

BÖLCSEK TITKA

Transzcendentális Meditáció

Sőregi Ottó

Sőregi Ottó: A bölcsek titka

Copyright: Sőregi Ottó, 2002

Szerkesztette: Pál Dániel

Olvasószerkesztő: Zimonyi Katalin

Műszaki szerkesztő: Savanya Zsolt

ISBN: 963 8628103

Felelős kiadó: a Magyar Könyvkiadó Kft. ügyvezetője

A könyv a Repülhet-e az ember? című kötet II. kiadása.

Tartalom

ELŐSZÓ.....5

ELSŐ RÉSZ

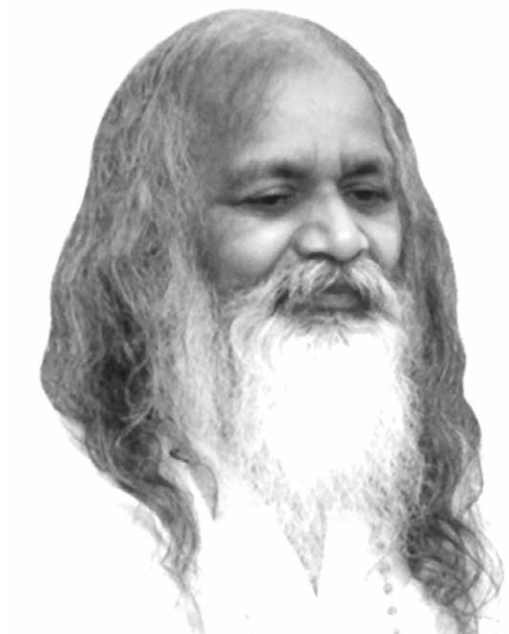
1. A TM-RŐL ÁLTALÁBAN..... 8
2. ÍGY KEZDŐDÖTT 18
3. AZ ELME TERMÉSZETE33
4. A TECHNIKA 44
5. A TM, A TEST ÉS A LÉLEK..... 64
6. ELTŰNIK A STRESSZ..... 87
7. AZ EGÉSZSÉG, AZ ALKOTÓ ÉRTELEM ÉS AZ INTELLIGENCIA.....103

MÁSODIK RÉSZ

8. A NEGYEDIK TUDATÁLLAPOT:
A TRANZSCENDENTÁLIS TUDAT 125
9. AZ ÖTÖDIK TUDATÁLLAPOT: A KOZMIKUS TUDAT 143
10. AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS 154
11. MÉG MAGASABB TUDATÁLLAPOTOK..... 175
12. PSZICHOLÓGIA ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁS 191
13. AZ ÚT ÉS A CÉL..... 207
14. A TUDÁS ÉS A TUDÓ..... 219

HARMADIK RÉSZ

15. A KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGEK - SZIDDHIK 233
16. LEGYÖZHETETLENSÉG ÉS TÁRSADALMI FÁZISÁTMENET 250
FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM 279
HOL TANULHATÓ MEG A TM? 279



MAHARISHI MAHESH YOGI
A Transzcendentális Meditáció alapítója

ELŐSZÓ

A *Transzcendentális Meditáció* (vagy röviden TM) különböző kultúrájú, vallású, iskolázottságú és társadalmi pozíciójú emberek millióit vonzotta magához az utóbbi évtizedekben. Mára már világszerte több mint ötmillióan sajátították el ezt a technikát, és ez a szám hónapról-hónapra növekszik.

Ez a könyv a Transzcendentális Meditációval és a *TM-Szidhi* technikákkal kapcsolatos legfontosabb témákat veszi sorra. A könyv megírásakor az az elv vezérelt bennünket, hogy a lehető legátfogóbb és legvilágosabb módon világítsuk meg ezeket a kérdéseket. Ennek érdekében a Transzcendentális Meditációt más mentális technikákkal is összehasonlítjuk.

A könyv először magával a technikával, annak eredetével és hatásaival foglalkozik. A legújabb tudományos kutatások rámutatnak arra, hogy a TM gyakorlása az elmét rendkívül mély nyugalmi állapotba hozza, mégpedig egy olyan eljárás segítségével, amely éppen ellentétes a stressz és a feszültség felhalmozódásának folyamatával. A könyv kitér a Transzcendentális Meditáció egészségre és társas kapcsolatokra gyakorolt hatásaira, bemutatja, hogy mit jelent az elme minden képességének kibontakoztatása, és felvillantja a világbéke megvalósításának egy teljesen új lehetőségét. Foglalkozunk az emberi elme működésével és a tudat természetével, hiszen Maharishi tanítása a

Transzcendentális Meditáció elméleti és gyakorlati részén kívül ezek leírását is magában foglalja.

A könyv második része részletesen ismerteti a magasabb tudatállapotok kifejlődését és ennek következményeit: a világ jobb és tökéletesebb érzékelését. Maharishi egyik legfontosabb gondolata az – amint a régmúlt idők bölcsei is hirdették –, hogy *a magasabb tudatállapotok mindenki számára elérhetőek*, és nemcsak nincsenek ellentmondásban az anyagi jóléttel, hanem éppen annak megteremtését segítik elő.

Maharishi a Transzcendentális Meditáción kívül más, még erőteljesebb technikákat is átadott az embereknek, melyek a TM-Szidhi program néven váltak ismertté. A könyv harmadik részében „*A különleges képességek*” címmel ezeket a rendkívüli *szidhiket* mutatjuk be: eloszlatva a körülöttük lebegő titokzatosságot, ismertetjük működésük alapelveit, valamint az egyénre és a társadalomra gyakorolt hatásaikat. A TM segítségével transzcendálunk (átlépünk) az elme tevékenységén, és átéljük a gondolatok forrásának mély csendjét. A TM-Szidhi gyakorlatok lehetővé teszik e végtelen csend felelevenedését, és ez olyan képességek és lehetőségek birtokába juttat bennünket, amelyeket a múltban lehetetlennek tartottunk.

Elsősorban Maharishi Mahesh Yoginak tartozom köszönettel azért, hogy ezt a munkát elkészíthettem. Maharishi időtlen és kimeríthetetlen tudása, valamint a tőle jövő ihlet volt leginkább segítségemre e könyv megírásakor – nemkülönben egyéni életemben.

Köszönettel tartozom továbbá családomnak, testvéremnek, Oszkárnak, továbbá Milunovits Dragannak és Berki Józsefnek, akiknek a segítségével e könyv nem létezne; Brezovits Lászlónak, Szloboda Jánosnak, Szendrey Ervinnek, Bak Jánosnak, Géczi Leventének és Beder Anikónak, akik a lektorálást végezték, valamint zentai és budapesti barátainknak.

Külön köszönet Pál Tamásnak, Pál Dánielnek és Zimonyi Katalinnak.

Szeged, 1997. november 17.

Sőregi Ottó

a TM és a Kreatív Intelligencia

Tudományának Tanára

ELSŐ RÉSZ

1. A TM-RŐL ÁLTALÁBAN

A világon a nap minden percében valaki megtanulja a Transzcendentális Meditációt. Közöttük van orvos, tanár, művész, munkás, üzletember, háziasszony, fiatal diák, egyetemista, politikus. Mi az oka annak, hogy ez a sokféle ember ugyanaz iránt érdeklődik?

A Transzcendentális Meditáció technikájának segítségével az elme lenyugszik, eljut a legkisebb izgatottság állapotába. A gyakorlat közben fokozatosan átéljük a gondolatok mind nyugodtabb és nyugodtabb szintjeit, míg végül a teljes mentális csend birodalmába érkezünk meg. Ebben az állapotban a figyelem átlépi (transzcendálja) a gondolkodás megszokott, mindennapi szintjeit. A technika ezért kapta a Transzcendentális Meditáció elnevezést.

Az elme megnyugvásával együtt jár a test megnyugvása is. A test is ellazultabb, nyugodtabb lesz. Laboratóriumi vizsgálatok mutatják, hogy kétszer olyan mélyen pihen, mint az alvás során. Mégsem alszunk el – teljesen öntudatunknál vagyunk, és rendszerint mindent érzékelünk, ami körülöttünk történik. Ez nem valamilyen eszméletlen kívüli vagy hipnotikus állapot, hanem az elme és a test

tökéletesen mély nyugalmi állapota, amit a teljes éberség jellemez.

A Transzcendentális Meditáció napi negyven percnyi gyakorlásból áll, ebből húsz percet reggel, húsz percet délután vagy estefelé végzünk. Kényelmesen leülünk, becsukjuk a szemünket, és elkezdjük a mentális technikát, melynek következményeként az elme tökéletesen megnyugszik.

Nagyon fontos, hogy az elme megnyugvása *következmény*. Nem igyekszünk az elmét szándékosan megnyugtani. Az egyszer elkezdett gyakorlat önmagától folytatódik tovább. Mindenfajta erőfeszítés vagy kontroll nemcsak szükségtelen, hanem kifejezetten zavarja a gyakorlat helyes menetét. Éppen az erőfeszítés vagy önellenőrzés szükségtelensége az, ami a TM-et a többi meditációs és relaxációs technikától megkülönbözteti.

Nagyon sok mindent értünk meditáción, a szó a legkülönbélebb asszociációkat ébreszti bennünk. Néhány ember számára a meditáció egy belső képre való koncentrációt vagy az elme kiürítését jelenti. Mások számára a meditáció egy meghatározott témán való elmélkedéssel, avagy lelkeviláguk részletes elemzésével egyenértékű. Néhányan az elmélyült gondolkodást, elmélkedést nevezik meditációnak, s vannak, akik álmodozásaikat tüntetik ki ezzel a névvel. Mivel a hétköznapi élet során mindezeket a dolgokat a meditáció címszó alá soroljuk, sokan feltételezik, hogy a Transzcendentális Meditáció is tartalmaz bizonyos elemeket ezekből. A valóság azonban más. A

negyedik fejezetben látni fogjuk, hogy a TM az efféle „meditációk” egyikéhez sem hasonlít. Mi több, amikor a TM-ről beszélünk, akkor maga a „meditáció” szó sem a legmegfelelőbb, mert könnyen megtéveszthet bennünket. Sajnos egyetlen nyelvben sem létezik megfelelő szó, amely tökéletesen kifejezné azt, amit a Transzcendentális Meditáció takar. A többi név még ennyire sem pontos, ezért ezt kell elfogadnunk, mint a technika legelfogadhatóbb elnevezését.

Számos meditációs technikától eltérően a TM nem kívánja meg a világtól való visszavonulást. Igaz ugyan, hogy a meditáció gyakorlása az aktivitás ideiglenes felfüggesztését követeli meg, de csak azért, hogy a további cselekedeteink minél eredményesebbek legyenek. Mentális és fizikai energiával töltődünk fel, és ennek köszönhetően munkánkat könnyebben és gyorsabban végezzük. A TM technika nem a világtól való elvonulás gyakorlata. Inkább azt mondhatjuk, hogy a meditáció által elérhető mély nyugalom a mindennapi megerőltető aktivitás ellensúlyozására szolgál.

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása minden ember számára egyforma, mégpedig azért, mert nem a gondolatok jelentésén alapul, hanem azok keletkezésének folyamatán. Mivel a gondolatok keletkezésének módja minden embernél azonos, így a technika gyakorlása is mindenki számára egyforma. A TM gyakorlását nem szükséges különleges ülő helyzetben végezni, s a gyakorláshoz nem kell életmódot változtatni, sem valamilyen

határozott filozófiát elfogadni. A Transzcendentális Meditáció háttérében létezik egy elmélet, amit filozófiának is nevezhetünk, ám magának a meditációnak a hatása ettől teljesen független, személyes meggyőződésünk a gyakorlat kimenetelére semmiféle hatással nincs. Egyáltalán nem kell hinnünk abban, hogy a TM gyakorlása hasznunkra van. Ha helyesen és rendszeresen meditálunk, akkor az eredmények nem maradnak el.

A tudomány a meditációt még néhány évtizeddel ezelőtt is az ember magánügyének tartotta, és nem volt mit mondania róla. Ma, amikor a tudatállapotok vizsgálata mind nagyobb szerepet játszik a tudományban, és amikor a korszerű fiziológiai és pszichológiai vizsgálatok lehetővé teszik a meditáció eredményeinek részletes vizsgálatát, a meditáció „tekintélye” megnövekedett. 1970-től széleskörűen vizsgálják a Transzcendentális Meditáció hatásait, és ezek a vizsgálatok igazolják a meditálók állításait. A fiziológusok észrevették, hogy e technika segítségével rendkívül mély nyugalom érhető el, és a szervezetből eltávolítható a stressz; a pszichológusok pedig meggyőződtek róla, hogy a meditáció után az emberek nyugodtabbak, oldottabbak és tevékenységeik során eredményesebbek.

ELTŰNIK A STRESSZ

Az utóbbi években a Transzcendentális Meditáció gyors terjedéséhez talán az járult a leginkább hozzá, hogy felfedezték: a TM hatékonyan eltávolítja a stresszt

az idegrendszerből. A technikai fejlődés és az általános iparosodás megszabadított bennünket a nyomortól és az éhezéstől való félelemtől, valamint a megerőltető fizikai munkától, ám jelentősen megnőtt a ránk nehezedő szellemi megterhelés. Amikor a stressz szót kimondjuk, általában erre a lelki megterhelésre gondolunk.

A stressznek számos forrása lehet: akár a nagyvárosi forgalom, akár a gyári gépek zajában végzett munka, akár a hozzánk hasonló idegfeszültségben élő emberekkel való együttélés. A mind nagyobb szakmai versengés és a bizonytalanság annyi feszültséget és félelmet okoz, hogy sok pályán az idegösszeomlással és a szívbetegségekkel már eleve számolni kell. Minél megerőltetőbb egy munka, annál nagyobb a stressz. A minden percben több ezer ember életéért felelős légiforgalom-irányítók között a legtöbb a gyomorfekélyes beteg. A gyári futószalag mellett végzett munka egyhangúsága és unalma a másik véglet, ez ugyancsak stresszt okoz.

A modern élet felgyorsult tempója újabbnál újabb ismeretlen helyzetekbe sodor bennünket, és gyors döntéseket követel, hiszen szüntelenül meg kell felelnünk az új körülményeknek. A testnek állandóan alkalmazkodnia kell a változásokhoz, és ha ezt nem bírja, akkor elkezdődik a stressz felhalmozódása. Minél gyorsabbak a változások, annál gyorsabb a stressz-felhalmozódás is. A szervezetünkre nehezedő súlyos megpróbáltatások hatását a mindennapi megszokott alvással sajnos nem vagyunk képesek kiküszöbölni,

ennek a következménye viszont az, hogy feszültek és ingerlékenyek leszünk.

Manapság többé nem a fertőző betegségek a legnagyobb „gyilkosok”, hanem a stressz-betegségek. Sok orvos azon a véleményen van, hogy a stressz okozza a betegségek több mint 75%-át (egyes orvosi körök véleménye szerint több mint 90%-át), és a halálesetek több mint 50%-áért is a stressz felelős. Az orvosok évente több száz millió receptet írnak fel idegesség és depresszió ellen, de sok készítmény kapható recept nélkül is. A gyógyszerek hatására a panaszok enyhülnek ugyan, de ezzel csak a tüneteket szüntetjük meg, nem pedig magát az okot, a stresszt. Ennek az a következménye, hogy a betegség előbb-utóbb, talán más formában, de újra megjelenik. Ráadásul ezeknek az orvosságoknak a többsége a fiziológiai izgatottság megszüntetése mellett elnyomja az emberek külvilág ingereivel szembeni érzékenységet is, így csökkenti az éberséget.

Hol keressük hát a megoldást? Környezetünk most is és valószínűleg a közeljövőben is tele lesz feszültséggel. Kellemtelenségeinknek mégsem ez az igazi oka, hanem az, hogy képtelenek vagyunk a feszültségeknek ellenállni. A felgyorsult életmód miatt egyre nagyobb megterhelés nehezedik ránk, ennek ellensúlyozásaként több nyugalomra lenne szükségünk. Ám a rohanó életmód nem engedi, hogy többet pihenjünk, mivel egyszerűen nincs időnk. Az, amire az alváson kívül minden nap szükségünk lenne, egy olyan pihenés, ami, noha rövid ideig tart, mégis hatékony.

Nem kell külön hangsúlyoznunk, hogy *az emberi testnek pihenésre van szüksége*. Ha nem pihenünk eleget, megbetegszünk. A betegség egy lehetséges mód arra, hogy testünk tudtunkra adja természetes szükségleteit. Ha figyelmen kívül hagyjuk ezeket a jelzéseket, megtörténhet, hogy örök nyugalomra kell térnünk.

A kérdés tehát az, hogyan kell pihenni. Ez nem mindig olyan egyszerű, mint ahogy első pillantásra tűnik. Nagyon könnyű megnövelni a vérnyomást – elég csak valami szörnyűségre gondolni. Lecsökkenteni viszont sokkal nehezebb – nem elég csupán kellemes és megnyugtató dolgokat felidézni. Ez ellentmondásosnak tűnhet, de tény, hogy minél feszültebbek vagyunk, annál nehezebben tudunk ellazulni. Az ideges ember időnként megpróbál lenyugodni, és amikor észreveszi, hogy ez nem sikerül, akkor még idegesebb lesz. Az ilyen esetekben óriási segítség a TM! Egyrészt azért, mert a TM egész folyamata automatikus, nem kell akarnunk az ellazulást. Másrészt, mert a gyakorlást a napi rutinunk részévé lehet tenni, így a stresszek és a feszültségek sorra feloldódnak.

A fiziológiai kutatások megmutatták, hogy a Transzcendentális Meditáció gyakorlása során megfigyelhető változások pontosan fordítottjai azoknak, amelyek a stressz felhalmozódása során mennek végbe. A stressz következménye például a szív szaporább működése, a felgyorsult légzés, a megnövekedett vérnyomás és az általános fiziológiai izgalom. A TM hatásai pedig: a szív lassúbb működése, a nyugodtabb lélegzés, az alacsonyabb

vérnyomás és az általános ellazulás. A napi kétszeri TM gyakorlás lehetővé teszi a test és az elme számára azt a rendkívül mély nyugalmat, ami nemcsak a napi stresszeket semlegesíti, hanem szétosztatja az évek folyamán felgyülemlett feszültségeket is, amelyeket még a mély alvás sem képes eltávolítani. Húszpercnyi meditáció olyan frissítőleg hat ránk, mint egy természetben eltöltött hétvégi pihenés.

A naponta kétszer megtapasztalt mély pihenés testi és lelki egészségünk általános javulását eredményezi – ez nagyobb teherbíróképességben és világosabb gondolkodásban nyilvánul meg. Nemcsak az eddig szerzett stresszeinktől szabadulunk meg, hanem ellenállóbbak leszünk a jövőbeli stresszekkel szemben is. Jobban élvezzük így az életet, s beteljesedettebbnek érezzük magunkat.

HOGYAN TANULHATJUK MEG A TM-ET?

A TM oktatása nagyon egyszerű. A Transzcendentális Meditációt hét lépésben tanulhatjuk meg, ezek összesen körülbelül öt napot vesznek igénybe. A foglalkozások mindegyike másfél-két órás. Az oktatást a Transzcendentális Meditáció Maharishi által kiképzett tanárai végzik. Ma a világon körülbelül negyvenötezer TM-oktató van, és mintegy ezer TM központban tartanak tanfolyamokat.

Az oktatás az egész világon egységes. Mindenütt azonos eljárással, hét lépésen keresztül tanítják a TM-et.

Az első lépés a *bevezető előadás*, melynek során a hallgatók megismerkedhetnek a TM technika nyújtotta lehetőségekkel és előnyökkel, bepillantást nyerhetnek a tudományos kutatások eredményeibe, valamint megismerhetik a TM alapelveit. Ezután következik az *előkészítő előadás*, amelyen a Transzcendentális Meditáció elméletét ismerjük meg, valamint azt, hogy milyen feltételei vannak a TM elkezdésének.

Az előkészítő előadás után azok, akik meg szeretnék tanulni a technikát, rövid megbeszélésre mennek az oktatóhoz. Ez a *beszélgetés* a kölcsönös megismerkedést és az esetleges egyéni problémák megbeszélését szolgálja.

A negyedik lépés a technika megtanulása. Ez a *személyes oktatás* körülbelül egy órát vesz igénybe. Az ötödik, hatodik és hetedik lépés *csoportos foglalkozás*, melyek során a tanárok ellenőrzik, hogy mindenki tökéletesen elsajátította-e a technikát, s egyben megtörténik az élmények értékelése is. Közben a tanulók otthon is gyakorolnak, a találkozók pedig a tapasztalatok megértéséhez szükséges magyarázatot kapják meg. Az összejövetelek rendszerint csoportosak, hogy egymás tapasztalatait is hasznosítani lehessen, de ha valaki mégis négy szemközt szeretne beszélni az oktatóval, mindig van rá lehetősége.

Ezek után már minden probléma nélkül, egyedül is gyakorolhatjuk a technikát, mely végtelenül egyszerű, de éppen ezért érzékeny is, és az új gyakorló teljesen észrevétlenül megváltoztathatja az eljárást. Ennek következményeként a gyakorlás nem lesz olyan hatásos és

kellemes. Hogy ez ne történhessen meg, ajánlatos gyakrabban találkozni az oktatóval a meditáció ellenőrzése végett. Eleinte kéthetenként vagy havonta, a későbbiekben pedig néhány hónaponként ellenőrizni kell a meditáció helyességét. Ezek a találkozások biztosítják a technika helyes gyakorlását, és arra is alkalmat adnak a meditálóknak, hogy választ kapjanak kérdéseikre, s jobban megértsék tapasztalataikat. Ez biztosítja a leggyorsabb fejlődést.

2. ÍGY KEZDŐDÖTT...

A Transzcendentális Meditáció nem új technika. Hosszú és figyelemre méltó története van, amely több évezredre nyúlik vissza. E tudás folytonossága az idők folyamán rövid időkre megszakadt, gyakran – legalábbis a mindennapi ember számára – elveszett, majd később, esetleg új néven, ismét felbukkant.

A tudás elvesztése a tudás nemzedékről-nemzedékre történő átadása során elkerülhetetlenül bekövetkezik. Elegendő egy teljesen jelentéktelennek tűnő hiba, ami idővel mind nagyobbá és nagyobbá válik. Végül a tanítás annyira felhígul és elferdül, hogy már nagyon nehéz felismerni eredeti formáját. Ez egy kicsit hasonlít ahhoz a gyermekjátékhoz, amelyben az üzenetet az egyik gyerek súgással adja tovább a másiknak. A végén az üzenet felismerhetetlenné válik. Vagy mint a fénymásolás során: ha minden másolatot az előző másolatról készítünk, az eredetiből úgyszólván semmi sem marad meg.

Ha a módszer szabálytalan, akkor elveszíti hatékonyságát. A meditálók ilyenkor általában elhanyagolják a gyakorlást, ami a helytelen módszer teljesen logikus következménye. A meditáció eredményei csak mint üres szavak maradnak meg. Ha a meditációs technikák el is veszték a világ számára, a mag, melyből sarjadt, mégis tovább élt. Időről időre nagy tanítók jelennek meg, akik felélesztik az eredeti tudást. Ma egy ilyen ősi technika



GURU DÉV

feléledésének lehetünk tanúi. Ezt a technikát *Maharishi Mahesh Yogi* – akit egyszerűen csak *Maharishinek* neveznek – hozta el a világnak.

BRAHMÁNANDA SZARASZVATÍ – GURU DÉV

Mielőtt 1955-ben Maharishi elhagyta volna a Himaláját, odaadó tanítványa volt a híres indiai bölcseknek, Brahmánanda Szaraszvatínak. Teljes neve és címe így hangzott: *Szvámí Brahmánanda Szaraszvatí Mahárádzs, a Dzsjótir Mathi Dzsagad Guru Bhagaván Sankarácsárja*. Ám Maharishi, ha róla beszél, egyszerűen csak „*Guru Dév*”-nek hívja. Indiában ezzel a névvel szokták illetni azokat a nagy mestereket, akik egy hagyomány élén állnak. Szó szerinti fordításban „isteni tanítót” jelent.

Guru Dév 1868-ban született, és 9 éves gyermekként elkezdte kutatni a szellemi fejlődés lehetőségeit. Már akkor érezte, hogy a világi örömök nem hoznak tartós beteljesedést számunkra – ez csak önmagunkból, a belsőnkől fakadhat. Ettől a gondolattól vezérelve indult el, hogy szellemi mestert keressen magának. A Himalájába érkezvén elkezdte keresni azt a bölcset, aki majd megfelel magas elvárásainak: legyen a bölcselet irodalmában jártas bölcse és legyen megvilágosodott szent, aki életre szóló cölibátusban él.

Maharishi ritkán beszél tanítója életéről. Guru Dév életének felszíni eseményei nem mérvadóak, és nem is tükrözik Guru Dév valódi értékeit, azaz tudatának belső állapotát, mondja Maharishi. Néha egy-egy kistörténetet mégis elmesél

róla. Az alábbi elbeszélés világosan megmutatja azt a gondolkodást, amellyel a kisfiú a tanítója után kutatott:

Útközben a gyermek találkozott egy szannjászival, akiről azt mesélték, hogy megvilágosodott. A szannjászi olyan remete, aki a magasabb célok érdekében lemondott az anyagi javokról és a világi élvezetekről. Hagyományosan tilos számára még az is, hogy ételt főzzön magának, mert a tűz használatának kerülése is a világi dolgoktól való tartózkodáshoz tartozik. A fiú megkérdezte a szannjászit, hogy van-e tüze, mire a remete megharagudott, és megdorgálta őt buta kérdése miatt: „Talán nem tudod, hogy a szannjásziknak soha sincs tüzük, s ha mégis tőlük kérsz, ezzel nagyon megsérted őket.” „A tűznek, az emberi haragnak mégis fel kellett valahonnan lobbannia benned” – hangzott a gyermek egyszerű válasza. A szannjászi erre lehiggadt, és felfogta, hogy nem közönséges gyermek áll előtte, ezért meghívta, hogy maradjon vele, és váljon a tanítványává. De a fiúnak mindez elég volt ahhoz, hogy felismerje: nem ez az a szent ember, akit ő keres.

Négy évig járta a Himaláját, míg rátalált arra az emberre, aki megfelelt az elvárásainak. Ez Szvámí Krisnánand Szaraszvatí volt, azon idők legnagyobb bölcse, aki messze a hegyek között, Uttar Kasiban, a „Szentek Völgyében” élt. A fiú nemsokára a legkedvesebb tanítványa lett, és vele maradt húsz éven át.

Guru Dév, mikor betöltötte a harmincnegyedik életévét, elhagyta tanítóját, és elvonult Közép-India egyik barlangjába, ahol negyven évet magányban töltött. Kö-

zép-India hegyeinek sűrű dzsungellel benőtt vad vidékére ritkán jutnak el emberek. Ezek a ritka találkozások mégis elegendőek voltak ahhoz, hogy messzire eljusson mély megvilágosodottságának a híre.

