienybė nebūtinai reiškia, kad skirtumai išnyko: garsas lieka garsu, kūnas - kūnu, aplinka - aplinka. Tačiau skirtumai gali nustoti būti išgyvenami kaip nuolatinė priešprieša - A prieš B, + prieš -, aš prieš pasaulį.

PATYRIMO FAKTAS NELYGU JO INTERPRETACIJA

„Medituojant dingio kūno ribos pojūtis“ - tai patirties aprašymas. „Vadinasi, sąmonė paliko kūną“ - jau interpretacija.

„Nebeįėjau į skirtumą tarp savęs ir aplinkos“ - patirties aprašymas. „Vadinasi, supratau galutinę Visatos sandarą“ - išvada.

Stiprus išgyvenimas gali būti visiškai tikras kaip išgyvenimas. Tačiau išgyvenimo intensyvumas nėra jo paaiškinimo teisingumo garantija.

Todėl praktiška taisyklė paprasta: pirmiausia pastebėk, ką iš tikrųjų patyrei. Tik paskui aiškink, ką tai reiškia.

KAI MEDITACIJA PALIEČIA KŪNĄ: g-TUMMO

Tibeto g-tummo praktikos istorijos ilgai skambėjo beveik kaip legenda. Tradicinėse ceremonijose ir liudininkų pasakojimuose aprašomi praktikai, kurie žiemos metu stingdančiame Himalajų šaltyje ant nuogo kūno apsigaubia šlapiomis paklodėmis ir jas džiovina kūno šiluma. Kai kuriuose vienuolynuose toks šlapių paklodžių džiovinimas buvo naudojamas kaip praktikos išbandymas.

Svarbu atskirti pasakojimą nuo laboratorinio rezultato. Garuojanti paklodė pati savaime nėra įrodymas, kad kūno temperatūra tapo nenatūraliai aukšta. Tačiau 2013 m. tyrime patyrusių g-tummo praktikų pažasties temperatūra atliekant intensyvią „Forceful Breath“ kvėpavimo ir vizualizacijos praktiką kilo iki 38,3 °C.

Tyrimas rodo, kad čia veikia keli mechanizmai kartu: specifinis kvėpavimas, izometrinė raumenų įtampa ir meditacinė vizualizacija. Įdomiausia ne „stebuklas“, o faktas, kad treniruotas žmogus gali sąmoningai reikšmingai paveikti procesus, kuriuos paprastai laikome beveik automatiniais.

TUKDAM: KAS VYKSTA PO MIRTIES?

Dar keistesnė Tibeto tradicija vadinama tukdam. Pagal tradicinį aiškinimą labai patyręs meditatorius po klinikinės mirties dar kurį laiką išlieka subtilioje meditacijos būsenoje.

Tokiais atvejais vienuoliai stebi kūno laikyseną, odos būklę, kvapą ir irimo tempą.

Mokslininkai šį reiškinį pabandė tikrinti tiesiogiai. 13 tariamų tukdam atvejų buvo surinkti pomirtiniai EEG duomenys.

Ankstyviausias matavimas pradėtas praėjus 26 valandoms po mirties. Atpažįstamos smegenų elektrinės veiklos nerasta.

Tai reiškia, kad mokslas kol kas neturi įrodymo, jog po klinikinės mirties tęstųsi smegenų veikla, kurią būtų galima sieti su meditacija. Tačiau biologinė mįslė išlieka. 2024 m. teismo medicinos tyrėjai aprašė du atvejus Tibeto vienuolių bendruomenėse, kai irimo pokyčiai vidaus sąlygomis buvo lėtesni, nei tikėtasi; bendras pomirtinis intervalas šiuose atvejuose siekė 38 ir 27 dienas.

Du atvejai nėra įrodymas apie sąmonę po mirties. Bet jie yra pakankama priežastis klausti, kokie biologiniai ir aplinkos veiksniai gali lemti tokią irimo eigą.

KAI „AŠ“ IŠNYKSTA: ĮŽVALGA AR PROBLEMA?

„Manęs nebeliko.“ „Kūnas atrodė nebe mano.“ „Nebuvo ribos tarp manęs ir pasaulio.“ Tie patys žodžiai gali aprašyti labai skirtingas būsenas.

2026 m. tyrimas palygino 60 žmonių, kuriems depersonalizacijos ar derealizacijos pobūdžio būsenos kilo meditacijos kontekste, su 61 žmogumi, kuriems panašios būsenos kilo dėl kitų priežasčių.

Pačių simptomų pobūdis pagal Cambridge Depersonalisation Scale reikšmingai nesiskyrė. Tačiau meditacijos grupė patirtį dažniau vertino kaip pozityvią, prasmingą ar dvasiškai reikšmingą; distreso pasitaikė ir joje.