Miután már húsz évet magányban élt, felajánlották számára, hogy töltsse be a Dzsjótir Mathi Sankarácsárja tisztét. Az Észak-Indiában lévő Dzsjótir Math azon négy *math** egyike, amelyeket Sankara alapított, annak érdekében, hogy a védikus tudás eredeti tisztaságában, a legkisebb változtatás nélkül fennmaradjon. Akkor már százötven éve nem volt olyan ember Észak-Indiában, aki méltó lett volna a Sankarácsárja tisztségére. Ezt a titlust csak a legteljesebb mértékben megvilágosodott jogi kaphatja. A mindenkori Sankarácsárja képviseli a nagy mesterek tradícióját, és őt tekintik a világ spirituális vezetőjének is, mindenek tanítójának, Dzsagad Gurunak.

A nagy jogik számára világos volt, hogy Brahmánanda Szaraszvatí elérte a beteljesedés állapotát, és így visszahozhatja az indiai népnek a megvilágosodáshoz vezető utat, eredeti, működőképes formájában. Ezért kérték fel, hogy fogadja el ezt a tisztséget. Üzeneteket küldtek neki, de ő a megtiszteltetést kitartóan visszautasította. Húsz év telt el így, végül kérlelői elhatározták, hogy többé nem adnak alkalmat a visszautasításra.

Indiában tizenkét évenként megtartják a szentek és a bölcsek találkozóját Allahabad városában, a két szent

* Math = Sankarácsárja négy fő kolostorának egyike, a védikus tudás székhelye

folyó, a Jamuná és a Gangesz találkozásánál. Még a remetek is lejönnek a hegyekből, és részt vesznek ezen az ünnepségen, a Kumbha Mélán. Guru Dév is elhagyta barlangját, és elment Allahabadba. Amint megérkezett, tisztelői kihasználták az alkalmat, és elvégezték a felavatási szertartást. Most már nem volt más választása, hivatalosan is Észak-India Sankarácsárjájává vált. Élete hátralévő részét itt töltötte, s innen utazgatva tanította az ősi tanok helyes értelmezését.

MAHARISHI

Maharishi abban az időben fizikát tanult az allahabadi egyetemen. Egyetemi tanulmányain kívül érdekelték a szellemi tanítások is, és amikor meghallotta, hogy Brahmánanda Szaraszvatí Allahabadba érkezett, egy este elment abba a házba, ahol Guru Dév megszállt.

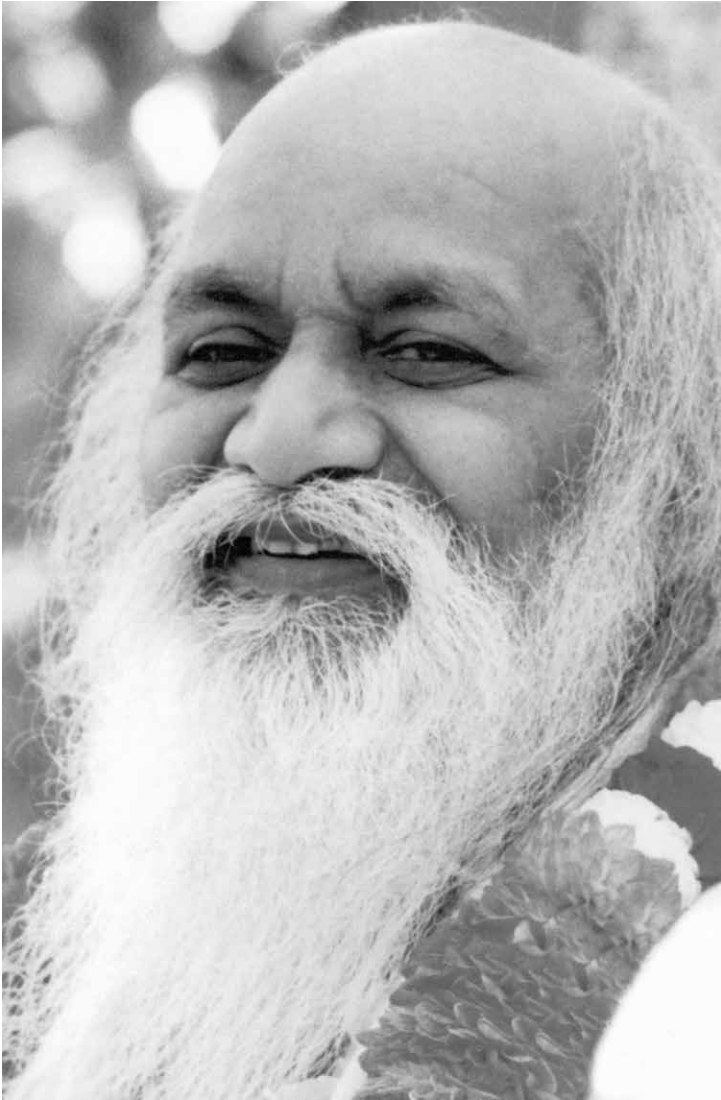
Maharishi meséli, hogy első találkozása Guru Dévvel nagy csendben történt. Lapos tetejű épületeken át vezették, és a sötétben se nem láthatta, se nem hallhatta a nagy bölcsét. Egy idő múlva egy távolban elhaladó autó lámpái megvilágították Guru Dév arcát, s Maharishi abban a pillanatban rádöbbsent, hogy előtte egy kivételesen nagy bölcs és szent ember ül. Néhányszor még meglátogatta, és utána végleg elhatározta, hogy tanítványává lesz. Guru Dév azonban csak a feltétellel fogadta el őt, ha először befejezi megkezdett tanulmányait. Ezt Maharishi meg is tette, majd visszatért Guru Dévhez, és tizenkét éven át nála tanult.

Az idők folyamán Guru Dév legkedvesebb tanítványává vált, és a tradíció szerint az ő kötelessége lett, hogy folytassa Guru Dév munkáját. Amikor Guru Dév eltávozott, Maharishi egy távoli barlang magányába vonult a Hiamlájába. Ekkor még nem voltak tervei. Egyszerűen csak egyedül akart lenni a csendben.

Két év magány után mind gyakrabban jelentkezett az a gondolata, hogy visszatér a világba, így elhatározta, hogy elindul. A vidék remetéi megpróbálták erről a tervéről lebeszélni, mondván, nincs rá ok, hogy egy szent ember „besározza” magát a világ szennyével. Ám Maharishi úgy érezte, mennie kell. Elhagyta a barlang csendjét, és Észak-India síkságai felé indult. Itt történt meg először, hogy az emberek megkérték őt arra, tanítsa meg őket meditálni.

A két év csendjét negyven év intenzív munkája követte. Nap mint nap, hónapról hónapra, Maharishi megállás nélkül dolgozik. Minden percét a Transzcendentális Meditáció és az ősi védikus tudományok hatékony terjesztésének szenteli.

A munkájába befektetett idő és igyekezet ellenére Maharishi sikereit nem tekinti kizárólag a saját személyes dicsőségének. Mint mondja, mindez Guru Dév érdeme, aki e tudást a mai nemzedék számára hozzáférhetővé tette. A nagy tanító iránti elismerésének jeléül Maharishi minden előadása e szavakkal fejeződik be: „Jai Guru Dev” (ejtsd: Dzsái Guru Dév), azaz Dicsőség Guru Dévnek.



MAHARISHI MAHESH YOGI

MOZGALOM SZÜLETIK

Miután elhagyta a Himaláját, Maharishi először a dél-indiai Keral államba ment. Nem akart semmiféle előadást tartani, egyszerűen csak vonzotta ez a hely.

Két-három nappal azután, hogy megérkezett, egy idegen felismerte benne az északról jött remetét, odalépett hozzá, és felkérte, hogy tartson néhány előadást. Maharishi eleget tett a kérésnek, és ezek az előadások nemsokára olyan népszerűek lettek, hogy egy másik, nagyobb termet kellett bérelni, majd hamarosan a szomszédos városba is elhívták. Az elkövetkező hat hónapot utazgatva töltötte, és akik úgy kívánták, azokat bevezette a Transzcendentális Meditáció technikájába.

Ennek az időszaknak a vége felé jelent meg az első könyv a TM technikájáról „A Himalája világítótornya” címmel. Nagyon kis példányszámban jelent meg, ezért sajnos ma már nem kapható. A könyv bemutatta a TM-et, vagyis a Transzcendentális Mély Meditációt, ahogy akkoriban nevezték, és a vele párhuzamos kommentárok feltárták a világ számára a indiai szent írások eredeti tanítását.

Miután már bejárta Keralt, elutazott India más tájaira is. Maharishit és a Transzcendentális Meditációt hamar elfogadták. 1958-ban Madrasban megalakult a Szellemi Újjászületés Mozgalom, és egy évvel később megkezdték a technika szervezett terjesztését. Maharishi ezután még

távolabb vitte a Transzcendentális Meditáció üzenetét. Mint mondta, a nyugati országok azért fejlettebbek Indiánál, mert hajlandók befogadni a változásokat, és mindig készek kipróbálni az újat. Ha az egész világgal szeretnénk megismertetni a TM technikát, akkor először a „haladóbb szellemű” népekhez kell fordulni. 1958-ban Maharishi Indiából Szingapúrba ment, 1959 elején pedig a Hawaii-szigeteken át Kaliforniába utazott. Itt a TM technikát tanítva töltött néhány hónapot, majd keletre indult, New Yorkba és Európába.

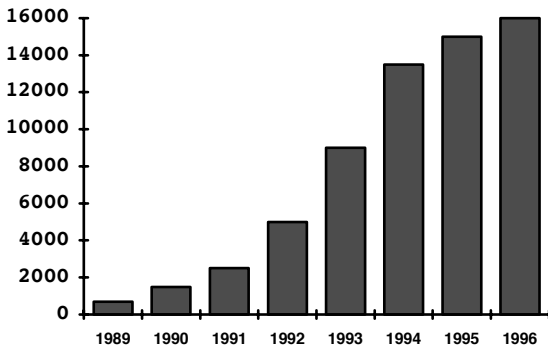
Az év végére annyira megnőtt a TM iránti érdeklődés, hogy Maharishi számára világossá vált, egyedül nem képes elvégezni az összes feladatot. Ezért fogott hozzá a TM-oktatók képzéséhez. Ez gyökeres eltérés volt az indiai hagyományoktól. Indiában a tanítást és a technika átadását csak maga a mester vagy legközelebbi tanítványai végezheték. Maharishi szerint ezt megfelelő képzés után bárki megteheti. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy azok, akiket Maharishi megtanított a technika átadásának módszerére, valamiféle guruk vagy spirituális mesterek lennének. Ők egyszerűen csak „technikusok”. A TM technika átadásának tudományát megtanulhatja úgyszólván mindenki, akinek némi tapasztalata van a gyakorlásban és elvégezte a tanárképző tanfolyamot.

A TM tanárait Maharishi eleinte Indiában oktatta, Risikesben, a Gangesz forrásánál. Sok hindu számára itt kezdődik a zarándokút. A város közelében a meredek, erdős hegyoldalon Maharishi meditációs központot

vagy ahogy az indiaiak mondják, „ásram”-ot építtetett. A technika jövődöbéli átadóit három hónapot töltöttek itt.

Az első tanfolyamon mindössze harminc hallgató vett részt, a másodikon már kétszáz. Belátva, hogy mind több oktatóra van szükség, Maharishi a tanfolyamokat áthozta Európába, s volt, hogy ezer hallgató is részt vett ezeken. Ma a világon több mint negyvenötezer TM oktató van.

Ahogy a TM oktatók száma növekedett, magát a technikát is egyre több és több ember tanulta meg. 1966-ban körülbelül 1 000 ember meditatált az Egyesült Államokban, 1969-ben már 24 000, 1972-ben pedig 100 000. Kezdetben a legnagyobb érdeklődést a Transzcendentális Meditáció iránt az amerikai egyetemisták mutatták. Ennek valószínűleg az volt az oka, hogy kiábrándultak a fogyasztói társadalomból, a hagyományos nevelési módszerekből, és felismerték, hogy a kábítószeres nem hozzák létre a várt „alternatív tudatot”. Ugyanakkor a tudósok is érdeklődni kezdtek a meditáció pszichológiai és fiziológiai hatásai iránt, és ennek következményeként a TM tekintélye jelentősen megnőtt. A TM népszerűségének hatására alakult meg két intézmény: a Maharishi Nemzetközi Egyetem (MIU), amelyen a szokásos tudományágakon kívül gyakorolják a TM technikát is, és a Kreatív Intelligencia Tudomány Alapítványa, melynek elsődleges célja, hogy a Transzcendentális Meditáció eredményeivel megismertesse az ipart és az üzleti világot. Az Egyesült Államokban 1975 közepén a TM gyakorlók száma 550 000 körül volt. Ma a világon több mint ötmillió ember meditatál, és ez a szám havonta



A TM-gyakorlók számának alakulása Magyarországon

1. ábra

mintegy 35 000-rel növekszik. Mostanáig Magyarországon közel 20 000 ember tanulta meg a TM-et.

Az érdeklődés nem korlátozódott Észak-Amerikára és Európára. A TM technikát ma már a világ szinte minden országában meg lehet tanulni. A TM iránt legnagyobb érdeklődést mutató országok közé tartozik India is, ahová saját tudománya nyugati ruhába öltöztetve került vissza. Csakhogy, bármilyen is a tudás csomagolása, a tudás mindig ugyanaz marad. Csak azért mutatják be különböző módon, hogy mindenféle hallgatóság megértse az üzenetet. Az alma lepottyan a fáról, tekintet nélkül arra, hogy mi mit tartunk a leesés okának: az alma törekvését, hogy leessen, a gravitációs erőt, esetleg a meggörbült négydimenziós téridőt. Ugyanez a helyzet a TM esetében is. A technika hat a testre és a lélekre, tekintet nélkül arra, hogy mi mit tartunk e hatás okának: a stresszektől való megszabadulást, a kreativitás és az intelligencia növekedését vagy a tudat kiteljesedését.

A TUDÁS TISZTASÁGA

A személyiség fejlesztésére szolgáló meditációs technikákat és rendszereket tekintve, azt láthatjuk, hogy mindaz, amit a segítségükkel nyerhetünk, gyakran érdektelen a hétköznapi ember számára, hiszen rendkívül nehéz megvalósítani, amit hirdetnek. Az átlagember csak zavarban van és hitetlenkedését árulja el, ha a különféle módszerekről hall. Más tanítóktól eltérően Maharishi mindig arra törekszik, hogy a tanulók olyan színvonalon kapják meg a tudást, amelyen tökéletesen megérthetik, és amelyen számukra is van értelme.

Hogy a jövőben is megtanulhassák az emberek a TM-et, szükséges, hogy megőrizzük a tanítás tisztaságát. Maharishi nem szeretné, hogy ez az újra felelevenített tanítás ismét olyan gyorsan elferdüljön és elvesszen, mint ahogy az a múltban történt. Ez tulajdonképpen elkerülhetetlen, de ő mégis mindent megtesz azért, hogy erre minél később kerüljön sor. Maharishi minden előadását modern audiovizuális eszközökkel rögzítik, hogy tanítását minél tartósabban és minél eredetibb formájában őrizzük meg.

Mindig ügyelni kell arra is, hogy maguk a gyakorlók ne hogy megváltoztassák a technikát. A Transzcendentális Meditáció nagyon könnyű, de egyúttal nagyon kifinomult módszer, ezért a kezdő meditáló, még mielőtt teljesen megértette volna, észrevétlenül és „jelentéktelenül” elferdítheti a gyakorlás menetét. A gyakorlók gyakran

önkéntelenül is korlátozzák a technikát, vagy azon igyekeznek, hogy a meditáció egész folyamatát ellenőrzésük alatt tartásák, ám ez rontja a technika hatékonyságát. Hogy ezt elkerüljük, megkérjük őket, hogy – legalább a kezdeti időszakban – ne gyakoroljanak a TM-mel párhuzamosan semmilyen más meditációs technikát. Nem azért, mert a többi módszer értéktelen, hanem azért, mert a TM önmagában is elegendő, teljes, egész technika. Minden kísérlet, hogy valamit hozzáadjunk, veszteséget eredményez.

Saját TM-oktatói tapasztalatomból tudom, hogy azok az emberek, akik néha arról panaszkodnak, hogy a TM nem hat úgy, mint azelőtt, a leggyakrabban – öntudatlanul is – egy kicsit megváltoztatják a technikát. Tulajdonképpen ők már nem is a TM-et gyakorolják, hanem valami mást, ami lényegesen különbözik a TM-től. Ezért nem jogos, amikor azt mondják, hogy a TM többé már nem hatásos. Azt kell mondanunk, hogy az a másik módszer nem olyan hatásos, mint a TM.

Maharishi azt tanácsolja, hogy a TM-et ne keverjük más meditációs technikákkal, és kéri, hogy azt az elméletet, amelyen a TM alapul, válasszuk el a többi filozófiai és metafizikai rendszertől. Ismételten nem azért, mert más nézetek tévesek (azok saját kereteiken belül lehetnek tökéletesen helytállóak), hanem azért, mert megtörténhet, hogy elködösítik a TM működésének megértését. Egy apró eltérés a pontos tanítástól ma lényegtelennek tűnhet, ám néhány nemzedék múlva ez az ártatlan mag kinőhet, és a technika félreértését okozhatja.

Maharishi a tanítását teljesen új módon terjeszti. A múltban, amikor nem voltak meg a modern információs eszközök, a tudás terjesztésének egyedüli módja a személyes továbbadás volt. Így a hiba becsúsztatását szinte lehetetlen volt elkerülni. A TM technika ilyen megbízhatatlan átadásának folyamatát Maharishi meggátolja azáltal, hogy mindenkinek elérhetővé teszi, hogy a Transzcendentális Meditációt a forrásnál, a maga eredetiségében, első kézből kapja meg.

Nyilvánvaló, hogy lehetetlen mindenkinek személyesen Maharishitől kapnia a technikát, ezért Maharishi nagyszámú TM oktatót képzett ki. Az oktatás szigorú és alapos, és Maharishi minden egyes esetben maga ellenőrzi, hogy a tanuló elsajátította-e a tudás alapjait. Ezzel biztosítja, hogy a technikát minden TM-oktató a maga tisztaságában adja tovább, hogy a tanulók azt az eredeti formájában használhassák.

3. AZ ELME TERMÉSZETE

Maharishi tanítása sok mindenben különbözik az indiai és keleti tanoktól, elsősorban abban, hogy sohasem becsüli le az élet anyagi oldalát, sem a testi egészség fontosságát. Léteznek tanítók, akik azt tartják, hogy az ember fő, sőt egyetlen elfoglaltsága a szellem fejlesztése kell, hogy legyen. Némelyek olyan messzire mennek, hogy tagadják a materiális világ létezését, és azt az „optikai csalódások”, az illúziók birodalmába sorolják. Szerintük az anyagi világ létezését minden erővel tagadni és támadni kell. Maharishi ezekkel az elvekkkel egyáltalán nem ért egyet, hanem a körülöttünk lévő világ valóságát, az egészséges élet fontosságát emeli ki, és hangsúlyozza a test és a szellem szoros kapcsolatát.

A modern pszichológia úgy tartja, hogy minden mentális változást, minden élményt, érzelmet az agy bizonyos működése jellemez. Az újabb kutatások fényében kezd világossá válni, hogy ez fordítva is érvényes: minden fiziológiai változást vagy történést egy megfelelő mentális tevékenység kísér, vagyis minden, ami a fejünkben történik, kihat lelkiállapotunkra. Általában az ilyen változásoknak csak a legnagyobb hullámaikat érzékeljük, a kisebbek észrevétlenek maradnak.

„A gondolat – írja Maharishi – a legmélyebb tudatban kezdődik, és lassan emelkedik fel az elme mélyéről... míg végül annak felszínén fel nem bukkan, mint tudatos gondolat.”

Egy hasonlattal élve úgy képzelhetjük ezt el, mint ahogyan egy légbuborék emelkedik fel a tó fenekéről a felszínre. Ha a tó vize zavaros, akkor a buborékot már csak akkor vesszük észre, ha a felszínre kerül és ott szétpukkan. Ha az elménk „zavaros”, a gondolatok fejlődését nem láthatjuk, ha viszont tiszta, akkor felfedezhetjük a gondolatot, még mielőtt a felszínre ért volna, és érzékeljük azt is, hogy felszínre emelkedés közben mennyire „felkavarja” a belső szinteket.

A gondolat születésének ilyen elképzelése – amint az az elmében éppen felfelé emelkedik – persze csak egy könnyebb megértést szolgáló hasonlat, amit nem kell szó szerint érteni. Ez a modell mégis szemléletesen festi le a helyzetet, és segítségével könnyebben elképzelhetjük az emberi agyban lejátszódó folyamatokat. Különböző irányú kutatások igazolták, hogy az agynak a tudatos észleléshez körülbelül tizedmásodpercnyi időre van szüksége. Ez nagyon rövidnek tűnhet, ám idegéletteni szempontból igen hosszú. Tudjuk, hogy az ingerület az egyik idegvégződésről a másikra a másodperc ezredrésze alatt jut el, s hogy minden neuron a környezetében lévő ezer másikra képes hatni. Így világossá válik, hogy mennyire összetett folyamat játszódhat le egy tizedmásodperc alatt. Ez nemcsak azért bonyolult, mert rengeteg idegvégződés vesz részt benne, hanem azért is, mert ezek között igen magas fokú szervezettség létezik.

Ha az egyik meghatározott idegtevékenység, például a látás tudatában akarunk lenni, akkor agyunknak rá kell

„reflektoroznia” arra az idegtevékenységre, ami a látással kapcsolatos. A tudatos élményeket létrehozó idegi tevékenységeket összetett szervezettség, illetve a rend magas foka jellemzi. Mind több tényező mutat arra, hogy a tudatos tapasztalat ennek a szervezettségnek egy bizonyos mentális kiegészítése.

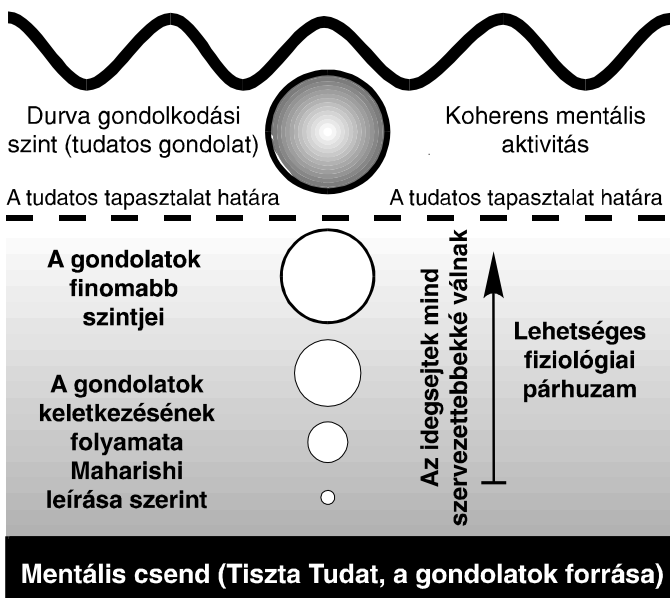
A híres neurofiziológus, Sir John Eccles azt állítja, hogy az emberi agy munkája a legösszetettebb folyamat az egész Naprendszerben. Az előbbiekkal összhangban arra következtethetnénk, hogy ez a legtudatosabb folyamat is, ám tudjuk, hogy az emberiség jelenlegi fejlődési szakaszában ez nem így van. Matematikai elemzés segítségével arra a felismerésre jutottak, hogy az idegdúcok vagy neuronok nagyon kis százalékanak az összehangolt munkája elegendő ahhoz, hogy a zajos háttérből egy meghatározott idegtevékenységet megkülönböztessünk. A funkciók egybehangolására a neuronoknak egy tizedmásodpercre van szükségük, vagyis éppen annyi időre, amennyi a gondolat megalkotásához kell.

Ez a kibernetika nyelvére lefordítva úgy hangzik, hogy a szerveződés folyamatán keresztül a zajból kiemelkedik a jel. A jel az az esemény, amire figyelünk, a zaj pedig a többi háttértevékenység. Minél összehangoltabb (koherensebb) a kívánt információ, annál inkább a jel jut kifejeződésre a zajos háttérrel szemben. Ekkor a jel világosabb, tudatosabb – a tapasztalat pedig erősebb.

Az összhang azért szükséges, hogy a gondolat eljuthasson a tudatig, de a tudatosodás függ a háttérben lévő

zaj fajtájától és mennyiségétől is. Van egy szint, amelyet a tudatos tapasztalat küszöbének is nevezhetünk. Azok a tevékenységek, melyek aránylag alacsony koherenciájúak, küszöb alattiak maradnak. A jelek, melyek a küszöböt éppen hogy csak át tudják lépni, a tudatos elmében ködös gondolatok formájában nyilvánulnak meg, a nagyon összehangolt tevékenységeket viszont világos, érthető tapasztalatként éljük át.

A 2. ábra azt illusztrálja, hogy Maharishi hogyan írja le ezt a folyamatot. Ugyanezen az ábrán láthatók azok a testi folyamatok is, amelyek ezzel egy időben játszódnak le az agyban.



2. ábra

A GONDOLAT FORRÁSA

A gondolat az elme legmélyebb szintjén születik, mint gyenge impulzus, majd a felszín felé emelkedik, és fokozatosan felveszi sajátos szerkezetét és jelentését. A felszínre érve minden gondolat különböző szerkezetű és jelentésű. A gondolat szerkezete, felépítése határozza meg a gondolat jelentését az elme felszínén. A gondolatoknak születésük pillanatában nincs semmiféle tulajdonságuk, ezért nem is lehet őket egymástól megkülönböztetni. A tudatosodás útján azonban mindegyik mind sajátosabbá válik, míg mindennapi gondolkodásunk durva szintjén nem észleljük őket, mint világos, meghatározott gondolatokat.

Ha megfordítjuk a folyamatot, és egy mentális élményt a keletkezésével fordított irányban vizsgálunk, akkor a tevékenységek mind finomabb és finomabb szintjéhez közeledünk, míg végül eljutunk a keletkezés pillanatához. Ekkor a tudat nem vibrál, a mentális tevékenység „a nullán áll”.

Ezt az állapotot – a mentális csendet – Tiszta Tudatnak vagy a tiszta Önvalónak nevezzük.* Ha visszatérünk a légbuborékok hasonlatához, akkor ez a tó feneké, ahonnan a buborék megkezdte utazását a felszín felé. Ez a szint a gondolatok forrása, minden gondolat eredete, vagyis a Tiszta Kreatív Intelligencia mezeje.

* erről bővebben lásd a nyolcadik fejezetet

Minden mentális tevékenység, mint minden tevékenység, bizonyos változásokat kelt. A változás pedig a természet alkotó elvének a megnyilvánulása. A kreativitás – mint alkotóképesség – nemcsak ihletet ad az egyén számára, hanem minden változás alapját is alkotja. Minden gondolatnak van jelentése, tartalma és iránya. Ezt az irányítottságot nevezzük intelligenciának, ez visz rendet a változásba, és ez ad neki irányt.