Todėl svarbiausia ne vien tai, ką žmogus patyrė, bet ką ta patirtis daro jo gyvenimui: ar jis išlaiko realybės tikrinimą, gali miegoti, dirbti, bendrauti ir abejoti savo interpretacija? Ar po patirties tampa stabilesnis - ar vis labiau dezorganizuojasi?

2020 m. sisteminė 83 tyrimų apžvalga, apėmusi 6703 dalyvius, nepageidaujamų meditacijos reiškinų bendrą paplitimą įvertino 8,3 %, nors skirtingų tyrimų rezultatai labai skyrėsi. Dažniausiai buvo aprašomi nerimas, depresiniai simptomai ir kognityviniai pokyčiai.

Meditacija nėra savaime pavojinga, tačiau ji nėra ir nekaltas „atsipalaidavimo mygtukas“. Jei po praktikos žmogus ilgai nemiega, praranda realybės tikrinimą, tampa ryškiai paranojiškas ar nebegali normaliai funkcionuoti, to nereikia romantizuoti kaip „dvasinio progreso“.

Ir čia laboratorija grįžta į kasdienybę: jeigu dėmesys, kūno ribos ir net „aš-pasaulis“ skirtis nėra visiškai nekintami, svarbu ne tik tai, ką patiriame, bet ir kaip su tuo elgiamės.

KĄ IŠ TO PASIIMTI SAU?

Praktinė šio straipsnio vertė prasideda ne Tibeto vienuolyne, o kasdienybėje.

FAKTAS PIRMA. PAAIŠKINIMAS - PO TO.

„Jaučiu pyktį“ yra patirties faktas. „Jis tyčia mane žemina“ - interpretacija.

„Jaučiu baimę“ yra faktas. „Vadinasi, tikrai nutiks blogiausia“ - išvada.

Pirmiausia pamatyk, kas vyksta; tik paskui spřesk, ką tai reiškia.

VIENPUSIŲ PROCESŲ NEBŪNA.

Žmogaus patyrimas kyla santykiuose: kūnas veikia dėmesį, dėmesys atrenka signalus, atmintis suteikia prasmę, aplinka atsako į mūsų veiksmą. Keičiantis vienai pusei, keičiasi visa situacija.

Todėl klausimas „kas kaltas?“ dažnai yra per siauras. Platesnis klausimas: „kas vyksta tarp manęs ir šios situacijos?“

KLIŪTIS GALI BŪTI NE PRIEŠAS, O RIBA.

Metodas, kuris veikė vakar, pasikeitus sąlygoms gali nebeveikti.

Tada kliūtis parodo ne tik „ką reikia nugalėti“, bet ir kur baigėsi seno metodo galimybės.

Gyvybingas atsakas - ne mechaniškai didinti jėgą, o keisti veikimo būdą.

GYVENIMAS REMIASI ABIPUSIŠKUMU.

Vienos pusės „pergalė“ gali tapti visos sistemos pralaimėjimu.

Gyvas santykis turi apykaitą: gaunu ir duodu, veikiu ir gaunu atsaką, keičiu aplinką ir pats nuo jos keičiuosi.

Todėl svarbu klausti ne vien „ar laimėjau?“, o „kas nutiko visam santykiui?“

IŠMINTIS - NE KOVA SU FAKTU.

Kliūtį galima laužti, galima nuo jos bėgti, o galima pamatyti, ką ji rodo apie situaciją ir mūsų metodą.

Vanduo neįrodinėja akmeniui, kad šis neteisus - jis randa kelią ir teka toliau. Tai ne pasyvumas. Tai gebėjimas priimti faktą ir rasti veiksmą, kuris leidžia procesui tęstis.

DĖMESYS NĖRA NEUTRALUS.

Tai, į ką nuolat kreipiame dėmesį, mūsų patirtyje tampa ryškesne ir svarbesne dalimi.

Meditacija treniruoja gebėjimą pastebėti, kur dėmesys nuėjo, ir sąmoningai jį grąžinti. Tai leidžia anksčiau pamatyti momentą, kai pojūtis tampa interpretacija, o interpretacija - automatinė reakcija.

3 KLAUSIMŲ TESTAS

- 1. Koks yra faktas?**
- 2. Koks santykis tai kuria?**
- 3. Ar mano atsakas didina gyvybingumą visame santykiuose?**

NE KIEKVIENA MINTIS YRA „AŠ“.

Mintis, emocija ar kūno pojūtis atsiranda sąmonėje, tačiau neprivalo automatiškai tapti sprendimu ar veiksmu.

Tarp patyrimo ir reakcijos galima pamatyti tarpą.

Kuo aiškiau jis matomas, tuo mažiau žmogų valdo pirmas impulsas.

GYVYBINGUMAS - KRITERIJUS.

Čia „gyvybingumas“ reiškia plačiau nei energingumą ar gerą nuotaiką. Tai gebėjimas išsaugoti ir plėsti gyvą procesą: kontaktą su realybe, lankstumą, įvairovę, abipusiškumą ir gebėjimą prisitaikyti neprarandant savęs.