A kreativitás és az intelligencia minden gondolatban és a gondolatok minden fejlődési szakaszában jelen van. Ezért nevezi Maharishi a gondolat forrását – minden gondolat eredetét – a tiszta kreativitás és a tiszta intelligencia mezejének, Tiszta Kreatív Intelligenciának. Más szavakkal, a gondolatok forrása az összes változás és rend potenciális területe.

Fontos, hogy megkülönböztessük a *gondolat forrását* a *gondolat okától*. A forrás szóval Maharishi azt a területet jelöli, ahonnan a gondolatok indulnak. Minden, amire valaha is gondoltunk, ezen a területen született meg gyenge mentális impulzus formájában, majd növekedni kezdett, míg eljutott a tudatos szintre. Születésünktől a halálunkig így működik az elménk. A gondolat tartalmi oka, vagyis az a mód, ahogyan a gondolat jelentést kap, ettől teljesen független dolog.

Mindannyian tudjuk, hogy egyik gondolat ébreszti a másikat, és azt is, hogy egy esemény a gondolatainkat teljesen váratlan irányba terelheti. Amikor a gondolatok okát kutatjuk, általában képzeink és a külvilág eseményeinek motiváló erejére gondolunk. Megfogalmazhatnánk ezt úgy is, hogy a gondolatok forrása azzal

a területtel kapcsolatos, ahol ez a mentális tevékenység létrejön, míg a gondolat oka az, ami meghatározza azt a formát, amelyet a gondolat magára ölt.

Érthetőbb lesz a különbség, ha azt a TV képernyőn látható kép keletkezésével hasonlítjuk össze. A képet a katódról áramló elektronok raja hozza létre különböző elektromágneses terek segítségével. Az elektronok kis pontocskákat alkotnak, de ez meghatározott rendszerben történik, ezért érzékeljük ezeket összefüggő képként. A kép *forrása* a cső hátsó részében lévő katód. A kép *okának* tulajdonképpen az elektronnyalábokat tekinthetjük, ám ezek kezdetben rendezetlenek, nem alkotnak képet. Rendezettségük okát az elektromágneses terekben fedezhetjük fel, ezeknek az okát pedig a TV készülék elektromos szerkezetében, s az okok hosszú során visszafelé haladva eljutunk az antennához, a leadóhoz, a stúdióba, továbbá a producerhez, a rendezőhöz, a közönség óhajához, a politikai nyomáshoz, a pénzügyi akadályokhoz... s így a világban végbemenő végtelen hosszú folyamatok összetett láncolatához érkezünk. Ehhez hasonlíthatjuk az elménkben keletkező gondolat kialakulását is. *A gondolat megjelenésének okát és tartalmát a természet határtalan összefüggéseinek sorában találjuk.*

HOGYAN MŰKÖDIK A TM?

A TM technika gyakorlása során a durvább mentális tevékenységek elcsendesednek, s a tudat finomabb szintjei nyilvánulnak meg. „*A technika lényege*, mondja Maha-

rishi, a figyelem befelé – a gondolat mind finomabb szintjei felé – fordítása, és ez egészen addig folytatódik, míg az elme el nem éri a legfinomabb szintet, végül transzcendálja (átlépi) még ezt is. Ekkor érkezünk el a gondolat forrásához.”

Amikor meditálunk, a mentális aktivitás lecsökken, alacsonyabb lesz a tapasztalati tudatküszöb is – ezt a 2. ábrán szaggatott vonal jelzi – így a gondolataink finomabb állapotait is képesek vagyunk tudatosan érzékelni. A meditáció közben felbukkanó gondolatok hamarabb érik el a tudatos tapasztalati szintet, így kevésbé módosulhatnak és „szennyeződhetnek be”.

Olyan mindez, mintha egy házibulin találánánk magunkat. Ha azt szeretnénk, hogy a nagy hangzavarban és tömegben az emberek hallják a szavunkat, akkor fel kell emelnünk a hangunkat. Gondolatainknak is „hangosaknak” kell lenniük, ha hallani akarjuk a gondolkodás normális szintjét. Ha viszont a szobában mindenki csendesebben kezd beszélni, akkor nem kell kiabálnunk. A TM technika gyakorlása közben az összes mentális „fecsegés” elcsendesedik, és tudatosan érzékeljük az elme minden suttogását. Végül az elme teljesen lenyugszik, megszűnik a megszokott gondolkodási folyamat, és a Tiszta Tudat állapotába kerülünk, mely a gondolatok csendes forrása.

Ilyenkor megszűnik minden mentális tevékenység. Olyan állapot ez, melyben a csend és a határtalan boldogság uralkodik. Ellentmondásosnak tűnhet, hogy a gondolat forrása egyben az öröm és a boldogság forrása is,* de

* Ezt a 11. fejezetben fogjuk megvizsgálni.

tudjuk azt is, hogy a misztikus bölcsek közül sokan a TM gyakorlásakor átélt tapasztalatokhoz feltűnően hasonló állapotokról beszéltek. Mindnyaján hangsúlyozták, hogy ez a teljes mentális csend állapota, ugyanakkor a csendes, boldog megelégedettségé is. A tizenhatodik századi spanyol misztikus, *Avilai Szent Teréz* írja: „... a lélek teljesen boldog ebben a csendben.” Az előtte kétezer évvel íródott Upanisádok a „*szat-csit-ánandáról*”, vagyis a változatlan, tiszta tudat és üdvösség állapotáról írnak. A századunkban élt R. M. Bucke saját misztikus tapasztalatát „az elragadtatás avagy a végtelen öröm” élményeként írta le.

A gyakorlat célja, hogy megtapasztaljuk ezt a csodálatos tudatállapotot. És ez minden erőfeszítés nélkül történik. Az elme természetből fogva vonzódik e rendkívül beteljesítő állapot felé, *az elme természete* az, hogy a nagyobb boldogság felé halad, s ez a nagyobb boldogság irányába való vonzódás az, ami a TM technika működését vezérli. Ezért *nem kell kontrollálni* ezt a folyamatot. Ízleljük csak meg egyszer a célhoz érkezés megelégedettségét, elménk magától megnyugszik, minden erőszak és felügyelet nélkül.

Jogosan merül fel mégis a kérdés, hogy ez miért nem történik meg egyébként is, minden technika nélkül. Azért, mert gyermekkorunktól kezdve arra tanítottak bennünket, hogy a boldogságot az érzékszerveink útján találjuk meg. Nyugati társadalmunk ezt még egy lépéssel megtoldja, és arra ösztönöz, hogy a külvilágban keressük a boldogságot, a szórakoztatás számtalan forrásán keresztül. A fogyasztói társadalmak reklámjainak mindegyike a

külvilági „beteljesedést” hirdeti. Rászoktunk arra, hogy a tartós boldogságot a körülöttünk lévő múlandó örömök világában keressük, mivel jóformán csak ezt a területet ismerjük. Ezért számunkra a boldogság minden esetben az érzékszerveken alapul.

Egy szellemes anekdota világosabbá teszi ezt: „Naszreddin Hodzsát meglátta egyszer a szomszédja, amint valamit keresgél a földön.

– Mit veszítettél el? – kérdi tőle.

– A lakáskulcsomat – feleli.

Ekkor ő is térdre ereszkedett, és ketten keresgéltek tovább. Egy idő múlva a szomszéd megkérdi:

– Mégis, körülbelül hol veszítetted el?

– A házamban – hangzik a válasz.

– Akkor miért itt keresed?

– Azért, mert itt világosabb van.”

Azt mondhatnánk, hogy mi is elveszítettük az igazi boldogság kulcsát. Valahol bennünk van, de mi kívül keressük, mert ez az egyedüli hely, ahol keresni tudjuk, hiszen csak ezt ismerjük.

Felmerül egy másik kérdés is, az, hogy a boldogság forrása miért van elrejtve előlünk. Azért, mert betemeték a durva mentális tevékenységek, ellepte az intenzív gondolkodás, a mentális zaj. Arra tanítottak minket, hogy állandóan az élvezetek után kutassunk, ám ezzel csak még jobban bombázzuk az érzékszerveinket. Még nagyobb mentális zajt termelünk, így a gondolatainknak is mind hangosabbaknak kell lenniük, hogy eljuthassanak

a tudatosság küszöbéig. Ez az a függöny, amely elrejtí a belső világunkat.

Noha a gondolat forrását tudatunk nem érzékeli, mégis érezzük „kisugárzását”. Olyan ez, mint a világítótorony, amely a ködben is világít. Nem látjuk, hogy pontosan hol van, de fénysugarai mégis eljutnak hozzánk. Minél jobban közeledünk felé, a fény annál erősebb lesz. Ugyanígy a meditációban is hamar felfedezzük, hogy a gondolat finomabb formái vonzóbbak a számunkra, és ha ezt egyszer észrevettük, akkor a figyelem önkéntelenül is e szintek felé fordul. Fokozatosan eltávolítjuk a fátylakat, egyre finomabb szintekre érünk, s ez mind jobban magával ragadja a figyelmünket. Végül a tudat átlépi a legfinomabb gondolatot is, és eljut a belső csend világába. A folyamat állandóan önmagát erősíti, ezért nem szükséges erőfeszítés, koncentráció, kontroll vagy irányítás. Minden önmagától működik.

4. A TECHNIKA

„– Azt hiszem, odamegyek és elbeszélgetek vele – mondta Alice, mert bár a virágokat is érdekesnek találta, úgy érezte, sokkal nagyszerűbb volna egy igazi királynővel megismerkedni.

– *Ne tegyél ilyet* – mondta a Rózsa. – *Én azt mondom, inkább az ellenkező irányba menj.* – Ez akkora számárságnak hangzott, hogy Alice nem is felelt rá, hanem elindult a Fekete Királynő felé. Nagy meglepetésére egy pillanat alatt eltévesztette szem elől, és megint a ház ajtajában találta magát.

Mérgesen fordult vissza, s miután mindenfelé körülnézett a Királynőt keresve (és végül jókora távolságban meg is pillantotta), úgy döntött, hogy megpróbálja az ellenkező irányból megközelíteni. És valóban: egy percig sem gyalogolt, máris szemtől szembe állt a Fekete Királynővel, s előtte magasodott a domb, amelyet oly régóta szeretett volna elérni.”(*Lewis Carroll: Alice tükörországban*)

A különböző meditációs technikákat gyakorló emberek leggyakrabban akkor tévednek, amikor a Tiszta Tudat állapotába *próbálnak* jutni. Az igyekezet eltávolít bennünket a céltől, akárcsak Alízt, és ismét csak az út elején találjuk magunkat. A meditáció akkor ér célhoz, ha nem *próbálunk* meditálni. Csak ekkor lehetséges a kitűzött cél elérése.

Az az álláspont, mely szerint az elmét csak irányítottan, erőszakos módon lehet megnyugtatni, az elme működé-

sének téves ismeretén alapul. Mindenki tapasztalja, hogy az elme az egyik gondolatról a másikra vált; egyikkel sem foglalkozik túl sokáig. Az elmét teljesen nyugodt – gondolatmentes – állapotban nem is tudjuk elképzelni. Elménkben a gondolatok láncolatai és képei szakadatlanul peregnek, ezért feltételezték sokan, hogy az elme alaptermeszete a mozgás és a vándorlás. Ebből a téves feltételezésből arra következtettek, hogy az elme megnyugtatására irányítást és erőfeszítést kell alkalmazni. Lehetetlenné kell tenni az elme számára, mondják, hogy csapongó hajlamait kövesse. Az indiai írások az elmét a majommal hasonlítják össze: a majom is állandóan mozog, ágról-ágra ugrál. Indiában úgy tartják, hogy a majmok játékos természetűek, és fékentartásuk egyedüli módja, ha kikötik őket. Ugyanezt érvényesítették az elmére is. A csapongó elme megzabolázásának egyik módja a „megkötözés”, a koncentráció. Ám az elme szeret „vándorolni”, ezért ez nagyon nehéz feladat; az elme megzabolázása óriási erőfeszítést igényel. Rengeteg technika született kimondottan az elme ilyesfajta irányítására. Egyes tanítók a figyelem egy bizonyos ponton tartását hirdetik, míg mások az elme kiürítését szorgalmazzák. Bármi is legyen e technikák lényege, oktatóik az önfegyelmet, az erőfeszítést a technika részeként említik.

Ha az a gondolat vagy kép, amelyre a figyelmünket összpontosítani próbáljuk nem különösebben vonzó az elménk számára, akkor hamar unalmassá válik, és vándorló elménk érdekesebb dolgok felé fordul. Nyilvánvaló, hogy ha figyelmünket egy meghatározott témán

szeretnénk tartani, akkor szigorú mentális fegyelemre van szükségünk. Az ember próbálkozik, igyekszik, és rádöbben, hogy ez tényleg nem könnyű.

Ám senki sem sejti, hogy azért jutott ilyen következtetésre, mert valótlan feltételezésből indult ki. Az a feltételezés ugyanis, hogy az elme természete a bolyongás, téves.

A bölcs vadász gyorsan rájön, hogy a majom nem ok nélkül mászkál ágról-ágra, hanem kutat valami után. Lehet, hogy épp banánt keres. A vadász nagyon jól tudja, hogy a majom utáni futkosás – mivel hol az egyik fán, hol pedig a másikon csüng – csak időpocsékolás.

Sokkal egyszerűbben és gyorsabban megnyugtathatjuk a majmot, ha a fa tövébe egy fürt banánt teszünk, és azzal odacsalogatjuk. Rövid időn belül megjelenik a fa tövében, és nyugodtan elkezd enni a banánt. Ha a vadász ismeri a majom belső szükségletét, akkor erőfeszítés és kötelek nélkül lecsendesítheti és megnyugtathatja őt.

Hasonló a helyzet a vándorló elmével is. *Az elme alapvető tulajdonsága nem az, hogy vándoroljon, hanem hogy mind nagyobb örömek felé forduljon.* Akár szemlélünk valamit, akár unatkozunk, figyelmünk önkéntelenül is valami vonzóbb dolog felé fordulhat. Gyakori tapasztalat, hogy olvasás közben azt vesszük észre, hogy egy kellemes zenére kezdtünk figyelni. Ez minden erőfeszítés nélkül történik. Az elme azért bolyong állandóan, mert a külvilágban semmi sem tud tartós boldogságot nyújtani számára. Ezért az elme lecsendesítésének az a legegyszerűbb és leggyorsabb módja, ha a bennünk lévő öröm

forrása felé irányítjuk, és hagyjuk, hogy magától jusson el oda. Így az elme önmagától megnyugszik, mindenféle erőfeszítés és irányítás nélkül.

A KÖNNYEDÉN JÁRHATÓ ÚT

Ha az ősi tanításokból indulunk ki, azt látjuk, hogy a meditációnak könnyűnek kell lennie. Ám az idők folyamán az eredeti technika elferdült, és elvesztette hatékonyságát. Meggondolás nélkül elvetették azt, hogy a meditáció egyszerű, és az eredeti tanítást is úgy kezdték értelmezni, hogy a meditáció erőfeszítéssel jár.

Az ősi szövegek olvasása közben gyakran találkozunk ilyen kijelentésekkel: „Az elmét a nyugalom állapotába kell hozni”. Ez egy teljesen semleges kijelentés, nincs benne utalás arra, hogy hogyan kell az elmét megnyugtatni, és hogy szükséges-e bármilyen irányítás vagy erőfeszítés. Azok, akik ezt a saját tudásuk korlátai között kezdték értelmezni, gyakran úgy gondolták, hogy azért nem érnek el eredményt, mert nem fejtenek ki elég erőt. A kijelentés értelme idővel megváltozott, és „az elmét minden erővel meg kell nyugtatni” formát öltötte.

A nyugodt elme a meditáció *eredménye*, nem pedig a *módja*. Az elme szándékos megnyugtatása csak zavarja az elme megnyugvását. Ez olyan, mint amikor nagyon akarunk aludni. Próbáljunk csak meg akarattal elaludni, és eközben meglesni az elalvás pillanatát! Ennek az lesz az eredménye, hogy még nyugtalanabbakká válunk, és sehogysen jön

álom a szemünkre. Ha viszont nem akarunk mindenáron elaludni, akkor könnyedén álomba szenderülünk.

A Transzcendentális Meditáció célja az, hogy létrehozza a teljes mentális nyugalmat. Ám ha eközben a legkevesebb erőfeszítés is jelen van, akkor az elme továbbra is aktív marad, megtartja nyugtalan állapotát. Olyan ez, mintha a sarkunkba kapaszkodnánk felállás közben: minél jobban igyekszünk, annál nehezebb. A legvalószínűbb az, hogy az erőlködéssel csupán annyit érhetünk el, hogy azt *gondoljuk*, hogy az elménk nyugodt. De ettől még nem leszünk nyugodtabbak. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy azok a technikák, amelyek a kényszerítésen és az erőfeszítésen alapulnak, sohasem vezethetnek eredményre. Több évi lelkes erőlködés után esetleg eredményt hozhatnak. E technikák szószólói soha nem is állították azt, hogy ezek a gyakorlatok könnyűek, és az eredmények kéznyújtásnyira vannak. E ritka eredmények egyik lehetséges magyarázata, hogy az elme a végső határig tartó hosszadalmas és fárasztó erőlködés után „megadja magát”. Az elme többé már nem képes törődni semmivel, és transzcendál.

A Transzcendentális Meditációban *nincs koncentráció*. A TM technika gyakorlása közben az elme teljesen automatikusan önmaga felé fordul, *akonzentráltság állapotába kerül*, ez azonban nem azonos a koncentráció erőfeszítést igénylő gyakorlásával. A Transzcendentális Meditáció közben minden erőfeszítés nemcsak hogy felesleges, hanem még zavarja is e határtalanul összpontosult állapot elérését.

A tudatot a mentális csend varázsa vonzza. Amikor összhangba kerülünk az elme természetes törekvésével, és nem „harcolunk” ellene, akkor a kényszer szükségtelessé válik.

A második leggyakoribb hiba a különféle meditációkban az, hogy nem különböztetik meg a gondolat forrását és a gondolat okát. Vannak különféle technikák, amelyekben a gyakorló visszafelé követi a gondolatait, és visszaemlékezik a gondolatok végtelen láncolatára, mindig a megelőző gondolatra, míg el nem érkezik egy vélt kiindulópontig. A gondolatokat visszafelé követni vagy egy gondolatot a Transzcendentális Meditáció során az aktivitás mind csendesebb szintjein átélni – két különböző dolog. A követési technikákat gyakorolva a gondolatok tartalmával foglalkozunk, így figyelmünk a mentális tevékenységek durvább szintjéhez kötődik. Ezek a módszerek megtalálhatják céljukat és alkalmazási területüket például a pszichoanalízisben, de nem valószínű, hogy a gondolat forrásának csendjéhez vezetnek bennünket.

Amikor a TM-et gyakoroljuk, egyáltalán nem tördünk a gondolatok jelentésével. Nem fontos, hogy miről gondolkodunk, csak az, hogy képesek vagyunk a gondolkodásra. Maharishi szavaival élve: „Mindenki, aki tud gondolkodni, gyakorolhatja a TM technikát.” Gondolataink lehetnek hasznosak, unalmasak, világosak, ködösek, elragadóak vagy értelmetlenek, de a TM szempontjából az összes gondolat egyformán értékes.

Vannak olyan szerencsés emberek, akik spontán módon lemerülnek a gondolatok forrásához, noha semmit

sem tudnak annak létezéséről, sőt még a technikáról sem, melynek segítségével megközelíthetnék azt. Elmondásuk szerint ez leginkább olyankor történik meg, amikor nagyon ellazultak, és gondolataik szabadon áramlanak. A következő idézet R. M. Bucke írásából származik, s azt az állapotot írja le, amely megelőzte a kozmikus tudat élményét. Figyeljük meg az elme nyugodt, ellazult állapotát, amikor mindez – minden erőltetés nélkül – létrejött:

„A lelkem... csendes és nyugodt volt. Csak ültem a csendben, és élveztem azt – szinte passzív voltam. Nem mondhatnám, hogy gondolkoztam. Gondolataim, a képek és érzelmek maguktól jöttek-mentek...”

Éppen ez a passzív magatartás, az irányítás, kontroll vagy erőfeszítés teljes hiánya az, ami lehetővé teszi, hogy minden magától történjék. Annak, hogy csak kevesek, és ők is csak ritka alkalmakkor élik át ezt az állapotot, az a legfőbb oka, hogy a cél elérésére minduntalan erőt használunk. Állandó igyekvésünk, erőlködésünk az, ami megakadályozza, hogy ez a természetes állapot létrejöjjön. Igaz, hogy az életben néha szükséges erőfeszítéseket tenni valami érdekében, és gyakran a befektetett igyekezet függvényében valósulnak meg terveink, de a TM esetében ez nem így van, hanem pontosan fordítva: minél kisebb az igyekezet, annál jobb az eredmény.

A TM technika lehetővé teszi az elme számára, hogy önmagától lenyugodjon. Ezért a TM könnyű, vonzó, mindenki által gyakorolható egyszerű eljárás, mely természetes módon létrehozza a Tiszta Tudat állapotát.

A FIGYELEM BEFELÉ FORDÍTÁSA

A TM technikát röviden úgy jellemezhetnénk, hogy figyelmünket 180 fokban elfordítja, azaz a felszínes gondolkodás és az érzékszervek világából befelé, az elme finomabb régiói felé irányítja. A TM gyakorlása során a gondolkodás finomabb tartományait és a Tiszta Tudatot *megtapasztaljuk*, nem csak elmélkedünk ezekről. Az elmélkedés vagy a gondolkodás a jelentések felszínes szintjén tartja az elmét, és ilyenkor a figyelem nem változtatja meg az irányát, nem fordul befelé, a gondolkodás mélyebb területei felé. A TM-mel összehasonlítva a Tiszta Tudatról való gondolkodás ugyanolyan külső aktivitás, mint például a favágás. Valódi befelé fordulás alatt azt értjük, amikor a figyelem nem a gondolati tartalom vagy az érzéki tapasztalatok területére irányul, hanem a Tiszta Tudat meg nem nyilvánult területe felé.

Megtörtént már az is, hogy néhányan – a TM megtanulása nélkül – a bevezető előadáson szerzett ismereteik alapján próbálták meg elképzelni a figyelem befelé fordulását. A legjobb tudásuk szerint igyekeztek kiváltani a Tiszta Tudat állapotát, és szakértő segítsége nélkül „meditáltak”. Az ilyen „technikák” eredménye kétséges, hiszen a gyakorlók saját elképzeléseik szerint szeretnék megélni a Transzcendentális Tudatot. Ám ez megint csak mentális aktivitás, és nem a valódi belső csend állapota.

Ennek felismerése számos misztikus szövegben is

fellelhető. „*A tudatlanság felhője*” – egy ismeretlen tizennegyedik századi angol misztikus szerző tollából született mű – így ír erről:

„Hallottak vagy olvastak arról, hogy miként kell az elme aktivitását »kívülről befelé« fordítani, de mivel nem tudják, hogy mit jelent a »befelé«, ezért szükségképpen tévednek. Elméjüket természetellenes módon a test irányába fordítják, így csupán a felszíni szinteken erőlködnek. Az elmét a testi szemekkel próbálják látni, és megpróbálják füleikkel hallani, és szagolni, ízlelni, tapintani a belső szinteket, oly módon, mint ahogyan azt kívül teszik. Az ilyen gyakorlatok a feje tetejére állítják a természetes rendet, nagy igyekezetre van szükség hozzájuk, és ebből a szükségtelen erőfeszítésből születik az álbölcsesség.”

Ha már előzetesen tudjuk vagy elvárjuk azt, ami történni fog, az nemhogy nem segíti, hanem inkább hátráltatja a meditáció folyamatát. Az elménkben történő változás intellektuális elemzése is akadályozza az elme befelé fordulását, hiszen nem engedi az elmét a gondolkodás felszíni szintjeinél mélyebbre merülni. Ezért van az, hogy Maharishi nem adja át a kezdőknek a meditáció részletes leírását, nehogy az esetleg türelmetlen kezdő elemezni kezdje, hogy mi történik vele, és így letérjen a helyes útról.

Maharishi hangsúlyozza, hogy nem kell erővel elnyomni a felszíni gondolkodást, nem kell „megszabadulni” a gondolatoktól. Amíg megpróbálunk elfelejteni valamit, addig emlékeznünk is kell arra, amit el akarunk felejteni. A TM gyakorlata nem az objektív világ elfelejtését, hanem a finomabb szintek megélését segíti elő.

A felejtés a gyűlölet vagy az elítélés magjából fakad, míg a gondolatok finomabb szintjeinek spontán átélése – a transzcendálás során – az önként elfogadásból ered. Az elme természetéből adódóan fordul a finomabb szintek felé. Ez a legtermészetesebb út, ez a növekvő boldogság iránya.

Láthattuk, hogy sem a gondolatoktól való megszabadulás, sem az intellektuális elemzés, sem a Tiszta Tudat tapasztalatának elvárása nem hozhat eredményt. Minden próbálkozás – még ha az egy negatív „nem igyekezett” is – csak egy mentális aktivitás, amely növeli a gondolatok intenzitását, és a gondolkodást a felszínen tartja. Ezért ne igyekezzünk „nem igyekezni”, mert lehetetlen így az elmét a befelé fordulásra készíteni. Csak annyit tehetünk, hogy lehetővé tesszük az elme számára, hogy fokozatosan, minden erőfeszítés nélkül visszahúzódjon önmagába. Nincs semmi, amit annak érdekében tehetnénk, hogy ezt a folyamatot felgyorsítsuk. Ha a folyamat elkezdődik, meg kell engedni, hogy saját magától folytatódjék, csendben és türelmesen, mindenféle sietség és nyugtalanság nélkül, természetesen és irányításmentesen.

A TECHNIKA, AMI NEM IS TECHNIKA

A Transzcendentális Meditáció technikájának a lényege a *helyes kezdésben* rejlik. Ha helyesen kezdjük el a meditációt, akkor mindjárt finomabb szinten érzékeljük a gondolatokat. Ennek hatására az egész idegrendszer

lényegesen megnyugszik. Az elme a csendesebb gondolatok varázsát követve ezután újabb lépést tesz befelé, és a folyamat így megy tovább. A meditációhoz csak a megfelelő kezdetet, vagyis a figyelem befelé fordítását kell biztosítani. Ha ezt – mindenféle erőfeszítés nélkül – meg tesszük, az egész ugyanolyan automatikusan folytatódik, mint ahogyan az érett alma leesik a fáról.

Maharishi a Transzcendentális Meditáció „vezérelvét” gyakran hasonlítja a fizikában régóta ismert *legkisebb cselekvés elvé*hez. A legkisebb cselekvés törvénye a materiális világ minden kis változásában érvényes. Ez az elv határozza meg a lejtőn guruló golyó sebességét és útvonalát, a mágneses mező alakját, vagy a fénysugár útját, miközben az egy közegen áthaladva megtörik. Ha egy rendszer kezdő feltételei és a folyamat körülményei ismertek, akkor bármilyen esemény végkifejlete előrelátható. Ezt a legkisebb cselekvés elve alapján ki is tudjuk számítani, feltéve, hogy a folyamat az ismert rendszer keretein belül zajlik. Ez a klasszikus mechanika alapelve.

Maharishi állítja, hogy a legkisebb cselekvés elve minden területen kifejezésre jut. Nemcsak az anyagi világban uralkodik, hanem a szellemi világ, a lelki folyamatok is ennek vannak alárendelve. Ez az állítás ma még nem bizonyítható teljes mértékben, hiszen jelenleg nincs olyan megbízható eljárás vagy műszer, amivel e mentális szinteket átfogóan elemezni lehetne. Ezért ennek az elvnek a jelenlétét a tudatban végbemenő változások minőségi következményeiből tudjuk leszűrni.

A Transzcendentális Meditáció folyamatának megfigyelésekor úgy találjuk, hogy ha biztosítjuk a helyes kezdő feltételeket, akkor az elme nemcsak hogy lenyugszik, hanem ezt a legeredményesebb módon teszi. Ha egyszer az elme elindul a helyes úton, akkor e folyamatot lehetetlen tovább gyorsítani, mert már a lehető legnagyobb sebességgel történik.

A TM hatása nem függ attól, hogy hiszünk-e a technikában vagy sem. Ha egyszer helyesen elkezdjük, és engedjük, hogy megtörténjen, akkor a folyamat az elme alaptermészetének köszönhetően – amit akár „mentális gravitációnak” is nevezhetünk – önmagától történik. Ha a bűvár megfelelő szögben kezd lemerülni, akkor a gravitációs erő hatására a mélybe süllyed, függetlenül attól, hogy hisz benne, vagy sem. Sőt, minél kételkedőbbek vagyunk, annál jobb. Akik a TM-et olyan elvárásokkal tanulják meg, hogy majd valami nagyon különleges fog történni velük vagy hogy rögtön meg fog változni az életük, esetleg meditáció közben valami nagyon figyelemreméltó eredményt várnak, azok a technikát „elemzik”, s elveszítik azt az ártatlanságot, amellyel a kezdő meditálók általában rendelkeznek. A legjobb tapasztalataik azoknak vannak, akik annyira szkeptikusak, hogy egyáltalán nem várnak semmit a technikától.

Ha a Transzcendentális Meditációt mégis körül szeretnénk írni valahogy, akkor a legszerencsésebb, ha azt mondjuk, hogy *nem kell semmit sem csinálni*. Ez a *technika* a klasszikus értelemben véve nem is technika.

Ezzel a meghatározással találkozhattunk egyes keleti filozófiák írásaiban: olyan módszer, mely valójában nem is módszer, *olyan út, mely lényegében nem is út*. Maharishi a többi nagy mesterrel egyetemben elvet minden olyan technikát, amelyben valamit „tenni” kell.

A „nem-cselekvés” azonban nem azt jelenti, hogy egyáltalán semmit sem kell csinálni. Az erőfeszítés nélküli meditáció és a semmivel nem törődés, noha árnyalatbelinek tűnik köztük a különbség, két különböző dolgot jelent. Néha találkozom olyan emberekkel, akik hallották valahol, hogy a meditációhoz nem szükséges semmiféle erőfeszítés, ezért ők naponta kétszer 20 percet csukott szemmel álmodoznak. Ez sajnos nem a TM, és meg sem közelíti annak hatékonyságát. A nemtörődömség eltu-nyult, lusta, nehézkes állapothoz vezet, míg az erőfeszítés nélküli meditáció a Transzcendentális Tudat tapasztaláshoz. Óriási különbség!

Egyes emberek éppen azért gyanakvóak a TM-mel szemben, mert egy technikáról van szó. A megvilágosodás, állítják, önmagunk megismerésének következménye, nem pedig valamilyen technika általi tökéletesedés. Ezeknek az embereknek valahol igazuk van: a megvilágosodás alapja az önmegismerés, ám ez nem jelenti azt, hogy mindenkinek önállóan kell megtalálnia a megvilágosodáshoz vezető utat. Ha a múltban is mindent egyéni tapasztalataink alapján próbáltunk volna elérni, anélkül, hogy az előttünk élők tapasztalatából merítettünk volna, akkor az emberek többsége még a mai napon is egy barlangban

ücsörögne, és azon töprengene, hogy hogyan kell tüzet gyújtani. Maharishi a mély testi és lelki nyugalom felé vezető utat mutatja meg az embereknek, s ezen az úton a Transzcendentális Meditáció segítségével haladunk.

A TM gyakorlatának nagyszerűsége abban áll, hogy a tökéletes csend és nyugalom állapotába a cselekvés, a tevékenység útján vezet el bennünket. Olyan különleges tevékenység ez, mely fokozatosan megszüntet minden más tevékenységet, legvégül még önmagát is. Innen adódik hatékonysága. A Transzcendentális Meditáció olyan technika, mely képes önmagán túllépni, transzcendálni. Azok a technikák, amelyek erre nem képesek, nem juttathatják el az elmét a teljes mentális csend birodalmába. Ám ez fordítva is igaz: azok a technikák, amelyek a gyakorlat egyetlen szakaszában sem igényelnek semmiféle erőfeszítést, és még önmagukat is transzcendálják, Transzcendentális Meditációnak nevezhetők, függetlenül attól, hogy éppen milyen névre hallgatnak.

A MANTRÁK

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása közben egyre finomabb és finomabb szinten élünk át egy kiválasztott gondolatot. Erre a feladatra azonban nem minden gondolat alkalmas, csak azok, amelyek lehetővé teszik elménk számára, hogy a megszokott, mindennapi, durvább szintekről a finomabb, mélyebb szintek felé forduljon, és ebben az irányban haladjon tovább.

Az első követelmény, hogy a gondolatnak ne legyen semmilyen értelme. Az értelemmel bíró gondolatok a gondolkodás felszínes szintjein tartják az elmét. Ezért egy olyan gondolatot kell kiválasztani, amely semmilyen asszociációt sem ébreszt bennünk. Az ilyen gondolat bármely érzékszervünkől származhat, lehet egy kép, egy illat. A tradíció, melyből a Transzcendentális Meditáció származik, a legmegfelelőbbnek mégis a hallás érzékszervét tartja, mert szavakban gondolkodunk. (Lehet, hogy ez összefügg azzal a ténnyel is, hogy a hallás a „legszívósabb” és leginkább „megkülönböztető” érzékszerv. Az elalvás folyamán is ez kapcsolódik ki utoljára.)

Mégsem használhatunk minden hangzást. Nyilvánvaló, hogy a lágyabb hangzások alkalmasabbak az olyan éles, ingerlő zajoknál, mint az ablaküveg körömmel való kaparása. Noha ez is egy értelem nélküli hangzás, az emberek többségére nem hat megnyugtatóan, ezért ez a csikorgás nem megfelelő a meditációhoz. A meditációban csak azokat a hangzásokat használjuk, amelyek az egész idegrendszerre megnyugtatóan hatnak.

Az utóbbi években a nyugati tudomány is megbizonyosodott arról, hogy a hangok igen jelentős hatást gyakorolnak az élő szervezetekre. Úgy találták, hogy egyes baktériumok intenzíven szaporodnak bizonyos zeneművek hatására, míg más hangzások legyengítik vagy éppen elpusztítják őket. Azt is megfigyelték, hogy a növények jobban nőnek a Brandenburgi Hangverseny hatására, mint a rockzenére. A kutatók úgy találták, hogy

a kalapácsütések zajára egyes algáknál genetikai mutációk jönnek létre. (Nem akármilyen kalapáccsal és nem mindenféle ütésre – az ütésnek meghatározott rezgéseket kell létrehoznia a mutációhoz.)

Assagioli olasz pszichológus elmélete nagy részben azon alapul, hogy a zene a betegségek gyógyszere és kiváltó oka is lehet. Hans Jenny munkája pedig feltárta, hogy meghatározott rezgések térben és időben összetett, háromdimenziós formákat hoznak létre, melyek felettébb emlékeztetnek az élet egyszerű formáira.

A Transzcendentális Meditációban használatos hangzások az ősi, *Védikus tradícióból* származnak, mely ősidőktől fogva azt tartotta, hogy a forma és a hangzás szoros kapcsolatban áll egymással. Ezeket a meditációban használt hangokat *mantráknak* nevezzük.

A mantráknak két nagy csoportja van. Az egyik a világtól visszavonult életmódot folytató embereknek, a „remetéknek”, a másik a világi életet élő, „családos” embereknek való, mint amilyen az európai emberek körülbelül 95%-a. A mantrák mindkét csoportja kettős hatást gyakorol az idegrendszerre: a változás rövid és hosszú távon nyilvánul meg.

Az idők folyamán az eredeti technika eltorzult és elveszett. Először a családos emberek technikái veszttek el. A remetéknek való technikák nem voltak olyan széles körben elterjedtek, ezért valamivel tisztább formában maradtak fenn. Miután a családos emberek technikáiról minden emlék feledésbe merült, ha valaki meditálni szeretett volna, fel kellett keresnie valamilyen remeterendet, mert

ők még valamennyit megőriztek az eredeti tanításokból. De a tudás, amit megőriztek, a saját remete-technikájuk volt, ezért a meditációt gyakorló embereknek vissza kellett vonulniuk a világtól. Ez látszólag alátámasztotta azt az elméletet, hogy a megvilágosodáshoz az egyetlen út a világtól való elvonuláson keresztül vezet.

Sokszor pedig figyelmen kívül hagyták azt a különbséget, hogy a remete-mantrák az elvonult, remete életmódot folytatóknak valók, míg a családos emberek mantrái a társadalomban élő, hétköznapi tevékenységeket folytató embereknek felelnek meg, és remete-mantrákat adtak az aktív, családos embereknek is.

A mantra helyes kiválasztása ezért döntő fontosságú a gyakorlat kimenetele szempontjából. Vannak, akik le akarják másolni a TM-et, és úgy járnak el, hogy a barátjuk elmondja a technikát (bár ez szavakkal körülírhatatlan), és lelkesen kiválasztanak egy mantrát (gyakran valamilyen könyvből). Amikor rálelnek a megítélésük szerint megfelelő mantrára, elkezdik gyakorolni a „Transzcendentális Meditációt”. De nagyon gyorsan összezavarodnak, és azt tapasztalják, hogy az életük minősége nem hogy javulna, hanem mind rosszabbá válik, és – a számukra nem megfelelő „remete-mantrák” hatására – a munka iránti kedvük is alábbhagy. Ezek nem azok az eredmények, amelyeket a Transzcendentális Meditációtól várhatnánk. Egyesek ezután kiábrándulva abbahagyják a meditációt, míg mások megtanulják a helyes technikát, és mindjárt jobb eredményeket kezdenek elérni.

A TM-ben a mantra használata is sokban különbözik a más technikákban megszokott mantra-használattól. A mantrát majdnem minden technikában folyamatosan ismételtetni kell, vagy hangosan vagy csak önmagunkban. Ezt a megállás nélküli hangzásismétlést Indiában mantra-dzsapának nevezik, és azért végzik, hogy az elme átítatódjön és valamilyen lelki egységbe kerüljön az imádat tárgyával, valamelyik istenséggel.

Lehetséges, hogy sok technika a Transzcendentális Meditációhoz hasonló módszer meg nem értéséből vagy eltorzításából született. Sankara tanításában, a modern hindu tanítások egyik fő forrásában, rálelünk az ismételtetés kritikájára: a megvilágosodást nem lehet csupán a „Brahman” szó ismételtetésével elérni, a megvilágosodást a Brahman (a Tiszta Tudat, az Egyesített Mező) tapasztalatán keresztül érhetjük el.

Sajnos, manapság Sankara tanítását nagyon sokan tévesen értelmezik, és „követői” megállás nélkül, naphosszat a „Brahman”-t vagy más szent neveket ismételtetik. Az efféle gyakorlat az elme felszíni szintjein tartja a figyelmet, és nem engedi, hogy a finomabb gondolati szinteket érzékeljük. Nem lehetséges így a Tiszta Tudatot sem megtapasztalni, hiszen a Tiszta Tudat a legfinomabb gondolatok birodalmán túl található.

A Transzcendentális Meditációban használt mantrák semmilyen asszociációt sem ébresztenek bennünk, az eljárás nem verbális, és a mentális ismétlés sem a kitartó egyenletességen alapul. A Transzcendentális

Meditációban a mantra csak egy *eszköz*, ami a finomabb gondolati szintekre viszi az elménket. Csak eszköz, nem pedig objektum, amelyre a figyelmet összpontosítani kell. Ahhoz, hogy a mantra, mint hangzás, elvégezhesse a feladatát, semmilyen jelentéssel sem szabad rendelkeznie, s majdhogynem passzívan kell használnunk. A gyakorlás során a finomabb gondolati szintek varázsa magával ragadja figyelmünket, és a továbbiakban már mindenféle beavatkozás szükségtelen, magától történik minden.

A SZEMÉLYES OKTATÁS

A Transzcendentális Meditáció gyakorlata sajnos szavakban körülírhatatlan, ezért nem lehetséges könyvben sem leírni, kizárólag személyes oktatáson keresztül tanulhatjuk meg. Azért „sajnos”, mert Maharishi a lehető legrövidebb időn belül a lehető legtöbb ember számára szeretné lehetővé tenni, hogy megtanulhassa a Transzcendentális Meditációt. Ha lehetséges volna, valószínűleg Maharishi lenne az első, aki – kihasználva a gyors terjesztési lehetőséget – írott szó formájában, könyveken keresztül juttatná el az emberekhez a TM-et. De Maharishi a *TM-et* szeretné átadni az embereknek, nem pedig valami mást, egy nagyon hasonló, ám kicsit elferdített technikát.

„*A Léte Tudománya és az Élet Művészete*” című könyvében Maharishi így ír a személyes oktatás értékéről : „*A Transzcendentális Meditáció kizárólag személyes oktatás*

útján tanulható meg. Nem tanulhatjuk meg könyvekből, mert a tanárnak nemcsak a finomabb szintek élményét kell megmutatnia az új gyakorlónak, hanem követnie és felügyelnie kell fejlődését. Az emberek tapasztalatai különbözőek, ezért nem túl praktikus minden lehetséges élményt feljegyezni. Egyáltalán nem válik a kezdő előnyére, ha az összes létező élményt ismeri.”

„...a gondolat egyre finomabb szintjeit kezdjük el érzékelni, az élmények viszont ezeken a síkokon mind absztraktabbak. A kezdőnek még az oktató segítségével is időre van szüksége, hogy a finomabb gondolati szinteket megtapasztalja. A gyakorlat részletes leírása ezért semmilyen praktikus értéket nem képvisel. A Transzcendentális Meditáció technikáját egyedül a meditáció szakértői taníthatják, akiket erre képeztek ki, és akik olyan gyakorlati ismeretekkel rendelkeznek, hogy képesek továbbadni és ellenőrizni a transzcendálás művészetének tökéletes elsajátítását.”

5. A TM, A TEST ÉS A LÉLEK

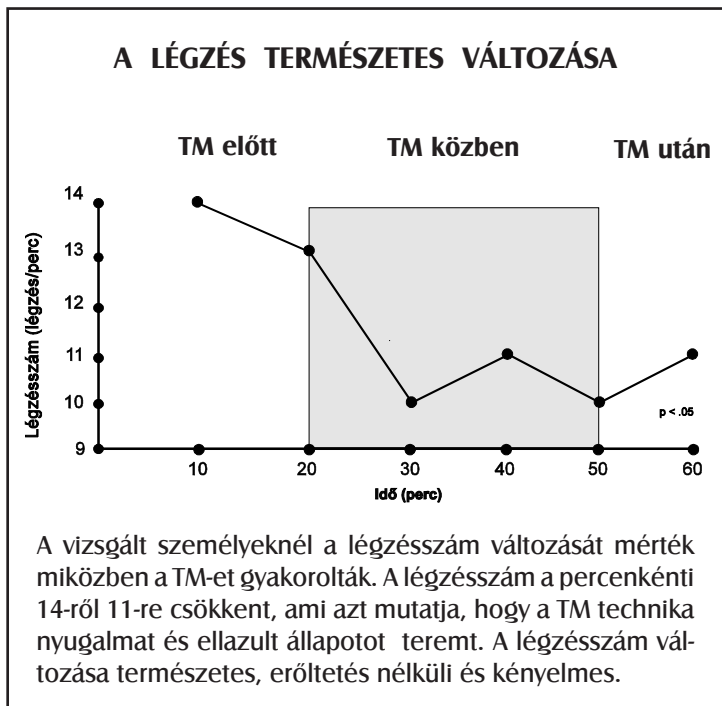
A TM testre és lélekre gyakorolt jótékony hatásait több mint hatszáz tudományos kutatás igazolta. Ám a TM technika hatásainak vizsgálatakor magából a mérés tényéből adódóan nehézségek léphetnek fel: a gyakorlót a vizsgálat fizikailag és pszichikailag is zavarja a meditációban, ezért gyakran felszínesebb állapot jön létre, mint általában. A meditálóknak sokszor rengeteg vezeték és cső között, a mérőműszerek kattogása és a technikusok járkálása közepette kellett gyakorolniuk. Nem kell különösebben

meglepődnünk azon, ha a kutatók ilyen feltételek mellett olykor sokkal kisebb változásokat észlelnek.

Az anyagi eszközök zavaró hatásait aránylag egyszerű eltávolítani a berendezések, műszerek tökéletesítésével, de egy másik, lelki eredetű probléma már nem oldható meg ilyen könnyen. Annak a tudata, hogy valaki figyel bennünket, két okból is hatással van a TM gyakorlatára. Az első azzal a ténnyel kapcsolatos, hogy a TM teljesen természetes eljárás, melyben a lehető legkevesebbet sem kell erőlködni. A gyakorló, akinek a figyelme az állapot kellemességére irányul, gyakran észre sem veszi, hogy az elme és a test milyen mély nyugalomba került. Egy laboratóriumi helyzetben azonban elkerülhetetlenül tudatában vagyunk e változásoknak. Ez akármennyire is jelentéktelennek tűnik, mégis döntő hatással van az eredményekre. A legtöbb esetben a megkérdezett kísérleti alanyok alátámasztották ezt, kijelentve, hogy meditációjuk nem volt olyan mély, mint normális körülmények között.

A meditáció során legkönnyebben mérhető fiziológiai változás a légzés, ami a testben végbemenő legkisebb változást is híven tükrözi. Azok az orvosok, akik az első kutatásokat végezték ezen a téren, úgy találták, hogy a vizsgált személyeknek mintegy két hónapos rendszeres meditációra volt szükségük a műszerek között, mire megszokták a laboratóriumi körülményeket. Csak ezután mértek jelentős változást a légzésben.

A másik nehézség abból adódik, hogy a vizsgálati alanyok szeretnék igazolni a kísérleti feltevéseket. Ezen



3. ábra

nem azt értjük, hogy tudatosan jó eredményeket akarnak elérni, mivel minden TM gyakorló tudja, hogy ez mennyire felesleges, és mennyire rontja a gyakorlat hatásfokát. Ám előfordulhat, hogy önkéntelenül is a „jó” meditáció után vágyakoznak. És tudjuk, a legkisebb elvárás is akadályozza a TM hatékony működését.

A Transzcendentális Meditáció kísérleti megfigyelése hasonlít ahhoz, amit a Heisenberg-féle határozatlansági elv mond ki. Minél precízebben igyekszünk valamit megmérni, a zavar annál nagyobb lesz. Maguk a mérőműszerek

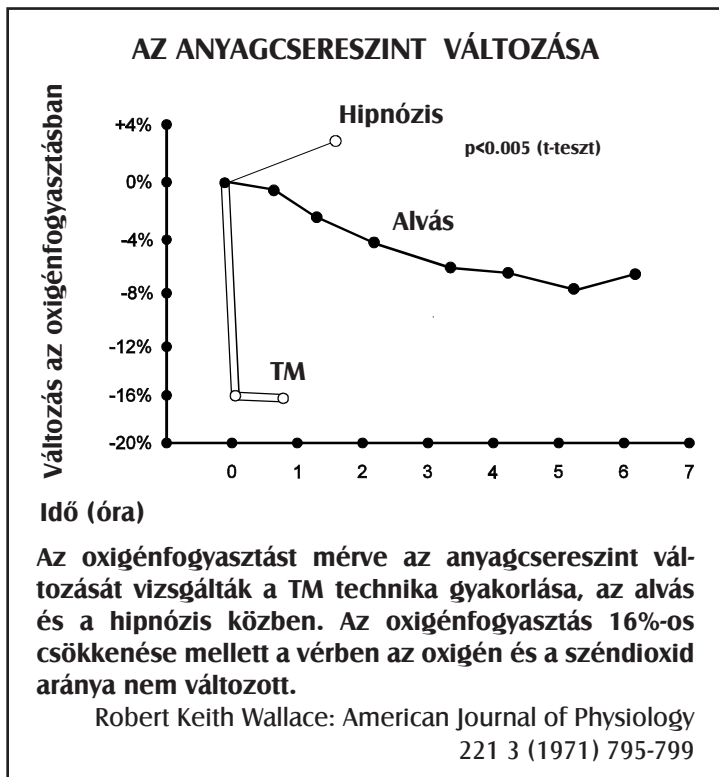
nagy mértékben zavarják a megfigyelt jelenséget, és nem tudhatjuk, hogy milyen állapotban lenne a vizsgált személy, ha nem figyelnék. Mindeme nehézségek ellenére az eredmények meglepőek, a gyakorlás során *egyedülálló testi változások* lépnek fel, amelyekből világosan kitűnik, hogy a Transzcendentális Meditáció hatására az emberek *egy teljesen új és egészen különleges állapotba* kerülnek.

AZ ANYAGCSERE

A test energia-felhasználását legegyszerűbben az anyagcsere szintjén mérhetjük. Minél aktívabbak vagyunk, annál több energiát használunk el; felgyorsul az anyagcsere. A megszokott aktivitás közben előforduló legalacsonyabb anyagcserét alap-anyagcsere szintnek hívjuk, ennyi energia kell a fekvő vagy ülő test számára a „túléléshez”. A mély alvásban az energia-felhasználás tíz százalékkal az alap-anyagcsereszint alá süllyed.

Mivel az oxigén nagyon szorosan kapcsolódik az anyagcseréhez, a bekövetkező anyagcsere-változásokat nagyon pontosan követni tudjuk az emberek légzésén. Amikor az első TM gyakorlók felfedezték, hogy a légzésritmusuk lassúbbá és felszínesebbé vált, a tudósok ebből az anyagcsereszint csökkenésére következtettek.

A légzéssel kapcsolatos első objektív kísérletet Dr. John Allison végezte Londonban, 1965-ben. A TM technika gyakorlása közben kialakult légzésritmust mérte. Úgy találta, hogy a percenkénti légzésszám rendkívüli



4. ábra

mértékben lecsökkent, a pihenésnél megszokott húsról hatra. Igaz, hogy ez nagyon alacsony légzésszám, mégsem abnormális, mert ha nagyon mélyeket lélegzünk, elérhetjük ezt meditáció nélkül is. A megdöbbentő az volt, hogy ez a hat levegővétel annyira felszínes volt, hogy alig lehetett érzékelni. Ez azt jelenti, hogy a gyakorló a levegőt nem a mély lélegzéssel pótolta, hanem a megszokottnál jóval kevesebb levegőt lélegzett be. Egy fiziológus,

a légzőrendszerek neves szakértője, úgy értékelte, hogy az ilyen légzés az alap-anyagcserezsinthez képest 75%-os csökkenést jelent. Megítélése szerint bárki, aki ezt húsz percen keresztül megpróbálná eljátszani, meghalna. De a megfigyelték éppen ellenkezőleg, nagyon is élénkek, életkedvvel teltek voltak.

A TM technika során létrejövő kisebb oxigénfogyasztást Dr. Robert Keith Wallace is alátámasztotta 1970-ben, Amerikában. Az oxigénfogyasztás csökkenést vizsgálva úgy találta, hogy a meditáció során a levegőfogyasztás az alap-anyagcserezsinthez képest 16%-kal kevesebb. Wallace kutatásai más fiziológiai jellemzőkre is kiterjedtek. Észrevette, hogy az anyagcserezsinthez süllyedésekor a szén-dioxid termelés hasonló mértékben csökken, mint az oxigénfelvétel. Ez azt jelenti, hogy a felszínesebb légzés a kisebb levegőigényből adódik. A szén-dioxid termelés csökkenését alátámasztja az is, hogy az emberek légzése nem gyorsul fel a meditáció után, jelezve, hogy a testnek nem kell oxigénhiányt pótolnia, illetve azt, hogy a vérben az oxigén és a széndioxid mennyisége nem változik.

Nehéz munka vagy fizikai megerőltetés közben mellett, hogy bizonyos sejtek oxigénigénye nő, növekszik a vérben a szén-dioxid mennyisége. Ilyenkor az egyensúly helyreállítása érdekében öntudatlanul is gyorsabban és mélyebben kezdünk el lélegezni. Ellenkező esetben, ha csökken a szervezet oxigénigénye, és ha a vérben a szén-dioxid szint az optimális alá süllyed, a légzés lelassul. Wallace kísérletei igazolják, hogy a TM technika

gyakorlásakor a vérben mindkét gáz optimális szinten marad. Tehát a légzés ritmusának és mélységének a csökkenése az anyagcsere csökkenéséből adódik, nem pedig fordítva.

Mert ha a légzésszám-lassulás lenne az anyagcsereszint csökkenésének oka, akkor a vérben az oxigénszint csökkenését és a szén-dioxid növekedését tapasztalnánk. Ezt sajnos a múltban gyakran másként értelmezték, és azt feltételezték, hogy a felszínes és lassú légzéssel létrehozható a belső nyugalom. De a légzés tudatos visszatartása csak az oxigénszint csökkenéséhez és egy enyhe szén-dioxid mérgezéshez vezet. Ez valóban megváltoztatja a tudatállapotot, de ez a változás távolról sem ugyanaz, mint a meditáció által elért állapot.

A TM technika gyakorlásakor tehát sem a test, sem az agy nem szenved oxigénhiányt. A vérben az oxigén a normális szinten marad. A légzés megváltozása nagyon természetes módon, a testi működések természetéből adódik. Előfordulhat, hogy meditáló kismamák aggódnak, hogy az oxigénfelvétel csökkenése károsan hat a magzatukra. Mivel az oxigénszint a vérben nem változik, teljesen felesleges a félelmük: sem a gyermek, sem az anya nem szenved levegőhiányban.