Kas vakar žmogų vystė, šiandien gali pradėti jį slopinti.

Todėl gyvybingumas nėra receptas - tai nuolatinis tikrinimas realybėje.

PRAKTIKOS VERTĘ MATUOK NE NEĮPRASTŲ BŪSENŲ SKAIČIUMI, O TUO, AR DIDĖJA GYVYBINGUMAS - NE TIK „MAN“, BET VISAME SANTYKYJE.

TAI KAS GALIAUSIAI LIEKA?

Kai sakome „aš“, atrodo, kad kalbame apie vieną aiškų centrą.

Tačiau tyrimai rodo, kad šį „aš“ sudaro keli skirtingi sluoksniai: kūno pojūtis, jausmas, kad esu būtent čia, veiksmo autorystė, prisiminimai, dėmesio kryptis ir riba tarp „manęs“ bei išorinio pasaulio.

Meditacijos metu dalis šių sluoksnių gali susilpnėti arba pasikeisti. Žmogus tebėra sąmoningas, tačiau kitaip patiria kūną, vietą, laiką ar skirtį tarp vidaus ir išorės.

Todėl klausimas tampa daug įdomesnis už „ar ego išnyko?“ Jeigu tai, ką vadiname „aš“, galima keisti dalimis, „aš“ nėra vienas nekintamas jungiklis. Tai gyvas procesas, kuriame susitinka kūnas, atmintis, dėmesys, pojūčiai ir pasaulis. Vienpusio proceso čia nėra: žmogus veikia aplinką, o aplinka nuolat keičia jo patyrimą.

Meditacija tampa savotiška sąmonės laboratorija. Ji leidžia pamatyti ne tik tai, ką patiriame, bet ir kaip susidaro jausmas: „čia esu aš, o ten - pasaulis“. Ir tada praktinis klausimas tampa labai konkretus: ar mano matymas ir veiksmai plečia gyvenimo galimybes, ar jas siaurina?

JEIGU ŠIĄ RIBĄ GALIMA KEISTI - KAS LIEKA, KAI ĮPRASTAS „AŠ“ SUSILPNĖJA?

Mokslas į šį klausimą dar neturi galutinio atsakymo. Bet praktinė išvada jau aiški: kuo geriau pastebime, kaip atsiranda pojūtis, mintis, interpretacija ir reakcija, tuo mažiau visas šis procesas valdo mus automatiškai.

ŠALTINIAI

Pagrindiniame tekste palikti tik tie skaičiai ir detalės, kurie keičia istorijos esmę. Eksperimentiniai rezultatai atskirti nuo praktinės-koncepcinės dalies apie faktą, santykį, abipusiškumą, kliūties ribą ir gyvybingumą.

[1] Medvedev, S. V. et al. (2022). Traditional Buddhist meditations reduce mismatch negativity in experienced monk-practitioners. *International Journal of Psychophysiology*, 181, 112-124. DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2022.08.011.

[2] Mikhaylets, E. V. et al. (2026). EEG evidence for reproducible neural states during Buddhist Highest Yoga Tantra meditation. *Scientific Reports*, 16, 23560. DOI: 10.1038/s41598-026-45893-4.

[3] Saketh, M. et al. (2026). Non-duality in brain and experience of advanced meditators - key role for intrinsic neural timescales. *Communications Biology*. DOI: 10.1038/s42003-026-10473-9.

[4] Kozhevnikov, M. et al. (2013). Neurocognitive and somatic components of temperature increases during g-Tummo meditation: legend and reality. *PLOS ONE*, 8(3), e58244. DOI: 10.1371/journal.pone.0058244.

[5] Lott, D. T. et al. (2021). No Detectable Electroencephalographic Activity After Clinical Declaration of Death Among Tibetan Buddhist Meditators in Apparent Tulkam. *Frontiers in Psychology*, 11, 599190. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.599190.

- [6] Tidwell, T. L. et al. (2024). Delayed decompositional changes in indoor settings among Tibetan monastic communities in India: A case report. *Forensic Science International: Reports*, 9, 100370. DOI: 10.1016/j.fsir.2024.100370.
- [7] Pons, E., Galante, J., Van Dam, N. T., Lindner, A. (2026). A cross-sectional survey on depersonalization/derealization and meditation-induced alterations of the self. *Scientific Reports*, 16, 14673. DOI: 10.1038/s41598-026-51014-y.
- [8] Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374-393. DOI: 10.1111/acps.13225.

Parengta 2026 m. rugsėji. Straipsnio tikslas - atskirti tai, ką tyrimai parodė, nuo praktinių interpretacijų ir parodyti, kaip šias išvadas galima tikrinti kasdienybėje per faktą, santykį ir gyvybingumą.