A TESTI VÁLTOZÁSOKRÓL

A TM gyakorlása közben a legszembetűnőbb fiziológiai változás a lassúbb és felszínesebb légzés, de nem ez az

egyetlen változás. A kutatások azt mutatják, hogy a TM az ember egész testműködésére hat. A lassúbb légzést szívritmus-csökkenés is kíséri: mintegy huszonöt százalékkal csökken a szív által áramoltatott vér mennyisége. Ebből következik, hogy csökken a szív terhelése és a vérnyomás is, főleg azoknál, akik magas vérnyomásban szenvednek. A TM gyakorlása ezért képessé teszi az embereket, hogy jobban ellenálljanak a stresszeknek. Azt is észrevették, hogy ezek a változások a mindennapi életbe is átszűrődnek. Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeresen meditálók napi tevékenységük közepette is nyugodtabbak.

A meditáció alatti változások vizsgálata megmutatja, hogy a TM-gyakorlás közben gyorsabban távozik a vérből a nehéz fizikai aktivitás és szorongás közepette termelődött tejsav. Az agyban történő változások és az EEG vizsgálatok alapján pedig arra következtethetünk, hogy a testi-lelki nyugalom mentális éberséggel párosul. Nagyon érdekes változásokat találtak az agyféltekék együttműködésével kapcsolatban is, amit a későbbiek során még részletesebben tárgyalunk. Az agy elektromos tevékenységeinek változása általános szorongáscsökkenést, valamint az alkalmazkodóképesség és a stabilitás növekedését tükrözi. Ezek a változások nagyon gyakran már az első meditáció során létrejönnek.

A felsorolt fiziológiai kísérleteken kívül a kutatások kiterjedtek az élet minden területére, és azt tapasztalták, hogy a TM pozitív hatással van az általános egészségi állapotra, az álmatlanságra, az asztmára, a reakciósebességre, az ér-

zékelésre, a test és az elme koordinációjára, a személyiség fejlődésére, az alkotóképességre, az intelligenciára, sőt még az emberek közötti kapcsolatokra is, továbbá enyhíti a drogoktól való függőséget. Az eredmények a mentális képességek és az egészség általános és nagymértékű javulását mutatták. E kutatások közül néhányat részletesen elemezzünk a későbbiek során.

A TM-mel kapcsolatban állandóan folynak kutatások, és egyre újabb és újabb felfedezések születnek. Lehet, hogy mire ez a könyv az olvasó kezébe kerül, újabb eredmények látnak napvilágot. A jelenlegi kutatások zöme megtalálható a David W. Orme-Johnson és John T. Farrow szerkesztette *Scientific Research On Transcendental Meditation and the TM-SIDHI Program, Collected Papers* (Mill Press, New York) hat kötetében.* Ezeket és az utánuk következő kiadványokat mindenkinek ajánlom, aki szeretné tüzetesebben megismerni a Transzcendentális Meditáció emberre, társadalomra és környezetre gyakorolt hatásait.

A NEGYEDIK TUDATÁLLAPOT

A Transzcendentális Meditációval kapcsolatos fiziológiai kutatások egy negyedik tudatállapot létezésére utalnak. Egy olyan tudatállapokra, amely gyökeresen különbözik az ébrenlét, az álom és a mély alvás tudatál-

* Összegyűjtött kutatások a Transzcendentális Meditációról és a TM-Szidhi programról

lapotaitól. Ezt a *negyedik fő tudatállapotot Transzcendentális Tudatnak* nevezzük. Az ezzel kapcsolatos kísérletek eredményei alátámasztják a TM gyakorlók tapasztalatait: a mély nyugalmat és az élmény elragadóságát.

A kísérleti módszerekből adódó fentebb említett nehézségek miatt igen nehéz „elcsípni” a transzcendálás pillanatait, mivel a Transzcendentális Meditáció során a gyakorló nem merül bele húsz percre a Transzcendentális Tudatba, hanem gondolatai megállás nélkül mozognak a durvább szintekről a finomabbak felé és fordítva. A jelenlegi vizsgálatok, melyek az oxigénfogyasztást, a tejsav mennyiségét, a vérnyomást és a szívverést mérik, nem a legmélyebb meditációs állapotot körülhatároló jellemzők, hanem egy átlagos meditatív állapot jellemzői, melyek a legdurvább és a legfinomabb szintek közötti állandóan változó állapotot jellemzik, de pont ezért nagyon érdekesek számunkra. Fontos az is, hogy a vizsgálatokban leginkább a kezdő meditálóknál megjelenő változásokat mérték. Ezért ezekből az eredményekből arra is következtethetünk, hogy a legmélyebb meditációban, illetve a régóta meditálók szervezetében a fiziológiai változások sokszorta nagyobbak; valószínűleg még képzeletünk határait is túlszárnyalják.

A TM technika gyakorlói gyakran említik, hogy a legmélyebb meditációban megáll a lélegzetük. Ezt az állítást alátámasztja a Svájcban működő Maharishi Európai Kutatóegyetem átfogó kutatása. Úgy találták, hogy a tiszta Transzcendentális Tudatállapot pillanataiban a légzés

ténylegesen megállt. Itt nem tudatos légzés-visszatartásról van szó, hanem egy olyan változásról, mely természetes módon következik a vizsgált személyek rendkívül nyugodt és ellazult állapotából. Ez az állapot többször megismétlődött a meditáció folyamán, a légzésszünet körülbelül harminc másodperctől egy percre tartott, de a legújabb megfigyelések szerint ez az idő hosszabb is lehet, eltarthat akár tíz percre is. Ez arra utal, hogy a gyakorlók anyagcseréje rendkívül jelentős mértékben lecsökkenhet.

Noha a fiziológusoknak nincs túl sok ismeretük az ilyen meghökkentően alacsony anyagcsereszintről, nem volna szabad figyelmen kívül hagyni ezt az állapotot. Az egészséges szkepticizmus nyitottsággal kell, hogy párosuljon. Erre azért volna szükség, mert a TM gyakorlók eredményei sok területen túlszárnyalják a nyugaton elfogadott lehetőségek határait. Ezek széleskörű bizonyítása nagyon nagy lépést jelentene a tudomány számára.

A JÓGA ÉS A ZEN

Az egyik jellegzetesen keleti tudomány, a jóga tanítása szerint a legmélyebb meditatív állapot a *szamádhi*, az „összeszedettség”, a „nyugodt elme állapota”, melyet teljes testi nyugalom is kísér. Gyakran hallhatjuk, hogy ez valamilyen elalélt állapot lehet, ám hangsúlyoznunk kell, hogy a külső látszat ellenére az ember tökéletes öntudatánál van ebben az állapotban. A jóga tudományos vizsgálatakor ugyanolyan nehézségekkel találjuk szemben

magunkat, mint a TM esetében. Ezekhez járul még az is, hogy a jóga sokfélesége összetettebbé teszi a megfigyelést, nem beszélve a technikai nehézségekről és azokról az erőfeszítésekről, amelyek a nehezen elérhető hegyek megközelítésekor jelentkeznek, mivel a magasban fejtett jógik itt élnek. E nehézségek ellenére mégis végeztek a jógával kapcsolatban tudományos megfigyeléseket, és ezek az eredmények is az anyagcsereszint csökkenését mutatták. Hasonló változásokat tapasztaltak Japánban a zen szerzetesek körében. A jóga és a zen fiziológiai vizsgálatai során kapott eredmények hasonlítanak azokhoz, amelyeket a Transzcendentális Meditációt vizsgálva mértek, de a Transzcendentális Tudatállapot eléréséhez szükséges idő már lényegesen különbözik. *A jóga és a zen követői gyakran egész életükön át gyakorolnak, mire eléri azt az állapotot, amit a TM-gyakorlók egy-két hónap alatt létrehozhatnak, napi kétszer húsz perc gyakorlással!*

Maharishi sohasem állította, hogy a TM a belső fejlődés egyetlen útja, sőt gyakran említi, hogy a sok módszer ugyanahhoz a célhoz vezet. Ám azt is kiemeli, hogy a TM a leggyorsabb út, mert az elme természetén alapul, és a folyamatot az élet fejlődésének ereje vezérli. Az utak zöme kontrollt, mentális koncentrációt, irányítást tartalmaz, tehát nincs összhangban az elme alaptermészetével, a mind nagyobb boldogság és beteljesedés irányába fordulással. Azok a gyakorlatok, amelyek nem veszik figyelembe az elme alapvető tulajdonságát, nemcsak fáradtságosak, hanem hosszúak is, mivel kerülőutakról van szó. Megjegyzendő

még, hogy a jógi és a zen mesterek többsége, akiken ezeket a méréseket végezték, egészen másként éltek, mint a TM gyakorlói. Míg a legtöbb jógi és zen mester a világtól visszavonult remeteként, addig a TM gyakorlók megszokott családi környezetükben élnek. Ez igazolja Maharishi állítását, hogy a lemondás, a nélkülözés és a világtól való visszavonulás nem feltétele a meditációnak és az önmegvalósításnak, és azt is, hogy a TM technika a legmegfelelőbb a családos emberek számára.

A BIOLÓGIAI VISSZACSATOLÁS (BIOFEEDBACK)

Az utóbbi időkben bebizonyosodott, hogy tudatosan is lehetséges olyan fiziológiai változásokat kiváltani, melyekről előzőleg úgy gondoltuk, hogy kívül vannak az emberi akarat határán. A kísérletekben résztvevő személyek „megtanulták” a vérnyomásukat, a bőrellenállásukat és az agyműködésüket kontrollálni. Ezeket a változásokat nem közvetlenül hozták létre, hanem mérőműszerek által szolgáltatott adatok segítségével, ezért ez a technika a biológiai visszacsatolás, a biofeedback nevet kapta.

A módszer lényege, hogy az emberek felfedezik, hogy melyik az a lelkiállapot, amely kiváltja a kívánt fiziológiai változást. Mivel sok változás nagyon hasonlít a meditáció által létrejött állapothoz, feltételezhetnénk azt is, hogy ez egy még rövidebb út, mely ugyanahhoz a célhoz vezet. Kezdetben ez a feltételezés igaznak tűnhet, mivel a

biofeedbackhez és a meditációhoz is nagyon fontos az ellazulás, a nyugalom.

A legújabb kutatások viszont azt mutatják, hogy a biofeedback nemcsak, hogy nem rövid út, hanem egyáltalán nem vezet a magasabb tudatállapotok eléréséhez. A biológiai visszacsatolás legnagyobb hiányossága korlátozottságából adódik. Ezzel a módszerrel az ember megtanulhat egy vagy két testi változást kiváltani, de ez távolról sem elegendő a teljes testműködés spontán és természetes megváltoztatásához.

A TM nem olyan technika, mellyel tudatosan váltjuk ki az említett változásokat. Ezek a mentális aktivitás lecsendesedésének természetes következményei, és gyakran maga a gyakorló sem veszi észre őket, hiszen tudatos figyelme nem ezekre irányul.

AZ ÖNHIPNÓZIS

Egyesek szerint az ember mindenről meggyőzhető, ami értelmesnek tűnik a számára, és azt állítják, hogy egyes szavak, mondatok vagy képek ismételt felidézése változásokat hoz létre bennünk, esetleg a test relaxációs állapotát is kiválthatja. Nem nyugszik-e hasonló alapon a TM is, kérdik, és hatásában nem egyezik-e meg az önhipnózissal?

A válasz: nem. Először is, a TM testi-lelki hatásaiban különbözik a hipnózistól. Ha a hipnózis alatt lévő személynek azt a szuggesztíót adjuk, hogy teljesen engedje

el magát, csak az izomzat kerül ebbe az állapotba, az anyagcserezint nem mutat jelentős változást. (Ha mégis valami történik, akkor az anyagcserezint kis mértékben növekszik, lásd a 4. ábrát!) Ezen felül a hipnózisban lévő ember EEG jelei éberséget jeleznek, ha viszont a hipnotizálnak azt az utasítást adjuk, hogy aludjon el, akkor az EEG az alvás állapotát tükrözi. A TM-gyakorlók EEG jelei különböznek az ébrenlét és az alvó állapot impulzusaitól. Ezek és más fiziológiai különbségek bizonyítják, hogy a TM nem az önhipnózis egy formája.

A mantra használata és a hipnotikus ritmus csak látszólag ugyanaz. Szem előtt kell tartanunk azt, hogy a TM-ben a mantra használata nem megállás nélküli kitartó ismételtetést jelent. A folyamatos hangismétlés kétségtelenül hat az idegrendszerre, az ilyen megközelítés mégsem magyarázza meg kellőképpen a TM hatását.

Nagyon érdekes, hogy a mantrákkal kapcsolatos ilyesfajta vélekedés általában a TM-et nem gyakorlók táborából kerül ki. E tévedésük valószínűleg abból adódik, hogy nincs személyes tapasztalatuk, és ezért nem értették meg a lényegi különbséget a megállás nélküli ismétlés (az előzőekben már említett mantra-dzsapa), és *a mantra nem irányított, passzív-tudatos használata* között. Ha a TM önhipnózis lenne, akkor nem lenne egyszerűbb folyamatosan, kitartóan ismételni a mantrát, hogy minél mélyebb állapot jöjjön létre? Csakhogy azt már minden TM-gyakorló tudja, hogy az ilyen megállás nélküli ismétlés nem hozza létre a „pihenő éberség” állapotát.

ÖSSZEHANGOLT AGYMŰKÖDÉS ÉS AZ EEG

Az elektro-enkefalográf olyan műszer, amely az agykéregben lejátszódó parányi elektromos változásokat észleli és lejegyzi. Az elektro-enkefalográf által készített jegyzetet elektro-enkefalogramnak, EEG-nek nevezzük. A leírt jeleket alkotórészeire – frekvenciatartományokra – bonthatjuk, melyek meghatározott mentális tevékenységeket tükröznek.

Hapéldául valamilyen intellektuális feladattal vagyunk elfoglalva, akkor a másodpercenkénti két-három rezgéstől egészen harminc-negyven hertzig terjedhet a rezgésszám. Ezt a jelenséget deszinkronizált aktivitásnak (összhangot nem mutató tevékenységnek) nevezzük. Azokban a pillanatokban, amikor sehová sem irányítjuk figyelmünket (úgy is mondhatnánk, hogy az agy üresjáratban van), az emberek többségénél az EEG úgynevezett alfa aktivitást mutat. Ebben főleg a másodpercenkénti nyolc, kilenc, tíz hertzes rezgésszám uralkodik, s ezek az agyhullámok leginkább az agykéreg hátsó részén észlelhetőek. A mély alvásban az agyi aktivitás lelassul, a másodpercenkénti rezgésszám egészen egy-kettőre csökken. Ezek a delta hullámok.

Az EEG az agyi aktivitás mérésének igen durva műszere. Amit így mérünk, az nem más, mint a milliárd és milliárd idegsejt tevékenységének átlagos értéke. Egy példa segít ezt világosabbá tenni. Ha a város felett mik-

rofont helyezünk el, és rögzítjük a zajokat, akkor meghatározhatjuk a legnagyobb aktivitás, a forgalom idejét, és a legcsendesebb éjszakai pillanatokot, talán még azt is, hogy a villanyrendőrök mennyire vannak összehangolva a városban. Ez minden, amit ezekből a hangfelvételekből megtudhatunk. Noha az EEG durva műszer, jelenleg ez a legjobb technikai eszköz, amellyel az agy aktivitását a különböző tudatállapotokban vizsgálni tudjuk.

A TM technika gyakorlása közben a gyakorlókra kapcsolt EEG készülékek alfa-hullámokat jegyeztek le. Ez teljes egészében elvárásunk szerint történt, hiszen ezek a jelek egy pihenő állapotra utalnak. Az alfa tevékenység már a legelső meditációktól kezdve megjelenik. Először a tarkó tájékán nyilvánul meg, majd kiterjed a fejtetőre, és halad a homlok felé. Ezzel egy időben a különböző agyterületek tevékenysége is összhangba kerül, a koponya különböző területein észlelt jelek hasonló hullámokká alakulnak át. Hogy ezt a szinkronizációt, vagyis összhangot méginkább értékelni tudjuk, szóljunk először néhány szót az agy működéséről.

Régóta ismert, hogy a test jobb oldalán haladó idegek többsége az agy bal féltékéjéhez kapcsolódik, míg a test bal oldalán futó idegek az agy jobb oldalában végződnek. Ha egy tárgyat a jobb kezünkkel érintünk meg, akkor a mozgást és az érzékelést a bal agyfélteke vezérli. Az agyféltekék működésben és rendeltetésben is különböznek egymástól. Az utóbbi harminc évben számos kísérlettel támasztották alá, hogy a bal agyfélteke irányítja a verbális,

racionális folyamatokat, míg a jobb félteke a térbeli látás, a képfelismerés és az érzelmi tevékenységek területe. A bal agyfélteke feladata jobbára a lineáris típusú folyamatok irányítása (vagyis azoké a feladatoké, amelyek egymás után következnek), míg a jobb agyfélteke feladatai közé azok a problémák tartoznak, amelyek az egyidejűséget vagy a párhuzamosságot követelik meg. Amikor beszélünk vagy írunk, gondolatainkat egy lineáris szóláncba fűzzük. Ezzel ellentétben, ha egy térbeli viszonyt szeretnénk megfigyelni, akkor több dolgot kell figyelembe venni: a részek összefüggését és az egészet is.

Nagyon sokáig úgy tartották, hogy a két félteke közül a bal agyfélteke a fontosabb, ám ma már nyilvánvaló, hogy egyformán értékesek. Felfedezték, hogy miközben az ember valamilyen lineáris aktivitást végez (ír, beszél vagy számol), a jobb agyfélteke a tevékenyen működő bal agyféltekéhez képest inaktív és leginkább alfa tevékenységet mutat. De ha az ember rajzol, akkor a jobb agyfélteke aktívabb a balnál. Feltételezhető, hogy amíg az egyik oldal a felmerülő feladattal foglalkozik, a másik igyekszik őt ebben nem zavarni. Az EEG jelekből a kutatók arra következtettek, hogy a bal agyfélteke főleg az analitikus gondolkodású embereknél – ügyvédeknel, hivatalnokoknál – , míg a jobb félteke inkább a művészi bealítottságú embereknél domináns.

Mivel társadalmunkban elsősorban a racionalitást és a verbális képességeket értékeljük, ezért sokáig a bal agyféltekét tekintették a fontosabbnak és az uralkodónak.

Az a lényeg, mondták sokan, hogy a gyerek már az elemi iskola első osztályában írni, olvasni tudjon és minél jobban értsen a számtanhoz. Ezek mind a bal agyfélteke feladatai. A jobb féltekének semmi esélye arra, hogy kifejezésre jusson. Ezért nem igaz az, hogy a bal agyfélteke eredendően domináns. Ez az elsődlegesség csak látszólagos, és abból adódik, hogy az emberek a hétköznapi életük folyamán többit használják a bal agyféltekéjüket.

Robert Ornstein azt állítja, hogy a meditatív technikák egyensúlyt hoznak létre az agyféltekék működésében, így állítják vissza az egészséges állapotot. A Transzcendentális Meditáció esetében az eredmények kétségtelenül alátámasztják ezt a feltevést.

Nagyon érdekes az alfa hullámok keletkezése. Dr. Bernard Glueck felfedezte, hogy az alfa hullámok először a bal, majd a jobb oldalon jelentkeznek: Az analitikus gondolkodás elsőbbséget ad a receptív szintetikus gondolkodásnak, majd ő maga is elcsendesedik.

A TM a jobb agyfélteke aktivitását segíti. A Transzcendentális Meditáció technikájának két lényeges része van: a mantra és annak használata. A mantrának nincs jelentése, nem ébreszt bennünk verbális asszociációkat, ezért nem váltja ki a lingvisztikus (nyelvi alapú) gondolkodást, mely a bal agyfélteke funkciója. A mantra használata pedig nem egyenletes ismétlésből áll, melynek vezénylése úgyszintén a bal agyféltekére hárulna.

Láttuk, ha valamihez egyáltalán hasonlíthatnánk a TM technikáját, akkor az a nem-cselekvés technikája

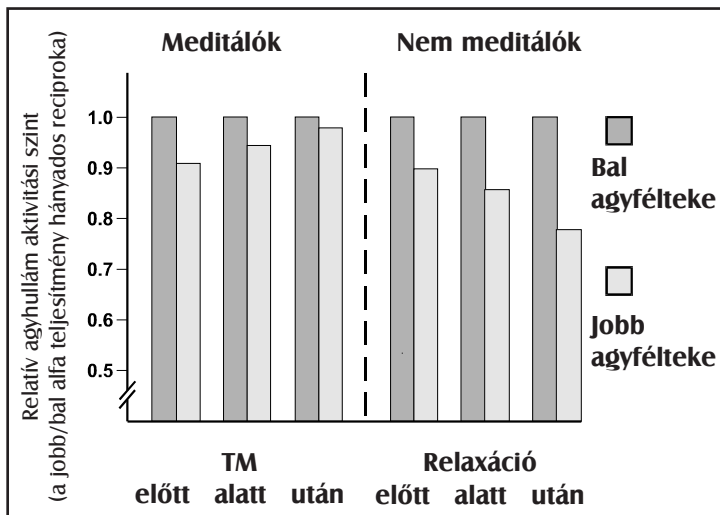
lenne. A TM gyakorlása során lehetővé tesszük, hogy minden a saját természete szerint történjen. Meditáció közben nem elemezzük élményeinket, tehát nincs, ami kiváltaná azokat a racionális, analitikus folyamatokat, amelyek a bal oldalon zajlanak. A TM úgy kezd hatni, hogy a dominancia a bal agyféltekéről a jobb oldalra tevődik át. A Transzcendentális Meditáció azonban nem csupán az aktivitás hiányát jelenti. Ha a meditáció csak ennyi lenne, akkor nem különbözne a kellemes zenehallgatástól. A TM a gondolkodás transzcendálását jelenti, azt, hogy túllépünk *mindkét* mentális aktivitási típuson. Ez a folyamat pedig csak akkor indul el, ha a domináns bal agyféltekét „elhallgattattuk”. Csak ekkor kezdődik el a másik agyfélteke aktivitásának a csökkenése, és ez egészen addig tart, amíg mindkét félteke el nem csendesedik. Ezt Glueck munkái és a Harvard egyetem professzorának, dr. Jean-Paul Banquetnek a kutatásai is alátámasztják.

Banquet felfedezte, hogy minél mélyebb a meditáció, az EEG hullámok annál inkább összehangoltak lesznek, vagyis az agyban annál nagyobb EEG szinkronizáció jön létre. (Szinkronizáción rendszerint azt értik, hogy az idegsejtek aktivitási impulzusainak szinkronizációja adja a meghatározott frekvencia – például az alfa-hullámok – megjelenését.) Banquet kiszélesíti a szinkronizáció fogalmát, és az agy összes részterületének az összehangolódását érti rajta. Az ilyen változás igen ritka jelenség.

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása során *az egész agykérgen* alfa szinkronizáció lép fel. Más

szavakkal: a hullámok fázisban vannak, és ugyanazt a frekvenciát sugározzák. Banquet arra is felfigyelt, hogy a TM gyakorlásakor először a homlok és a tarkó tájékán jelenik meg a szinkronizáció. A szinkronizáció az alfa, théta majd a delta hullámokra is kiterjed, és néha nagyon érdekes, intenzív, nagyfrekvenciás agyhullámok jelennek meg. Ezeket nem tárták még fel teljesen, de a meditálók beszámolóiból arra következtethetünk, hogy ahogy a meditáció egyre mélyebbé válik, úgy jelennek meg ezek a változások. Mivel a jobb agyfélteke általában kevésbé aktív, mint a bal, az itt keletkező agyhullámok kevesebb energiát hordoznak magukban. Marc Wescott angol kutató azonban úgy találta, hogy a TM gyakorlásakor az agyféltekék energiája kiegyenlítődik, és ez az egyensúly egy ideig még a meditáció után is megmarad. Sőt, a TM-et hosszú ideje gyakorlóknál a rendszeres meditáció hatására ez az állapot mind tartósabban fennmarad, még fokozott aktivitás közben sem vész el. A kísérletben résztvevő kontrollcsoport tagjainál, akik csupán ellazultan ültek, az agyféltekékben mért energiák nemcsak, hogy nem egyenlítődték ki, hanem a megfigyelés ideje alatt a közöttük levő különbség még nőtt is. Ebből arra következtethetünk, hogy a kontrollcsoport tagjai, mivel erővel próbáltak meg ellazulni, a bal agyféltekéjüket használták, ezért képtelenek voltak spontán módon ellazulni.

A Maharishi Európai Kutatóegyetem, a MERU (Maharishi European Research University) kutatói



5. ábra

speciálisan a TM tanulmányozására fejlesztettek ki egy különleges számítógépes berendezést, mellyel az agykéreg tevékenységeit lehet vizsgálni. Két legjelentősebb felfedezésük az volt, hogy az agytevékenység már a legelső meditációtól kezdve megváltozik, illetve, hogy a TM során mért agyi tevékenységek az összes többi tudatállapottól különböznek. A meditáció során az agyhullámok spontán módon szinkronizálódnak, a TM gyakorlók így mindkét agyféltekéjüket egyszerre használják, hiszen nem kell az egyik agyfélteke aktivitását sem elnyomniuk azért, hogy a másikat aktivizálhassák.

A TM és a TM-mel kapcsolatban feltárt újabb és újabb tudományos eredmények egyre közelebb visznek bennünket ahhoz az ideális állapothoz, amikor

egyesíthetjük az intuíciót és az értelmet, a művészetet és a tudományt, a keleti és a nyugati gondolkodást.

Olyan korban élünk, amikor a nyugati tudomány sorra igazolja a keleten több ezer éve ismert összefüggéseket. Az összefonódott tibeti és indiai tantrikus iratok között rálelhetünk egy írásra, melyben az áll, hogy az ember a jobb és a bal orrlyukán keresztül váltakozva veszi a levegőt. Még ha nincs is eldugulva az orrunk, akkor is csak az egyiken áramlik a levegő. Az ember mindegyik orrlyukán mintegy húsz percig lélegzik (egyes írások szerint pontosan 24 percig). A jobb oldalon áramló levegőt a Nap lélegzetének hívják. Az írások szerint az ember akkor lélegzik így, amikor fizikai munkát végez, megerőlteti magát, mozog vagy beszél. A bal oldalon áramló levegőt a Hold lélegzetének hívják, amikor ez uralkodik, a legjobb festeni, zenét hallgatni vagy hasonló tevékenységet végezni. Látható tehát a kapcsolat a bal orrlyuk és a jobb agyfélteke, illetve a jobb orrlyuk és a bal agyfélteke között. (Ez természetesen nem azt jelenti, hogy ha a bal orrlyukon lélegzünk, akkor a jobb agyfélteke az uralkodó, hanem csak azt, hogy kapcsolatban állnak egymással. Hogy melyik agyfélteke fog dominálni, az attól függ, hogy az adott időben milyen meghatározott tevékenységet végzünk.) A tantrikus írások között rálelünk arra is – és valószínűleg ez a legérdekesebb számunkra –, hogy a transzcendentális tudat állapotában lévő ember mindkét orrlyukán egyenletesen lélegzik. Ez az állítás egybevág azzal, hogy a legmélyebb meditációban az agyféltekék

energiája kiegyenlítődik. A tantrikus irodalom kiemeli, hogy a tökéletesedett ember kiegyensúlyozottan lélegzik az egész nap folyamán.

A későbbiekben látni fogjuk, hogy mindez egy magasabb szinten élt emberi élet jellemzője. Ebben az állapotban a legdinamikusabb aktivitás közepette is a meditáció csendességét hordozzuk magunkban. Ez az önmegvalósítás állapota, egy újabb, magasabb tudatállapot – az ötödik tudatállapot.

6. ELTŰNIK A STRESSZ

Ha egy tárgyat terhelésnek teszünk ki, akkor deformálódik. Ha eltávolítjuk a reá ható erőt, és a tárgy visszanyeri eredeti formáját, akkor erre az anyagra azt mondjuk, rugalmas; ha viszont deformálódott marad, akkor képlékenynek nevezzük. A gumiszalag rugalmas, mivel mindig a kezdeti hosszúságra ugrik vissza, de ha túlzottan kinyújtjuk, akkor tartósan „megnyúlt” marad – ekkor azt mondjuk, hogy túlléptük a rugalmasság határát.

Hasonló a helyzet az emberi test esetében is. Testi működésünk a feszültségre nagyon sokféleképpen reagál. Ha a változás jelentéktelen, akkor a test homeosztatis (egyensúlyi) állapotba kerül vissza. Ez olyan állapot, amelyben minden változó egyensúlyban van. Ha a változás túl nagy, akkor megtörténhet, hogy túllépjük a homeosztatis küszöböt, és a megváltozott értékek már nem térnek vissza a normális, ideális szintjükre. Úgy is mondhatnánk, hogy a test többé már nem „ugrik vissza” eredeti formájába, hanem tartósan „megnyúlt” marad. A túlterheltség fiziológiai nyomot, stresszt hagyott az idegrendszerben. (Ha nagyon szigorúan tartanánk magunkat a fizikai meghatározáshoz, akkor azt kellene mondanunk, hogy a testben felgyülemlt a feszültség. Stresszen a szó szorosabb értelmében a megterhelést értjük, míg a feszültség a megterhelés következménye. Mivel a biológia nem fogalmaz olyan szigorúan, mint a fizika, lehetséges, hogy a

biológusok gyakran a hatást hívják stressznek. Maharishi is ilyen értelemben használja a szót, így mi is stressznek fogjuk nevezni azokat a fiziológiai változásokat, amelyek a külső megterhelés hatására jönnek létre a szervezetben.)

A stressznek nagyon sok kiváltó oka lehet. A testben létrejövő stresszt például áramütés, nagy hideg vagy meleg, sérülés, zaj, elégtelen vagy helytelen táplálkozás, kialvatlanság vagy testi kimerültség is okozhatja. Csupán az előbbieken felsoroltak gondolati felidézése vagy a veszélyeztetettség érzése is kiválthat stresszt. A társadalmi pozíció vagy megbecsülés elvesztése, az ember énjének, egójának sérülése és minden olyan dolog, ami identitásérzetünket veszélyezteti, a stressz forrása lehet. A túl kevés vagy a túlságosan nehéz munka, a felelősség, amelyet képtelenek vagyunk vállalni, a túlzott és egészségtelen versengés, a túlnépesedés, a személyes és a társadalmi érdekek összeütközése, az örökös alkalmazkodás szükségessége, a gyakran ellentétes társadalmi kötelezettségek, a szellemi fáradtság – ezek a stressz legismertebb formái.

A fiziológusok egy része úgy tartja, hogy lényegében minden változás stressz. Ezt azzal a megfigyeléssel támasztják alá, hogy az emberek többnyire akkor betegszenek meg, amikor az életük jelentősen megváltozik, mint amikor elvesztenek egy közeli barátot vagy egy szeretett személyt vagy megváltoztatják a munkahelyüket. A stresszfelhalmozódás az érzékelési képesség romlásához vezet, az ember egyre érzéketlenebbé válik, és csak a legerőteljesebb ingerek jutnak el a tudatáig. A stresszes

ember beleveti magát az életbe és az elébe sodródó összes küzdelembe, míg egy kevésbé stresszes, kifinomultabb érzékelési képességekkel rendelkező ember ezeket gondolkodás nélkül kikerüli. A stresszfelhalmozódás gyöngíti a testet, így az egyre kevésbé képes ellenállni a megterheléseknek. Az ember ördögi körben találja magát, pontosabban ördögi spirálban, mely addig csavarodik, feszül, míg el nem pattan, mint a túlfeszített húr. E spirál elszakadása az idegösszeomlás.

„Ezt a meditációt mindenkinek meg kell tanulnia, az elfoglalt világi embereknek, a papoknak, a szerzeteseknek is, mert menedéket ad, ahová elvonulhatunk a feszültségekkel, nehézségekkel teli órákban.” – mondja Francisco Osuna.

A „HARC ÉS MENEKÜLÉS” REAKCIÓ

A mi időmértékünkkel mérve az emberi evolúció nagyon hosszú, lassú folyamat. A testünk manapság sem fejlődik gyorsabban, mint egymillió évvel ezelőtt. De elménk, a világról való tudásunk, a környezetre ható képességünk sokkal gyorsabban fejlődik. Az emberiség ezen a téren az utóbbi pár száz évben többet lépett előre, mint az azt megelőző egymillió év alatt. Így korunk embere egy huszadik századi elmével és a kőkorszak óta lényegesen nem változott testtel rendelkezik. A múltból ránk maradt testben pedig még mindig a régi harc-menekülés reakció uralkodik. Walter Cannon amerikai fiziológus

nevezte el így ezt a jelenséget, még 1929-ben. Ő figyelt fel először arra, hogy ha veszély fenyeget bennünket, akkor a testünk felkészül az intenzív cselekvésre: a harcra vagy a menekülésre.

Ez a reakció átfogó hatású és sztereotíp. Átfogó, hiszen majdnem minden szervünk részt vesz benne, és ezeknek a lehető legnagyobb mértékben alkalmazkodniuk kell annak érdekében, hogy a reakció igazán hatékony legyen. Sztereotíp is, mert a legkülönbözőbb testi-lelki ingerek kiválthatják.

Az agy irányítja a testet, és felügyel minden egyes szervre. Ezt legtöbbször a hormonális szinten végzi. A hormonok mint kémiai hírvivők utaznak a testben, és serkentik vagy fékezik a szervek munkáját. Ha veszélyhelyzet alakul ki, akkor nagyobb mennyiségű olyan hormon jut a véráramba, amely ideiglenesen az egész test viselkedését megváltoztatja. A szív gyorsabban kezd verni, a vérnyomás megugrik, a tüdő levegővel telítődik, az izmok megfeszülnek, zsír és cukor kerül a vérbe, hogy szervezetünknek elegendő energiája legyen, továbbá a test elkezd izzadni, hogy hűtse magát. Mindezzel egy időben az emésztés, a nemi aktivitás és minden, ami ezekben a percekben sürgős, szünetel. A szervezet pillanatok alatt készségi állapotba kerül.

Több ezer évvel ezelőtt, amikor az ember még sokban függött a környezettől, a harc és menekülés reakciója kétségtelenül hasznos volt a számára. Ha vadállatokkal találkozott, élete főleg gyors reakciójától függött. Me-

nekülnie kellett, vagy ha nem volt merre futni, akkor harcolnia. Nem álldogálhatott egy helyben, nem várhatta a jó szerencsét. A harc és menekülési reakció ma már közel sem annyira hasznos, mint az ősidőkben. A városi ember nagyon ritkán kerül olyan helyzetbe, hogy életre-halálra küzdjön vagy menekülni kényszerüljön. A harc-menekülés reakció ma már inkább hátrányos, mint előnyös tulajdonság.

Képzeljük el, hogy sétálunk a városban, és egyszer csak egy autó száguld el mellettünk fülrepestő motorzúgás és fékcsikorgás közepette. Természetes, hogy ekkor megijedünk, és „ugrunk” egyet. Ez azonban nem csak mentálisan történik. A száguldó autó veszélyt jelent a test számára, ami erre a harc-menekülés reakcióval válaszol. Gyorsabban kezd verni a szív, emelkedik a vérnyomás, megfeszül az izomzat, elkezd izzadni az egész test. Mégsem kezdünk el menekülni, és nem is vesszük fel a harcot az autóval, hanem sétálunk tovább az utcán, és várjuk, hogy reakciónk következménye fokozatosan eltűnjön.

Azt már láttuk, hogy nagyon veszélyes dolog gyakorosnak lenni, most vizsgáljuk meg a sofőr helyzetét! A statisztikai adatok szerint a városban vezető sofőrök állandó izgalmi állapotban vannak. Miközben egy másik autót előznek, szívverésük elérheti a percenkénti 150–160-at, vérnyomásuk megugrik, izmaik megfeszülnek, tenyerük izzadni kezd. Az általuk végzett aktivitás nem mondható megerőltetőnek – könnyedén forgatva a kormányt, két-három pedált és egy kart kell minden

fizikai erőfeszítés nélkül kezelniük. Mégis, az ember fél órányi városi vezetés alatt gyakran annyira elfárad, hogy utána több órási pihenésre van szüksége.

A harc-menekülés reakciót nemcsak a testi veszélyeztetettség, hanem az ember identitásérzetének a veszélyeztetettsége is kiválthatja. Ha valaki megsért bennünket, akkor a szívünk gyorsabban kezd verni, az izmaink megfeszülnek, a vérnyomásunk megnövekszik, meglehet, hogy arcunk is kipirul. Legszívesebben megütnénk azt, aki megbántott bennünket, de ezt általában mégsem tesszük. Visszafogjuk magunkat, és próbálunk megnyugodni.

Az emberek többsége a kellemetlen és fájdalmas dolgokat tekinti stressznek. Ám a nagyon kellemes ingerek is stresszt okozhatnak, ha megterhelik az idegrendszert. A sportfogadáson elért telitalálat felettébb kellemes élmény, mégis ugyanolyan káros következményei lehetnek, mint valamilyen felettébb kellemetlen dolognak.

Valószínűleg az olvasók közül is sokan éltek már át olyan élményeket, hogy szinte „ugráltak” örömben. Éppen ebben az „ugráló” állapotban éri el a stressz is a maximumát. Lennart Levi, a Stockholmi Karolina Intézet ismert stresszkutatója bebizonyította, hogy a vígjátékok és a horrorfilmek is ugyanezeket a fiziológiai reakciókat váltják ki.

A harc-menekülés reakció enyhébb formáját mint készültségi állapotot ismerjük. Ez minden alkalommal létrejön, amikor környezetünkben jelentős változás történik.

Ha valamilyen ismeretlen zajt hallunk, akkor mindjárt hegyezzük a fülünket, fejünket és szemünket pedig a hang forrásának irányába fordítjuk. Felkészülünk arra, hogy ha a helyzet megköveteli, akkor szembeszegüljünk a veszélyekkel és harcoljunk vagy éppen elmeneküljünk.

A harc-menekülés reakciót kiváltó minden eddig felsorolt inger cselekvésre készíti fel a testet, ám a cselekvés kivitelezése minden esetben elmarad. Nem hagyjuk abba az éppen folyamatban lévő munkát, például az íróasztalnál maradunk, pedig testünk az akció után „epekedik”. Nem használjuk ki izmaink feszültségét, a zsírt és a cukrot sem hasznosítjuk, így testműködésünk ebben a megzavart állapotban marad. Körülbelül negyed óra múlva minden visszatér a normális kerékvágásba. De ne ámítsuk magunkat! Még ha a hormonális változások, melyek ezt az állapotot kiváltották, nem is tartanak sokáig, a teljes normalizálódáshoz legalább egy órára van szükség.

Ha ez az állapot csak időnként jön létre, akkor nagy kárt nem okoz. Más a helyzet, ha állandóvá válik. Képzeld csak el, hogy valaki 15 percenként riadóztat! Nem csak, hogy nem tudjuk kiélni a reakciónkat, de még össze sem tudjuk szedni magunkat a két egymás utáni reakció között. Ennek következménye egy tartós feszültségi állapot. A vérnyomás nem süllyed vissza, a vér összetétele nem változik, az izmok feszültek maradnak. Az ember ilyenkor egy pattanásig feszített húrhoz hasonlít.

Ez a folyamatos egyensúlytalanság okozza a legtöbb zavart a testben. Rétegről rétegre rakódik a zsír az artériák

falára, egyre jobban akadályozva a vérkeringést és egyre gyöngítve a szívet. A gyomorban is felborul a savak természetes egyensúlyi állapota, ezért a gyomor – a szó szerinti értelemben véve – elkezdi önmagát emésztetni. Ez a folyamat egészen a gyomorfekély kialakulásához vezethet. A mirigyek abnormális kiválasztása összetett problémákat hozhat létre, többek között a bőrön (például ekcémát). A tüdő, a vese, a húgyhólyag, az ivarszervek, az izomzat, a szem, az agy és a többi szerv hasonlóan megsínyli ezt az állapotot.

A káros hatások nem csak a testre korlátozódnak. A stressz felhalmozódásával elveszíthetjük az életkedvünket és érdeklődésünket az élet valamennyi területe iránt. A túl erős ingerek tartós hatására ez a hosszan tartó fiziológiai izgatottság megnöveli az elme háttéraktivitását, s ezzel a tudatos észlelési küszöböt is. Amit előzőleg a tudat csendes szintjeiként érzékeltünk, az fokozatosan eltűnik a mind intenzívebb mentális lármában. A gondolatok homályossá, torzulttá válnak, és beáll a tompaság állapota. A test lassan és nem megfelelően reagál, és ez az ember tevékenységének sikerességén is lemérhető.

Azt gondolhatnánk, hogy a megoldás a megfeszített testi aktivitásban keresendő – hogy mindig, amikor a harc-menekülés reakció létrejön, bele kellene kezdeni valamilyen dinamikus fizikai aktivitásba. Senki sem kértelkedik abban, hogy ülő életmódunk stresszeket halmoz fel. A megoldás mégsem az intenzív testi aktivitásban keresendő. Társadalmunk nem néz jó szemmel azokra az emberekre, akik a legkisebb kihívásra is azonnal

agresszióval reagálnak. Elképesztő látvány lenne, ha a taxisofőr minden alkalommal, amikor veszélyes helyzet áll elő, elkezdene menekülni. Ha a vezető beosztásban lévő ember az állását veszélyeztető minden telefonhívásra vagy kedvezőtlen jelentés hatására nekivetkőzne, és ötven fekvőtámaszt végezne, valószínűleg még hamarabb elveszítené a munkahelyét.

A mai gyors életritmust követve képtelenek vagyunk alkalmazkodni, hiszen ez a ritmus napról-napra egyre intenzívebbé válik; egyre több a változás körülöttünk. Ha nem vagyunk képesek a változásokkal lépést tartani, ha nem alkalmazkodunk hozzájuk, akkor stresszeket kezdünk felhalmozni. Ahogy a néhány évtizeddel ezelőttihez képest a mai élettempónk is őrült gyorsaságú, úgy a jövőben – mondjuk tizenöt év múlva – valószínűleg kétszer ilyen gyors tempóban fogunk élni, ami azt jelenti, hogy a minket érő stresszek megsokszorozódnak. Ezért szükséges, hogy megtaláljuk az alkalmazkodás megfelelő módját.

A PIHENÉS FELOLDJA A STRESSZEKET

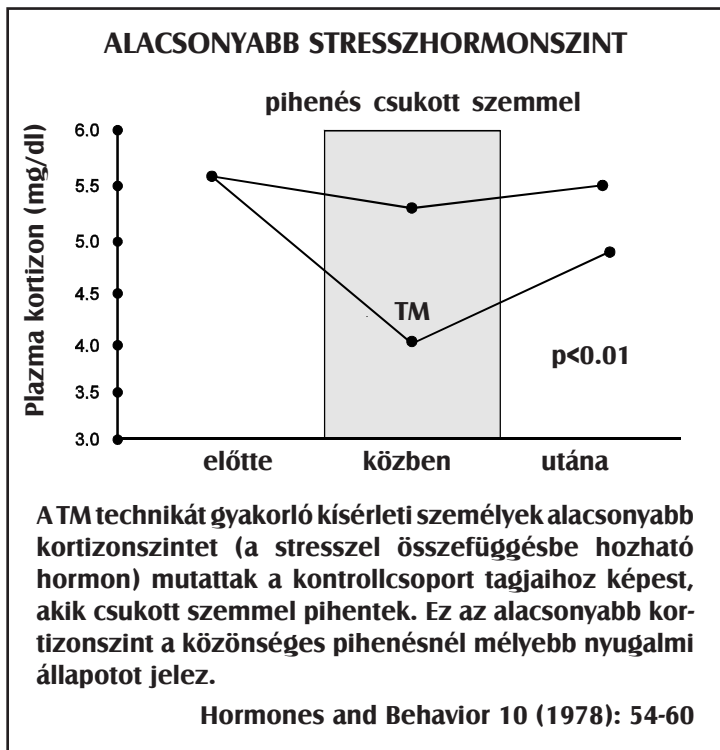
Maharishi tanításában arra az érdekes állításra figyelhetünk fel, hogy a stresszfelhalmozódási folyamatot meg lehet fordítani. „*A test alapvető tulajdonsága* – mondja Maharishi –, *hogy igyekszik megszabadulni minden stressztől, feszültségtől, szennyező anyagtól, és az optimális egyensúlyi állapotot próbálja visszaállítani – csak lehetőséget kell neki*

adni.” A stressz eltávolításának a módja végtelenül egyszerű – nem más, mint a mély pihenés.

Ha egy tárgyat terhelésnek teszünk ki, akkor a rajta végzett (fizikai értelemben vett) munka szerkezeti változást hoz létre benne, vagyis megnöveli a tárgy potenciális energiáját. Amikor ez a fizikai rendszer „felenged”, akkor ez az energia kinetikus (mozgási) formát ölt, és a test visszanyeri eredeti állapotát. Jól szemlélteti ezt a megnyújtott gumi, a megfeszített íj vagy a katapult példája. Maharishi azt mondja, hogy ez az elv érvényes az emberi test működésére is.

A stresszek olyan tevékenységek során halmozódnak fel, amikor ellene teszünk szervezetünk azon törekvésének, hogy egy homeosztatisz – egyensúlyi – állapotba kerüljön. Ekkor fizikai elváltozások jönnek létre a testben, s ezek is – a befektetett munka eredményeképp – „potenciális” energia formájában nyilvánulnak meg.

A stresszek eltávolításakor a folyamat megfordul. A felhalmozódott potenciális energia felszabadul, és ez ideiglenesen megnöveli a testi aktivitást. Az, hogy ez az aktivitás milyen formában nyilvánul meg, az az éppen feloldódó stressztől függ. Ez néha mint mentális aktivitás jut a felszínre: elménkben hirtelen egy gondolat vagy mentális kép jelenik meg. Azt várhatnánk, hogy ezek a gondolatok vagy képek kapcsolatosak a stresszt kiváltó élménnyel, de ez nem így van. A gondolatok tartalma és jelentése mindig agyunk pillanatnyi állapotától függ. A stresszek eltávolítása ideiglenesen megnöveli ugyan a



6. ábra

mentális aktivitást, ám a megjelenő gondolat tartalmát nem határozza meg. Elménk pillanatnyi állapotától függően kap fel egy gondolatot. Ha a stresszt egy nagyon erős vizuális élmény váltotta ki, akkor nagyon nagy a valószínűsége, hogy a látással kapcsolatos idegközpontokban rakódik le. A stressz eltávolításakor az aktivitás ezeken a területeken válik intenzívebbé, ezért ha eljut a tudatig, akkor vizuális élmény formájában jelenik meg. Ám a stressz létrejötte és felszabadulása közötti időszakban

az agy állapota jelentősen megváltozott, ezért a gondolat tartalmának semmi köze sem lesz a stressz lerakódását kiváltó régebbi élményhez.

Valószínű, hogy alvás közben is hasonló dolog történik, vagyis az álmok a szervezetből eltávozó feszültségek jelei. Ám a Transzcendentális Meditáció az alvásnál sokkalta hatékonyabb stressztisztító: *„Mivel a TM segítségével sokkal mélyebb pihenést érünk el, mint az alvás során, mondja Maharishi, ezért a TM a mélyebben gyökerező stresszeket is eltávolítja.”*

De ne gondoljuk azt, hogy a TM bármilyen formában is helyettesítheti az alvást! Igaz, hogy a TM-gyakorlók többségének csökken az alvásigénye, a gyakorlat célja mégsem ez. Nem lenne túl bölcs dolog a TM-mel helyettesíteni az alvást, mondván, hogy az az alvásnál mélyebb pihenést nyújt. A TM igazi rendeltetése és értéke az aktivitás és a pihenés egyensúlyának helyreállításában van. Ha beáll a normális egyensúly, az élet ismét eredeti célja, a növekvő boldogság felé veszi az irányt.

Az emberek gyakran megkérdezik, hogy igazán bölcs dolog-e, ha megszabadulunk a stresszeinktől. Una Kroll „A TM értékelése” c. cikkében leírja, hogy az elernyedtt és nyugodt ember nem képes jól vizsgázni vagy a nyilvánosság előtt beszédet tartani. „A szónok, mondja, a hallgatók ösztönzésere élénkül fel.” Ez a félreértés valószínűleg a stressz eltérő értelmezéséből adódik. Una Kroll úgy gondolja, hogy a stressz egyfajta külső nyomás,

míg a biológusok a külső nyomás hatására létrejövő belső, fiziológiai reakciót *is* stressznek nevezik. Kroll azt állítja, hogy a stressz – mint külső ösztönzés – elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból. Ezzel már teljes egészében egyetértünk.

Ha a hallgatóság nem figyel, ha az interjú vagy a vizsga érdektelen, akkor nincs is értelme az igyekezetnek. De ezt nem kell összekevernünk a fiziológiai értelemben vett stresszel, mely akadályozza a hatékony gondolkodást és munkát. Saját tapasztalatunk, hogy csak a nyugodt és pihent ember tud nyugodtan és világosan gondolkodni, tudását és tapasztalatát céltudatosan használni vagy érthetően előadni.

Ehhez viszont nem a fiziológiai stresszre, hanem a helyzetnek megfelelő „normális” reagálási képességre van szükség. „Normális” reakción azokat a reakciókat kell értenünk, amelyek nem billentik ki a testet fiziológiai egyensúlyából. A fiziológusok szavaival élve: *a stressz, mint külső ösztönzés szükséges, de az általa keltett belső feszültség már nem.* Ezért a fiziológiai feszültség feloldása nem hátrányt, hanem minden esetben előnyt jelent számunkra.

A „MARADJ ÉS JÁTSSZ TOVÁBB” REAKCIÓ

A harc-menekülés reakciót a szimpatikus idegrendszer vezérli. Ennek működését a paraszimpatikus idegrendszer egészíti ki, ez biztosítja az energia megmaradását, megkönnyíti az emésztési folyamatot, és csökkenti a szívritmus se-

bességét és a vérnyomást. A test ideális működési állapotában e kétféle idegrendszer kiegyensúlyozottan működik, azaz folyamatosan alkalmazkodik a környezet követelményeihez. Sajnos az állandó feszültségben élő ember fiziológiailag nem kiegyensúlyozott – nála a szimpatikus idegrendszer tevékenysége az uralkodó. A kutatások eredményei szerint a TM a paraszimpatikus idegrendszert aktivizálja, így visszaállítja az egyensúlyi állapotot. Dr. Benson, a Harvard Egyetem orvosprofesszora a „felengedés” reakciójának nevezte el ezt a reakciót, ami csökkenti a szívritmust, az izomfeszültségeket, kiegyensúlyozza a vérnyomást – teljesen ellentétes hatású, mint a harc-menekülés reakció.

A harc-menekülés reakcióval a félelemre reagálunk. A felengedés reakciója a meditáció jellemzője, válasz elménk mind boldogabb állapotára, mely a csendesebb gondolkodási szinteken nyilvánul meg. Ez a megfigyelés motiválta dr. Orme-Johnsont, mikor ezt a reakciót „maradj és játssz tovább” reakciónak nevezte el. Dr. Orme-Johnson a bőr nagyon kicsinyelektromos ellenállás-változásainak gyakoriságát tanulmányozta. Ezt az orvosok pszichogalván reflexnek (Galvanic Skin Response, GSR) nevezik. Ezek a változások általában a harc-menekülés reakcióit kísérik, s leggyakoribb kiváltó okuk valamilyen meglepetésszerű élmény.

Dr. Orme-Johnson megállapította, hogy a TM gyakorlók meglepően gyorsan alkalmazkodtak a kísérlet során megismételt nagy erejű hanghoz, s néhány alkalom után a hangot meghallva nem mutattak pszichogalvanikus reakciót, míg a nem meditálók továbbra is ugyanúgy

reagáltak. Ez azt jelenti, hogy *a TM gyakorlók ellenállóbbak a stresszekkel szemben, és hogy a TM gyakorlása egyre növekvő stabilitást hoz létre.* Dr. Orme-Johnson azt is felfedezte, hogy a TM gyakorlása a környezettel való viszonyunkra is hatást gyakorol. Ismert, hogy azok az emberek, akiknél nagyon erős pszichogalvanikus reflexek mérhetők, általában befelé fordulók, nem stabilak, szorongók és különösképp hajlamosak mindenféle testi és elmebeli betegségekre. Azonban azok, akiknek a bőrük galvánellenállása alacsonyabb szintet mutat – így a TM gyakorlók is – fiziológiailag és érzelmileg is stabilabbak, érettebbek és jobban alkalmazkodnak környezetükhöz.

Dr. Denver Daniels az Exeteri Egyetemen kísérletei során két csoport – egy TM-et gyakorló és egy TM-et nem gyakorló csoport – pszichogalván reflexeit kísérte figyelemmel. A kísérletben közel 200 személy vett részt, ezek harmadrésze rendszeresen gyakorolta a TM-et. A két csoportot egyformán kellemetlen hangoknak tette ki: a táblán végighúzott köröm hangját játszotta le magnetofonszalagról. A körülbelül 120 nem TM-gyakorlónál a bőr pszichogalvanikus ellenállása – ahogy várható volt – hirtelen leesett és lassan, mintegy öt percen belül tért vissza a kiinduló szintre. A TM gyakorlók azonban sokkal gyorsabban felépültek ebből az állapotból. Minél régebben gyakorolták a Transzcendentális Meditációt, regenerálódásuk annál gyorsabb volt. Akik a TM-et már több éve gyakorolták, azok a kellemetlen hangra egyáltalán nem reagáltak, de nem azért, mert nem hallották a

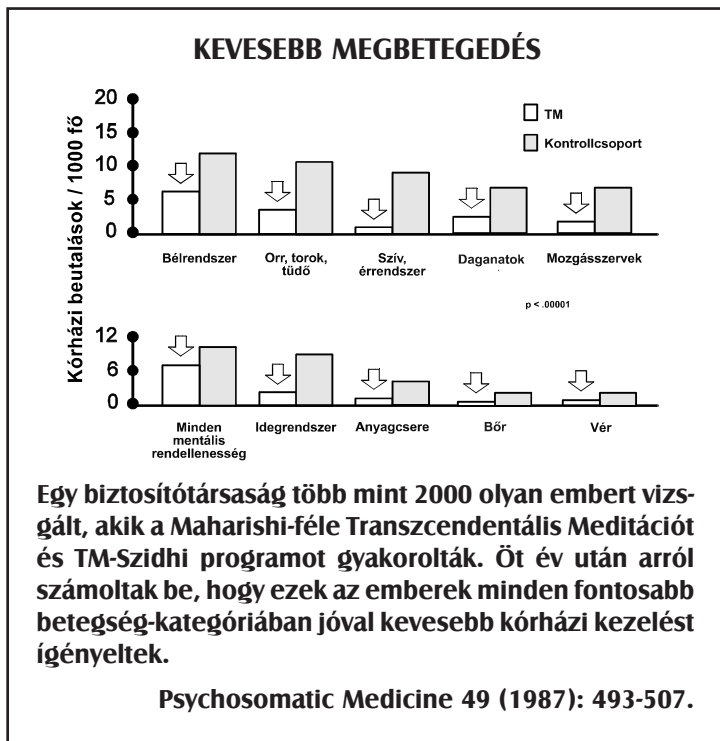
hangot (minden kísérleti alany közölte, hogy a kaparászó hang rendkívül kellemetlen volt), hanem azért, mert ez náluk már nem váltotta ki a pszichológiailag káros harcmenekülés reakciót.

Ez a kísérlet igazolja azt, hogy a TM-gyakorlók másoknál ellenállóbbak a stresszekkel szemben, és gyorsabban alkalmazkodnak a változó környezethez. Alwin Toffler írja „A jövő sokkhatása” című könyvében, hogy életritmusunk napról-napra gyorsul, és az ember mind gyakrabban kerül olyan helyzetbe, hogy képtelen alkalmazkodni ezekhez a megváltozott körülményekhez. Olyan módszert kell tehát találnuk, mondja, amelynek segítségével képesek leszünk megnövelni a környezethez való alkalmazkodóképességünket. A fent említett kísérletek világosan bizonyítják, hogy a TM technika a belső alkalmazkodási képesség, a tolerancia vagy a stabilitás megnövelésének kiváló módszere lehet.

7. AZ EGÉSZSÉG, AZ ALKOTÓ ÉRTELEM ÉS AZ INTELLIGENCIA

Több mint kétezer évvel ezelőtt Platón görög filozófus kijelentette, hogy nem elegendő csak a részleteket kezelni – az egész embert kell gyógyítani. Ha egészséges testet és lelket szeretnénk, a gyógykezelést az elme oldaláról kell elkezdni, hiszen ez az elsődleges. A nyugati tudomány az ókori kultúrák lezárulása óta mérhetetlenül sokat fejlődött. „Ki tudja nyitni” a testet, képes megjavítani a sérült szerveket. Nagyon sok betegség mechanizmusát, valamint azok leküzdésének módját is ismeri. A nagy fejlődés ellenére azonban sok betegség kialakulásának elsődleges okát csak napjainkban sikerült felismerni, és még mindig hajlamosak vagyunk a testre mint valamilyen „gépre”, nem pedig mint egységes szervezetre tekinteni. Ebből a szempontból Platóntól napjainkig nagyon keveset haladt előre az orvostudomány.

Ha megbetegszünk, nagyon gyakran csak a betegség tüneteitől, nem pedig az okától igyekszünk megszabadulni. Amikor már egy kissé jobban érezzük magunkat, mindjárt a további ápolás szükségtelensége mellett döntünk. Pedig a testi tünetek, melyeket oly gyorsan szeretnénk megszüntetni, gyakran csupán a jéghegy csúcsát képezik. S hiába tüntetjük el a jéghegy csúcsút, a jéghegy ismét felszínre bukkan. Elsüllyeszteni nem tudjuk, csak



7. ábra

akkor, ha állandóan a víz alá nyomjuk, de amikor ismét elengedjük, a jéghegy újra kiemelkedik. Hasonlóképpen, ahelyett, hogy a testi tüneteket próbálnánk elnyomni, az orvostudománynak el kellene gondolkodnia a betegségek alapvető okairól.

A kérdés csupán az, hogy melyek ezek az okok. Húsz évvel ezelőtt az orvosok óvatosan ugyan, de azt állították, hogy a betegségeknek legalább a fele stressz alapú. Ez az arány az utóbbi években nagyon gyorsan növekedett, míg Peter

Blythe 1972-ben a „A stressz betegsége” című könyvében kifejtette, hogy az Egyesült Államokban és Angliában az a vélemény uralkodik az orvosi körökben, hogy az általános orvosok által kezelt betegek 70 százaléka a felhalmozódott stressz következtében betegedett meg. Két évvel később Londonban egy egészségügyi konferencián dr. Elmer Green kijelenti, hogy „még a legkonzervatívabb orvosok is egyetértenek azzal, hogy a funkcionális zavarok 70 százaléka pszichoszomatikus eredetű”. A kevésbé konzervatív orvosok szerint ez az arány még ennél is nagyobb.

Az előző fejezetben láthattuk, hogy a stressz miként lehet a gyomorfekély, a magas vérnyomás vagy a vérkeringés betegségeinek kiváltó oka. Azt is beláthatjuk, hogy az életben megjelenő apróbb problémáink hátterében is a stressz található. De mi a helyzet a fertőző betegségekkel? Talán ezeket is a stressz okozza, nem pedig a vírusok és a baktériumok? A közvetlen kiváltó okot tekintve a betegségeket valóban a vírusok és a baktériumok okozzák. Csakhogy a test ellenálló képessége az ember általános állapotától függ. Akinek a szervezetében kevesebb a stressz, nehezebben betegszik meg. Ha pedig mégis megbetegszik, sokkal könnyebben kiheveri a bajt, mint a sok stressztől legyengült társa. Egyre több jel mutat abba az irányba, hogy a rák számos formája szorosan kapcsolódik az emberek érzelmi állapotához. A megfigyelések azt mutatják, hogy a súlyos betegségek nagy valószínűséggel egy nagy érzelmi veszteség után hét-tizennyolc hónappal jelentkeznek.

A TM technika gyakorlásakor eltávolítjuk stresszeinket. Ez az oka annak, hogy a TM-gyakorlók ritkábban lesznek betegek. A TM rendszeres gyakorlása az elmére hat – mely elválaszthatatlan a testtől – így beteljesíti a gyógykezelés platóni ideálját. A TM-gyakorlók folyamatosan arról számolnak be, hogy milyen jól érzik magukat, és ezeket az eddigi kutatások csak igazolni tudják. Nemcsak általános egészségi állapotuk javul, hanem jóval kevesebb nyugtatót és más gyógyszert fogyasztanak.

„Az úgynevezett egészséges ember, akit makkegészségesnek hívunk, csak egy töredéke annak, ami az ember lehetne”, mondja William James.

A TM ÉS A PSZICHOTERÁPIA

A Transzcendentális Meditáció nemcsak a testet teszi egészségesebbé; egy New York-i pszichiáter megfigyelése szerint pozitív módon hat a pszichés megbetegedésekben szenvedőkre is. A TM technikát összekapcsolta az általa vezetett pszichoterápiával: „A pszichoterápia folyamán azoknak a pácienseknek az elméje, akik rendszeresen gyakorolták a TM technikát, gyorsabban javult, mint azoké, akik ezt nem tették. Sokuknál drámai fordulatok is bekövetkeztek, szinte csodálatos javulást mutattak, s még a pszichoterápiának egyébként makacsul ellenálló tüneteik is megszűntek. Két páciens annyira felépült, hogy éntudatuk és tevékenységeik hatékonysága a csökkentett pszichoterápiás kezelés mellett is erősödött, s egyre növekedett az

életörömük is. A TM-et rendszeresen gyakorlók állapota legalább kétszer olyan gyorsan javult, mint azt egyébként várnánk. Egyes esetekben a javulási sebesség tízszeresére nőtt. Akkor viszont, amikor a páciens elkezdett panaszkodni, hogy nem fejlődik a várakozás szerint, megtudtam, hogy abbahagyta a TM-et. Amikor újra elkezdte, a javulás ismét felgyorsult.”

Dr. Bernard Glueck a Hartfordi Kutató Központból már régóta alkalmazza a TM-et a skizofrénia gyógyítására, és nagy reményekkel kecsegtető eredményeket ért el. Egyik vizsgálata során nagy számú skizofrén beteget – akiket korábban már a klasszikus módon kezelt – három egyenlő létszámú csoportra osztott. Az első csoport a TM-et tanulta meg, a második a biológiai visszacsatolást (biofeedbacket), a harmadik pedig egy hagyományos relaxációs technikát. A három technika közül a TM mutatkozott a leghatékonyabbnak. Az első csoport legtöbb tagjánál jelentős mértékben csökkentették a skizofréniaára szedett gyógyszerek fogyasztását. Ezen felül a TM gyakorlása a biofeedback-től eltérően nem igényelt nehéz és drága berendezéseket. A biofeedbacket gyakorló páciensek csak akkor tudtak pozitív eredményeket felmutatni, ha elérhető volt számukra az elektro-enkefalográf és a számítógép. A TM-esekkel ellentétben e segédeszközök nélkül nem tudtak ellazulni.

Dr. Harold Bloomfield, aki pszichiátriai gyakorlatában szintén alkalmazza a Transzcendentális Meditációt, a TM-nek a kémiai szerekkel és a pszichoterápiával szemben

mutatott előnyeit hangsúlyozza. Az egyik fontos előny az, hogy a TM kizárólag a páciens „tulajdona”. Felépülését nem a terapeutának és nem a piruláknak köszönheti, hanem önmagának, saját regeneráló képességének. Emellett a TM rengeteg időt takarít meg mind a páciens, mind az orvos számára.

Daniel Goleman a „Journal of Transpersonal Psychology” című folyóiratban két olyan esettanulmányt közöl, melyek megmutatják, hogy milyen jelentős szerepet vállalhat a TM az egyéniség megváltozásában. Az első esetben egy negyven év feletti hölgygel foglalkozott, akit nagyon mélyen megrendített az édesanyja halála, amit sehogyan sem tudott elfogadni. Az egyik meditációja folyamán megszabadult a lappangó szomorúság nagy részétől. Nemsokára előbukkantak a korábban elfojtott szép emlékei is, és más szemmel kezdett nézni a körülötte élő emberekre: „Mintha most látnám őket először... Mintha a rongybabák feléledtek volna” – mondja, és így folytatja: „Ha tegnap kérdezik, azt válaszoltam volna, hogy tökéletesen érzékelem a világot, de csak most ébredtem rá, hogy ahogyan a világot láttam, az csupán egy megszokott reakció volt... Az embereket nem láttam igazán. Most minden egészen más. Azelőtt, amikor megpillantottam a kislányom arcát, tényleg láttam őt, de sohasem ennyire valóságosan, mint most. Ezt a kislányom is és mások is észrevették.”

Mivel a legtöbb ember nagy stresszek közepette és feszültségekkel terhelt környezetben kénytelen élni, fon-

tos az előző példából kiemelnünk, hogy a páciens még csak nem is tudta, hogy nem használja képességeinek teljességét. Egészen addig, amíg az „érzékelés ajtaja” nincs teljesen nyitva, nem vagyunk tudatában annak a sűrű ködnek, amelyen keresztül a külvilágot érzékeljük. Amikor az emberek megtanulják a Transzcendentális Meditációt, sokan hirtelen felfedezik, hogy a külvilág érzékelése élesebb, élénkebb és gazdagabb is lehet. Ez egy nagyon kellemes meglepetés.

Az előző fejezetekben láthattuk, hogy amikor a stressz feloldódik, nem feltétlenül éljük át újra a stresszt kiváltó helyzetet. A meditáló általában nem veszi észre, nem tudatosítja, hogy milyen lelki terheléstől szabadul meg. Világosan mutatja ezt az említett hölgy esete. Habár átélte az édesanyja halálával kapcsolatos érzelmeket, a régi élmények nem ismétlődtek meg.

A pszichoanalízis eszköztárában ezzel szemben gyakran szerepel az a módszer, hogy a szellemi egészség visszaállításának érdekében újra felkeltik az átélt stresszhatást. Tudatosan felidézik az elfojtott vagy elfelejtett élményeket, így próbálják meg eltávolítani a betegségeket kiváltó stresszt. Ez szöges ellentétben áll a TM módszerével, mely nem tartalmaz a „mélyben való turkálást”. Maharishi nem ért egyet azzal az uralkodó pszichoanalitikus állásponttal, hogy az ember csak akkor lehet a stresszeken és feszültségeken úrrá, ha teljesen tudatosítja a kiváltó okokat. Hangsúlyozza, hogy a pszichoanalízis és a TM között nagy és jelentős a különbség. Ha egyes élményeket

újra és újra tudatosan felélesztünk, könnyen megtörténhet, hogy az ismételt tudatos emlékezés ismét stresszt vált ki. Viszont azzal, hogy nem idézik fel újra az élményeket, és a stresszek feloldásakor nem élik át tudatosan a feszültségeket, a TM-gyakorlók elkerülik ezt a veszélyt.

Goleman beszámol egy másik esetről is, amelyben testi deformációk álltak helyre. Egy 22 éves lány így mondja el történetét: „Gyerekkoromban feltűnően erősen nőttek a fogaim. Túl nagyok voltak az állkapcsomhoz képest, ezért nyolcat közülük ki kellett húzni. Mikor a rendes fogaim kezdtek nőni, észrevettem, hogy ezek sem illenek állkapcsomhoz. Néhány hónapos meditáció után úgy éreztem, hogy állkapcsom gyakran a jobb oldali irányba húzódik. Ez a nyomás egyre intenzívebbé vált, egészen addig, míg egy napon erős fájdalmat nem éreztem, és reccs, az állkapcsom elmozdult. Egy kissé megijedtem. Igaz, hogy nagyon intenzív volt ez az élmény, mégsem hagytam abba a meditációt. Valójában sejtettem, hogy mi történik. Mikor ezek után a tükörbe néztem, fogsoromat egyenesnek láttam. A szám körüli izmok mostanában már egészen lazák. Ha nevetek, egészen más érzésem van, mint korábban.”

Egy hasonló esetről magam is tudok. Egy fiú leesett a motorról, és eltörte a könyökét. Bár helyére illesztették és regenerálódott, a fiú mégsem tudta teljesen kinyújtani a kezét. Az orvosok azt mondták, hogy ez a könyökcsont törésének gyakori következménye, és hogy ezen már nem lehet segíteni, el kell fogadnia mint tartós deformációt.

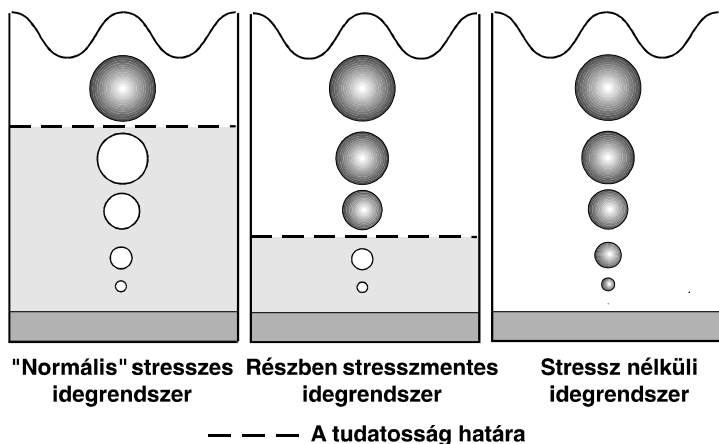
Két évvel később azonban meditáció közben erős fájdalom jelent meg a könyökében, egészen hasonló ahhoz, amit a baleset alkalmával érzett. Keze teljesen megbénult. A segítségére érkező orvos megállapította, hogy a bénulás hasonló ahhoz, mint ami idegszálsérülés esetén lép fel. Két nap múlva a fájdalmak megszűntek, s a fiú nemcsak hogy mozgatni tudta, de teljesen ki tudta nyújtani a kezét!

Az emberek többsége el tudja fogadni a lelki és érzelmi felépülést, de meglepődik az ilyen testi és szerkezeti rehabilitáció hallatán. Az orvosok legnagyobb része nem is fogadná el, hogy ilyen változások mindenféle sebészeti beavatkozás nélkül végbemehetnek, és minden esetben elvetik, hogy ezek a javulások olyan spontán módon és minden előzmény nélkül történnek, mint az előző két esetben.

Természetesen ezek az élmények nem minden esetben jelentkeznek, ám ezek a viszonylag ritka jelenségek is rendkívül jelentősek. Ha bizonyossá válik, hogy a testi-lelki regenerálódás jóval szélesebb skálán lehetséges, mint azt eddig gondoltuk, akkor ez forradalmasítani fogja nem csupán az orvostudományt, hanem az emberek gondolkodását is.

A TUDAT TÁGULÁSA

William James, a XX. századi pszichológia atyja írja: *„Bármiről is legyen szó, a testről, az intellektusról vagy egyebekről, az emberek többsége igen korlátozott mértékben aknázza ki képességeit. Tudatának csupán egy jelentéktelen*



8. ábra

részt használja. Ez az állapot egy olyan emberhez hasonlítható, akinek az a rossz szokása alakult ki, hogy összes testrészéből csupán az egyik kisujját használja.”

Nagyon hasonlóan vélekedik sok más pszichológus is. Azt állítják, hogy az emberek többsége teljes lehetőségeinek legfeljebb ha tíz százalékát használja.

Ha az elmét Maharishi modelljének tükrében vizsgáljuk, azt látjuk, hogy megszokott napi tevékenységeink közben csak a felszíni, mentális tevékenység szintjeit érzékeljük és használjuk. A stresszes elmék nagyon „erős” mentális aktivitást végeznek, ami meggátolja a csendesebb gondolati szintek érzékelését. A tó hasonlatával élve, a stressz a vízben lévő iszappal azonos. Ha a víz zavaros, a légbuborékot csak a felszíni szinteken érzékeljük. A kristálytisztában láthatnánk, hogyan emelkedik felfelé a tó fenekéről. Ehhez hasonlóan, ha az idegrend-

szert elhagyják a stresszek, azonnal lecsökken a mentális morajlás, és a gondolatok mind finomabb állapotukban lesznek érzékelhetőek, nemcsak a meditáció ideje alatt, hanem a mindennapi élet tevékenységei során is. Egyre tudatosabbakká válunk arról, hogy mit tesz az elménk. Maharishi ezt a jelenséget „a tudatos mentális kapacitás tágulásának” nevezi. A tudatos elme tágulása nem az elme növekedését jelenti, az elme nem válik nagyobbá. Annyi történik csupán, hogy elkezdjük érzékelni a finomabb gondolkodási szinteket. Ez teszi lehetővé – a meditálók beszámolóiból már ismert – egyre tisztább, világosabb és hatékonyabb gondolkodást.

Létezésük finomabb szintjein a gondolatok sokkal erőteljesebbek, mint a durvább szinteken. Az erőteljesebben nem az erősebb – és így durvább – mentális aktivitást kell érteni, hiszen ez a finomabb szinteken nem is jöhetne létre, hanem azt, hogy a gondolat ezeken a szinteken nagyobb potenciális energiával rendelkezik, ezért sokkal hatékonyabb. Ezt a helyzetet az autóban való rádióhallgatáshoz hasonlíthatnánk. Miközben a száguldó autóban ülünk, a motor zaja és a szél süvítése miatt fel kell erősítenünk a hangot. Annak ellenére, hogy a rádió teljes hangerővel szól, a zenét csak felszínesen halljuk, a részletek eltorzulnak és elmosódnak. Ha csökkentjük a sebességet, a hangerőt is lejjebb vehetjük, sőt, a zenét is csak ekkor kezdjük mélységében meghallani. Gondolkodásunkkal is hasonló a helyzet. Ha aktivitásunk lecsökken, a finomabb gondolatok is kifejezésre jutnak. Ezzel gondolkodásunk

gazdagodik, s amikor a gondolkodás cselekvésbe vált át, az is jóval hatékonyabb lesz.

A háttér morajlásának csökkenése nagy hatással van az érzékelésre és a cselekvésre. Az agyra úgy is tekinthetünk, mint egy döntéseket hozó, rendkívül összetett rendszerre. Egy neuron száz vagy akár ezer más idegsejt jeleit is érzékeli egyszerre. Ezek közül némelyek értelmesek, míg egy részüknek nincs különösebb értelme. Ez az a bizonyos szükségtelen háttérzaj. Az agy egyik feladata, hogy a jeleket kiszűrje a zajok közül, annak érdekében, hogy a későbbiek folyamán dönteni tudjon a megfelelő reakció felől. Minél nagyobb a zaj, a feladat annál nehezebb. Egy példa segítségével ezt még könnyebben megérthetjük. Képzeld el, hogy ülsz egy szobában, melyben mélységes csend uralkodik. Ebben a csendben két nagyon közeli zenei hangot is képesek vagyunk megkülönböztetni. Ha azonban az ablakunk alatt elkezdik légkalapáccsal törni az útburkolatot, valószínű, hogy a háttérzaj miatt már nem leszünk erre képesek. Agyunknak nem lesz elegendő információja, melynek alapján meghozhatná döntését, s ezért a hangok egyformának hallatszanak. Minden esemény alkalmával hasonló folyamat játszódik le az agyban. Ezért érzékelésünk élessége és cselekedeteink megfelelő volta attól függ, hogy mennyire tudjuk a két jel közötti árnyalatbeli különbségeket érzékelni, és hogy mekkora zaj van magában a rendszerben.

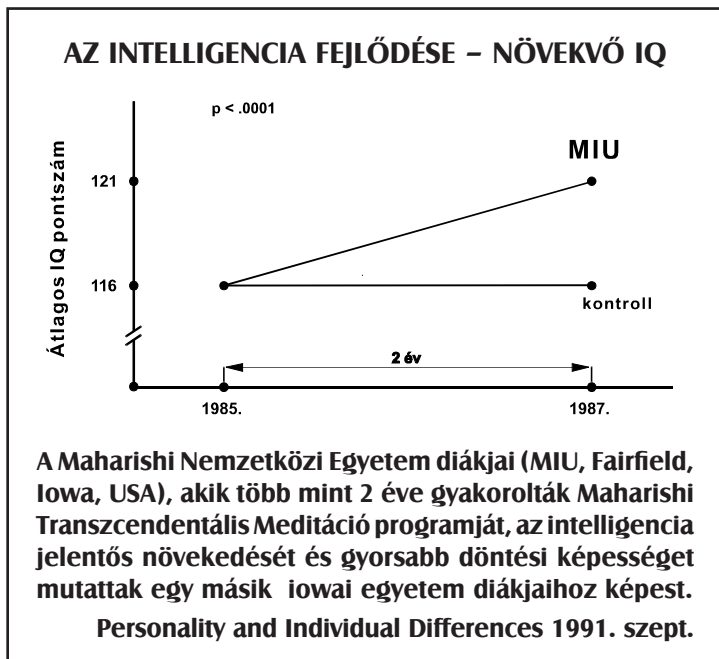
Azt, hogy a TM az érzékelés általános javulását hozza létre, a sok-sok TM-gyakorló beszámolóján kívül számos

pszichológiai kutatás is igazolja. Ezt a jelentős érzékelés-élesedést Graham és Pirot, valamint Brown és tanítványai fedezték fel. Shaw és Kolb pedig észrevette, hogy a TM-gyakorlók jobb szem- és kézreflexekkel rendelkeznek, amit különböző, összetett koordinációt követelő feladatokkal bizonyítottak.

Lényegében mindaz, amit cselekedeteink hatékonyságáról elmondhatunk, idegrendszerünk működésétől függ, ezen belül nagy mértékben attól, hogy az idegrendszer milyen élesen különbözteti meg a különböző jeleket. A mentális háttérzaj csökkenésével az ember az élet minden területén egyre tökéletesebbé válik.

AZ INTELLIGENCIA

Az érzékelés javulásával a gondolkodás világosabbá, a cselekvés pedig hatékonyabbá válik. Más szavakkal, nő az intelligencia. Maharishi részletesen kifejti ezt, és meg is határozza az intelligencia fogalmát. E meghatározás szerint *az intelligencia az, ami irányt és rendet visz a változásokba.* Ezzel összhangban, ha valakire azt mondjuk, hogy intelligensebbé vált, azt mondtuk, hogy rendezettebbé vált a gondolkodása és a cselekvése. Azt az embert nevezzük intelligensnek, aki a tapasztalat során szerzett információkat rendezettebb formába képes önteni, és cselekedeteit megfelelően tudja irányítani, hogy azok minél hatékonyabbak és célratörőbbek legyenek. Az intelligencia ilyen értelmezése összhangban van a jelenleg elfogadott



9. ábra

meghatározással, vagyis azzal, hogy az intelligencia a tapasztalatok által szerzett tanulási képességet jelenti.

E könyv terjedelmi korlátait messze túllépné, ha részletesen ismertetnénk mindazokat a kutatásokat, amelyek a TM rendkívüli hatásait tanúsítják.* Elégedjünk meg most annyival, hogy a TM gyakorlás észrevehető és bizonyított hatása az információk gyorsabb feldolgozása, az élénkebb, tisztább gondolkodás és az ítéletalko-

* Ezekről részletesen lásd: Denise Denniston: TM Könyv, avagy: hogyan élvezhetjük maradék(talanul) életünket, Dávid Kiadó, Szeged, 1996.

tó-készség javulása. Ezek az eredmények lényegében az intelligencia növekedését tükrözik, amit egyetemistákon végzett felmérések is megerősítenek. Az egyik kísérlet során például megállapították, hogy a meditáló diákok intelligencia-hányadosa (IQ-ja) két év alatt átlagosan öt pontot emelkedett, míg a nem meditálóké nem változott (lásd a 9. ábrát).

Maharishi azt mondja, hogy a gondolkodásban megjelenő nagyobb rendezettség – ami a szinkronizálódott EEG jelekből is kitűnik – a harmonikusabb agyműködés eredménye. Kiemeli, hogy ez a rendezettség egyedül a mély és mindent átható pihenésből származik. A „pihenésen keresztül az intelligenciához” elv megfelel a fizikában már régóta ismert harmadik termodinamikai főtételnek, amely kimondja, hogy az entrópia (a rendezetlenség) csökken a hőmérséklet csökkenésével, és hogy az entrópia nulla mértékű állapota lényegében a tökéletes rend állapota lenne. Ez az abszolút nulla fokos hőmérsékletnek felelne meg. Ez az abszolút nyugalom állapota, melyben nincs semmilyen rezgés vagy aktivitás. Az abszolút nulla fok jelenlegi ismereteink szerint elérhetetlen, de nagy mértékben megközelíthető, és ekkor már minden a nulla entrópiát tükrözi. Az abszolút nulla fok környékén minden aktivitás minimálisra csökken, s a fizikai rendszerekben egyre nagyobb hullámkoherencia és szinkronizálódás figyelhető meg, ami pedig a szuperfolyékonyságban és a szupravezetésben nyilvánul meg.

A TM gyakorlókban létrejövő egyedülállóan mély pihenés az agyhullámok szinkronizálódását váltja ki, s ez a jelenség feltűnően hasonlít az abszolút nulla fok közelében létrejövő szuperfolyékonysághoz és szupravezetéshez. Ha a mentális és az idegrendszeri aktivitást egyfajta „mentális hőmérsékletnek” tekintjük, akkor, ahogy a TM technika segítségével módszeresen csökkentjük az aktivitást, az elmében számos olyan jelenségre figyelhetünk fel, melyek rendkívüli módon emlékeztetnek a termodinamika harmadik főtétele által körülhatárolható jelenségre, melyet a fizikában már régóta ismernek. Ez a kvantummechanikai analógia rámutat arra, hogy az agyban és a gondolkodásban megjelenő rendezettség az az alapállapot, melyet mint lehetőséget születésünktől fogva magunkban hordozunk. A TM ezt a rendezettséget azáltal valósítja meg, hogy lehetővé teszi az elme számára, hogy alaptermészete szerint viselkedjen, mint ahogy a természetben is erre törekszik minden.

Az élet természetes törekvése a nagyobb, a több felé való haladás. Erwin Schrödinger, a híres fizikus ismerte ezt fel először. „Az élet – írja – negatív entrópiával táplálkozik. Ha a szervezet entrópiája megnő, akkor az molekuláris rendezetlenségbe megy át, ami a halál jellemzője. Az élő szervezet pontosan addig marad élő, amíg képes a környezetből a rendet felszívni. Ezzel tartja fenn szervezete magas szintű rendezettségét.”

Maharishi tanításához hűen azt is mondhatnánk, hogy az élet a természet intelligenciájának a kifejeződése, és

hogy a TM a mentális aktivitás csökkentésével lehetővé teszi az ember számára, hogy intenzívebben szívja magába a rendet, vagyis *magát az életet*.

AZ ALKOTÓKÉPESSÉG

Alkotáson általában valami egészen új, eddig még ismeretlen dolog létrehozását, szintézisét vagy feltárását értjük. Az alma leesését Newton összekapcsolta a Hold mozgásának megfigyelésével, és megalkotta gravitációs elméletét. A rendkívüli alkotóképességgel – kreativitással – megáldott emberek többsége, tudósok és művészek egyaránt észrevették, hogy az alkotó gondolatok a nyugodt és ellazult elméből fakadnak. Hasonló állapotban „látta meg” Kekulé a benzolgyűrű molekuláit álmában.

Maharishi elmemodellje szerint az alvó állapot finomabb tudatszint, és a felszíni, durvább szintekhez képest kevésbé kiforrott és határozott szerkezetű. A finomabb szinteken a határok eltűnnek, és ezért nagyobb a valószínűsége, hogy a gondolatok összefonódnak. Mivel az ezen a szinten átélt élményeket konkrét formába kell önteni, azokat nevezhetjük alkotóképességgel megáldottaknak, akik a gondolataikat e mély szintekről, az álmodozások síkjáról könnyedén az éber tudat szintjére tudják emelni.

A TM a figyelmet ennél az álmodozó szintnél mélyebb szintre viszi, ezért a gyakorlat olyan távlatokat nyit meg számunkra, amelyek minden elképzelés határát, valamennyi felszínesebb szint lehetőségeit túlszárnyalják.

A TM-gyakorlók tapasztalták, hogy a meditáció után gyakran olyan problémákat oldanak meg könnyedén, amelyekkel egyébként már régóta küszködtek. Fontos azonban, hogy a meditáció közben nem igyekezünk megoldani a problémákat, mert ez a felszínen tartaná az elménket. Az összefüggések felismerése spontán és egészen könnyedén történik.

Az elme tudatos kapacitásának megnövelésével a TM lehetővé teszi az elme számára, hogy a mélyebb, finomabb szinteken maradjon, miközben éberségét is megőrzi. Így az alkotó gondolatok az élet általános jellemzőjévé válnak, az elme tisztaságát még a környezetben lejátszódó stresszes események sem fogják elhomályosítani.

Az alkotás folyamatát az agyféltekék közötti kapcsolat tekintetében is megközelíthetjük. A megfigyelések azt mutatják, hogy az alkotó gondolat a jobb agyféltekéhez kapcsolódik. A kreatív ember természetesen mind a két agyféltekéjét használja, hiszen az intuitív felismerés nem túl sokat ér, ha nem vagyunk képesek formába vagy szavakba önteni. Az ember nevezhető tehát kreatívnak, aki az összefüggéseket spontán módon felismeri, majd ezt a megérzését szavakba, cselekedetekbe, formákba tudja önteni. Az agyféltekék egyidejű aktivitása nagymértékben erősödik a TM gyakorlóknál, ami agyhullámaik szinkronizálódásából is leolvasható. A megfigyelések azt mutatják, hogy ez a rendezettség a meditáció után is tartósan fennmarad. A TM tehát a kreativitás általános növeke-

dését eredményezi, amit ismételten számos tudományos kísérlet támaszt alá.

Hallhatunk néha olyan elméleteket is, hogy a stressz csökkenése alkotóképességünk gyengüléséhez vezet. Egyesek azt állítják, hogy a legnagyobb művészi alkotások feszültségben, erős stresszhatás alatt keletkeztek, s ezért a stressz valójában segíti a kreativitás kibontakozását, és ha teljesen megszabadulnánk a stresszektől, akkor nem éreznénk szükségét, hogy kreatívan fejezzük ki magunkat. Erre a gondolatmenetre válaszolva Maharishi elismeri, hogy a művészt ösztönözni kell az alkotásra, mert minden létező aktivitáshoz szükség van bizonyos serkentésre, de a hajtóerőnek nem kell feltétlenül stresszt és feszültségeket okoznia. Épp ellenkezőleg: minél inkább eltávolítjuk a stresszeket, alkotóképességünk annál szabadabban jut kifejezésre.

Mint azt a korábbi fejezetekben említettük, Maharishi különbséget tesz a stresszek, a környezet nyomása és az ennek hatására létrejövő fiziológiai sérülések között. A művésznek valóban szüksége lehet a stresszre, a környezeti nyomásra, de nem a testi elváltozásokra. Ha a művész idegrendszere nem eléggé erős, akkor az alkotó munka követelménye, nyomása káros hatással lehet szervezetének működésére. Maharishi hangsúlyozza, hogy noha ezek a fiziológiai stresszek a legtöbb művész számára munkájuk elkerülhetetlen következményei, mégsem szükségszerűek, és nem is feltételei a kreativitásnak. A kreativitás a figyelem éberségétől, az elme nyitottságától

és attól a képességtől függ, hogy a belső diszharmóniát mennyire tudjuk egy építő jellegű szintézissel feloldani. A fiziológiai stressz eltávolításával a felsorolt képességek mindegyike növekedik.

ÖNTÖZD A GYÖKERET!

„A problémák többsége a stressz következménye – mondja Maharishi –, és ha eltávolítjuk a stresszeket, akkor minden probléma okát megszüntettük.” Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a TM egy pillanat alatt mindent megold. A gondok egy része nagyon való testi nehézségekből adódik, és csak a test szintjén történő változtatás oldhatja meg őket. Ám Maharishi azt is hangsúlyozza, hogy csupán a felszíni, tüneti problémával való foglalkozás az okok kezelése nélkül sohasem hozhat teljes sikert.

A meditáció folyamatát Maharishi a kertész munkájához hasonlítja, aki épp egy beteg fát ápol. Ha a fa levelei elkezdenek száradni, fonnyadni, és megváltoztatják a színüket is, és a kertész csupán a felszíni tüneteket próbálná megszüntetni, akkor biztos, hogy semmit sem érne el. Minden szakértő kertész a gyökér helyes táplálását biztosítaná, és átengedné a természetnek, hogy egyedülálló hatékonyságával gondoskodjon a fa felépüléséről.

Úgy gondolom, többségünk elismeri azt, hogy ideje nagy részében a probléma leveleivel törődik annak gyökere helyett. Magunk körül számtalan problémát

látunk: ezek közül sok lehet személyes, néhány társadalmi, politikai, gazdasági eredetű, más gondok pedig az oktatásból vagy a környezetvédelemből fakadnak. Ennyi problémával szembesülve a legtöbb ember tüneti kezelésekre kezd a kiváltó ok megszüntetése helyett. Sokkal hatékonyabb lenne, ha a problémák gyökerét tárnák fel, amit a legtöbb esetben személyes stresszeik képeznek.

Maharishi ezt egy mondatban így foglalja össze: *„Öntözd a gyökeret, hogy a gyümölcsöt élvezhesd!”* Maharishi kiemeli, hogy a meditáció végső célja nem a gondolatok finomabb szintjeinek a megélése, nem is a mély pihenés állapota, még csak nem is a stressz eltávolítása vagy az alkotó intelligencia növekedése, hanem az élet öröme, a létezés élvezete a boldogság határtalan hullámaiban, mely a gyökér öntözésének természetes következménye. A meditációba befektetett idő mint személyes beteljesedés térül meg.

MÁSODIK RÉSZ

Az első részben szóltunk a TM eredetéről, Maharishi mozgalmának a terjedéséről. Láttuk, hogy a TM hogyan teszi lehetővé a gondolatok finomabb szintjeinek a meg tapasztalását, és megtudtuk, miért szükséges, hogy ez mindenféle koncentráció és irányítás nélkül történjék. Megvizsgáltuk a TM előnyös hatásait: az elme hatékonyabb működését és a test egészségesebbé válását. E hatások titka az, hogy a mély pihenés alatt a legmélyebben lévő stresszek is eltávoznak.

Ebben a részben a magasabb tudatállapotokkal foglalkozunk. Arról lesz szó, hogy a test és az idegrendszer működésének változásai milyen hatással vannak a környezet érzékelésére és értékelésére. Újabb szempontból világítjuk meg a TM-et: mint a magasabb tudatállapotok felé vezető út megtisztításának eszközét fogjuk vizsgálni. Kitérünk néhány, a múltban használt mentális technikára, melyek idővel megváltoztak, és elvesztették eredeti értéküket. Szó esik végül arról is, hogy Maharishi szeretné biztosítani az általa közvetített tudás fennmaradását, ezért hozták létre számos országban a Maharishi Nemzetközi Egyetemeket.

8. A NEGYEDIK TUDATÁLLAPOT: A TRANZSCENDENTÁLIS TUDAT

A TM gyakorlása közben sohasem kerülünk önkívületi állapotba, még akkor sem, amikor a legfinomabb mentális aktivitáson is túllépünk. Ezt a legkisebb aktivitáson is túli, teljesen egyedülálló állapotot, melyben a mentális csend belső éberséggel párosul „pihenő éberségnek” nevezzük. Ebben a rendkívül mély nyugalomban megszűnik minden mentális tevékenység, elcsendesedik minden tudati aktivitás: megáll a gondolkodás. Az elme kilép az aktivitás területéről, és a mentális csend birodalmába érkezik meg. Túllépjük, transzcendáljuk még a legfinomabb gondolkodást is, ezért ezt az állapotot Transzcendentális Tudatnak vagy Tiszta Tudatnak hívjuk. Noha a tudat vibrációja megszűnik, maga a tudat természetesen továbbra is létezik. A Transzcendentális Tudat nem egy tudattalan állapot, hanem a tudat megnyilvánulatlan állapota, ahol a tudat, a tapasztaló továbbra is éber marad. A tudat önmagára, önmaga teljességére éber, ezért ezt az állapotot gyakran a tiszta Önvaló állapotának is nevezik. A későbbiekben látni fogjuk azt is, hogy a Tiszta Tudat nem az ego és nem is az individualitás egy formája.

Fontos megjegyeznünk, hogy az Önvaló nem azonos az „én”-nel vagy az egóval. Noha az angol nyelvű irodalomban mindkét fogalomra az *maga, önmaga* jelentésű „self”

szót használják, gyakran kis és nagybetűs self-ekkel különböztetik meg a kettőt. A „kisbetűs self” valami olyasmit jelöl, ami a gondolatok terméke, az önmagamról tudott információk összessége, esetleg a tudat vagy az elme egy része. Az ilyen értelemben vett „self”-ek mindig a mentális aktivitás termékei, de ha minden mentális aktivitás megszűnik, akkor ezek sem léteznek tovább. Ezzel ellentétben a tiszta Önvaló – a „nagybetűs” Self, az Upanisadok Átmanja – alkotja az összes tapasztalat alapját, és még akkor is létezik, amikor nincs számára tapasztalható objektum.

A NEGYEDIK TUDATÁLLAPOT

A Transzcendentális Tudat a tudat negyedik fő állapota. Teljesen más, mint a hétköznapijaink során ismert három tudatállapot:

1. a mély alvás,
2. az álmodás,
3. az ébrenléti tudatállapot.

A tudatállapotokat szemléltethetjük egy 2x2-es táblázat segítségével is. A vízszintes tengelyen az ember éberségi állapotát, a függőlegesen pedig a tárgyról való tudatosságot tüntettük fel. Láthatjuk, hogy a Transzcendentális Tudat pontosan beillik a 4. helyre. Ez persze a tudatállapotok nagyon leegyszerűsített felosztása, ami csak a főbb tudatállapotokat mutatja, hiszen az ébrenléti tudaton belül is vannak árnyalatok, és ugyanez a helyzet a mélyalvással és az álmodással is. Sőt, léteznek határesetek is az egyik

	Éber állapotok ↓	Alvó állapotok ↓
A tudatosságnak van objektuma ⇒	Ébrenlét	Álmodás
A tudatosságnak nincs objektuma ⇒	Transzcendentális Tudat	Mély alvás

10. ábra

tudatállapotból a másikba való átmenetkor. Ez az ábra mégis általános képet ad a transzcendentális és a másik három fő tudatállapotról.

Még könnyebben megérthetjük a tudatállapotokat a mozivászon példáján. Ebben a hasonlatban az emberi agy a vetítógép, amely a lelki vászonra vetíti a képet. A vetítőtől függően más-más kép tűnik fel a vásznon.

A vásznat különböző esetekben különbözőképpen látjuk. Ha a vetítőt egy szinkronban működő felvevőgéppel kötjük össze, akkor a képernyőn csodálatos világunkat, az életet jelenítetjük meg. Ez az éber tudatállapottal hasonlítható össze: ilyenkor többé-kevésbé tudatában vagyunk a külvilágnak.

Ha filmet vetítünk, akkor bármi is jelenik meg a vásznon (rajzfilm vagy éppen absztrakt képek), nem sok köze van a mozitermen kívüli élethez. Ez az álommal hasonlítható össze. Ebben az állapotban a tudatot a fantázia uralja, és az érzelmek öntik el.

Ha a vetítőt kikapcsoljuk, akkor viszont sötét lesz: ez a mélyalvás. Ebben az állapotban semminek sem vagyunk a tudatában.

A negyedik lehetőség a Transzcendentális Tudat állapotának felel meg: ilyenkor a vetítő be van kapcsolva, viszont nincs benne film. A vászon meg van világítva, de nincs rajta kép; éberek vagyunk, de nincs jelen a tapasztalat tárgya.

Az ébrenlét vagy az álom során a vásznat általában nem látjuk, csak a rávetített képeket érzékeljük. Ám ha a vásznat nem is látjuk, azért az még létezik. Még a sötétség pillanataiban is jelen van. Az elme mozivászná az Önvaló, mely sohasem szűnik meg létezni – hiszen nélküle egyetlen tapasztalat sem lenne lehetséges – csak eltakarják a rávetülő mentális képek.

A TM gyakorlása közben a mentális aktivitás a tökéletes nyugalomig csökken, csak ekkor jelenik meg a változatlan „mozivászon”, a Tiszta Tudat: tudatunk teljesen éber, tökéletesen csendes, nyugodt és végtelenül beteljesítő állapota.

A VÉGTELENSÉG ÉS AZ ÜRESSÉG

A Tiszta Tudat megtapasztalásakor a tapasztalat tárgya, objektuma és a tapasztaló, a szubjektum eggyé válik. Az Önvaló önmaga tudatára ébred. Mindennapi életünkben – bármit is tapasztalunk – a tapasztalat tárgya mellett jelen van a tapasztalat hordozója, az élmény oka is. Amikor azonban a tudat önmagáról lesz tudatos, akkor az objek-

tum és a szubjektum közötti különbség megszűnik, így kölcsönhatás sem létezik közöttük tovább, s megszűnnek az általunk megszokott tapasztalatok is. Ezért van az, hogy a Tiszta Tudat megtapasztalásakor kezdetben sokszor ürességet élünk át. De mivel ezt az ürességet egy beteljesítő érzés is követi, gyakran a csendes boldogság állapotaként írjuk le ezt az élményt. Ez az a boldogság, ami a TM gyakorlása közben magához vonzza a figyelmünket, és lehetővé teszi, hogy minden erőfeszítés nélkül tapasztaljuk meg a Tiszta Tudat állapotát. Az Upanisadok – mint például a Mándúkja Upanisad – részletesen taglalják a negyedik tudatállapot jellemzőit:

„Ez nem szubjektív és nem is objektív tapasztalat, még csak nem is az ezek közötti terület élménye. Nem valamilyen negatív állapot, nem is tudatos, de nem is tudattalan. Nem érzékszervek által szerzett tudás, nem relatív tudás, és nem is következtetések útján megszerzett tudás. A negyedik tudatállapot az érzékszerveken túl van: a megérthetőség, a kifejezések világán túl lelhető fel. Ez a Tiszta Egységes Tudatállapot, melyben megszűnik a világi sokféleségről való tudatosság.”

A nyugati bölcselek közül – többek között – a III. században élt filozófus, Plótinosz írt a negyedik tudatállapotról:

„Ebben az állapotban nem teszünk különbséget a dolgok között. A kettősség csak az elkülönültségben létezik. Ezért van az, hogy a víziót nem lehet körülírni. Az ember, aki tapasztalta az egységet a Leghatalmasabbal, az nem beszélhet róla úgy, mintha külön volnának... A megfigyelő és a megfigyelt

egy volt... a különbözőségek egységévé vált, amelyet magában és mindenben megfigyelt... Az értelem készenlétben vár, még az értelem is megkötötté vált... a tökéletes csendben minden lenyugszik... Létrejött az én megnyugvása, és visszanyerte eredeti tisztaságát.”

A huszadik századi hindu bölcs, Krishnamurti pedig így ír: „Az élethez egyfajta transzcendentális spontaneitás is tartozik. Az elme alkotóképessége akkor nyilvánul meg, ha az elme az éber passzivitás állapotában van. Az ébrenléti állapotban általában a megfigyelő és a megfigyelt létezik, tehát létezik a kettősség, ahol viszont kettősség van, ott jelen van az összeütközés is. A Transzcendentális Tudatállapotban a tapasztaló és a tapasztalat objektuma eggyé válik. Nincs többé kettősség, csak a határtalan boldogság marad. A gondolkodó és a gondolat eggyé vált.”

Ennek az állapotnak a leírását minden jelentős vallásos írásban megtaláljuk. A buddhizmusban ez a nirvána (ellobbanás), a hinduizmusban a szamáddhi (összeszedettség) állapota, a zenben ming (önmegvalósítás), a taoista tradícióban co-vang (gondolat nélkül ülés). A szufizmusban a fanának (meghalásnak), a judaizmusban pedig én-szófnak (végtelenségnek) nevezik. A középkori misztikusok úgy írtak róla mint az egyén alapjáról, a korai kereszténység remetái pedig mint quiesről (békéről) beszéltek róla.

Ezek az élmények nem csak a vallások nagy alakjainak vagy a misztikusoknak az írásaiban lelhetők fel. Számos nagy költő akadt például, akik talán a legszebb leírását

adták ennek az állapotnak. Wordsworth mint az elme és a lélek boldog, nyugodt állapotáról, a bölcs passzivitás állapotáról beszél róla, és világosan leírja a Transzcendentális Tudatállapotot: *„...boldog, összeszedett állapot, melyben a szeretet gyengéd ösztönző-ereje jut kifejezésre. Ez egészen addig tart, míg a test keretében a lélegzet áll, addig, míg emberi vériünk egy pillanatra megáll, egészen addig, míg az élet fel nem ébreszti az elmét.”*

A költő Tennyson verse alapján arra következtethetünk, hogy ő is megtapasztalta a negyedik tudatállapotot a Transzcendentális Meditációhoz hasonló technika segítségével.

„Gyakran tettem ezt: egyedül ültem, és önmagamban keringtem az engem szimbolizáló szóval, az én halálos pajzsa megeresztett, és átváltozott színtelenné. Ez olyan, mint a felhő, amikor az égbe olvad bele.”

NYUGALOM – A MEGÉRTÉS HATÁRAIN TÚL

A legtöbb ember számára a tudat elválaszthatatlan a tudat tárgyától. Még a tárgy nélküli tudat fogalma is elmentmondásosnak tűnik számukra. A mentális aktivitás megszűnésével, vélik sokan, a tudat is megszűnik, vagyis valamilyen hasonló állapot lép fel, mint a mély alvás vagy a kóma. A világ nagy bölcsei azonban tanúsítják, hogy a Transzcendentális Tudat állapotát nagyfokú éberség és élénkség jellemzi. Azt tanítják, hogy ez az éberség az igazi éberség, és a mindennapok ébrenléte csak halvány

árnyalata az igazi valóságnak: „*Ami éjszaka minden lény számára, abban éber, ki önmagát uralja. Ahol az élőlények ébren vannak, éjszaka az a látó bölcs számára.*” – írja a Bhagavad Gítá.

Hogyan „képzeltetnénk” hát el ezt az állapotot, amelyben nincs semmi, amiről tudatosak lehetnénk, és amelyben mégis tudatosak vagyunk?

Ezt valószínűleg *nem tudjuk elképzelni*. Ha valami új jelenséget próbálunk megérteni, akkor természetes, hogy összekötjük azzal, amit már ismerünk és értünk. Ám ebben az esetben hiába próbálnánk így tenni, hiszen a Tiszta Tudat túl van minden eddigi tapasztalatunk határán. A Transzcendentális Tudatot ugyanolyan lehetetlen elképzelni, mint ahogy a vakon született ember képtelen elképzelni a színeket. Bármilyen tökéletesen is írjuk le a színeket, vizuális tapasztalatainkat ő csak a saját tapasztalatai keretein belül fogja érteni, a hallás, az ízlelés, a tapintás és a szaglás útján. Csak akkor lesz képes teljesen megérteni a magyarázatainkat, ha biztosítjuk számára a látás élményét. Csak ekkor tudja meg igazán, hogy mi az a fény. Mi is hasonlóan, tapasztalataink keretein belül próbálhatjuk csak elképzelni a Transzcendentális Tudatot. *Ám ez a gondolatokon túli állapot szó szerint túl van minden mentális aktivitáson, ezért a gondolkodás keretein belül elképzelhetetlen!*

Hallhatunk néha olyan elméleteket, melyek szerint a meditáció végső célja az összes gondolat eltávolítása, és ennek érdekében az embernek fokozatosan a semmire

gondolás állapotába kell kerülnie. A semmiről való gondolkodás azonban még mindig valamiféle gondolkodás, ezért az ilyen állapot nem a Transzcendentális Tudat. Gondolkodhatunk erről az állapotról, és valamilyen formában el is képzelhetjük ezt az állapotot, de *puszta gondolkodással nem tapasztalhatjuk meg a gondolat nélküli állapotot, a Tiszta Tudatot.*

A Transzcendentális Tudat állapotában nem gondolkodunk semmiről, még magáról az állapotról sem. Ha meditációnk folyamán bármikor azt feltételezzük, hogy most a Transzcendentális Tudatban vagyunk, akkor biztos, hogy nem vagyunk ott, hiszen ez az állapot túl van a gondolatokon, túl van minden aktivitáson, túl van a felfogás határán, túl van az intellektuális megértés vagy az érzelmi átélés területén. Szent Iván, a spanyol misztikus így ír a Tiszta Tudat e sajátosságáról, pontosabban e sajátosság-nélküliségéről:

„Ezt a misztikus tudást nem képekben, nem érthető jelekben, sem pedig az eddig megszokott formákban éljük meg. Mivel ebben a felismerésben nem használjuk az érzékszerveinket, sem a képzeletünk erejét, ezért ennek az érzékelése nem lehet sem absztrakt, sem konkrét élmény. Miután átéljük, nem tudjuk körülírni, és semmivel sem tudjuk összehasonlítani, noha ez a titkos és édes bölcsesség egyenesen a lelkünk legrejtettebb részéből sugárzik.”

Mivel a Transzcendentális Tudatot nem jellemezhetjük a gondolkodás kategóriáival, ezért az összes próbálkozás, amellyel megkíséreljük körülírni ezt az

állapotot, ellentmondásos. Ha azt állítjuk róla, hogy tulajdonság és jellemző nélküli, akkor már meghatározott tulajdonságot és jelleget adtunk neki: a tulajdonsága, a jellemzője az, hogy tulajdonság és jellemző nélküli. Lehet, hogy hallgatnunk kellene róla, mint ahogyan azt Buddha tette. Ha ellenkező irányba indulunk el, és azt állítjuk, hogy „*A tulajdonságú...*” akkor mindjárt pontosítanunk is kell, hogy „*nem A tulajdonságú...*” is. De ha azt állítjuk, hogy **nem A** tulajdonságú, akkor rá vagyunk kényszerülve, hogy kijelentsük: **nem nem A** tulajdonságú. Dionüsziosz a „Misztikus teológia” című könyvében írja:

„Nem tudjuk használni, nem tudjuk megerősíteni, és nem tudjuk tagadni sem a jellemzőit.”

Anthony De Mello egyik kis története ugyanezt szemlélteti:

„A tanítványok elmerülve vitatkoztak Lao-ce mondasán, amely így hangzott: ‘Akik tudják, nem mondják; akik mondják, nem tudják’. Amikor a Mester belépett, megkérdezte, pontosan mit jelentenek e szavak. Azt kérdezte tőlük:

– Melyiktek ismeri a rózsa illatát?

Mindegyikük ismerte. Erre azt mondta a Mester:

– Most foglaljátok szavakba!

Mindegyikük hallgatott.”

A Tiszta Tudat fogalma éppen fogalmaink korlátozottsága miatt annyira ellentmondásos, hogy egyes filozófusok még a létezését is elvetették. Egyesek olyan

messzire mentek, hogy azt állították: ebben az állapotban az ember hajlamos butaságokat beszélni. Tény, hogy a Tiszta Tudat leírása nem ellentmondásoktól mentes, ám ez nem csökkenti ennek az állapotnak az értékét. Csak nyelvünk, beszédünk korlátozottságát mutatja, hogy a tudatot kizárólag a racionális oldaláról tanulmányozzuk. Ezért nem meglepő az, hogy az igazságot keresők – mivel kizárólag a logikus érvekre és a beszédre támaszkodtak – nehezen tudják megérteni a tapasztalatokat. Ha viszont azt állítjuk, hogy ez a tapasztalat nem is létezik, akkor ahhoz a szemé fényét veszített emberhez leszünk hasonlóak, aki saját fogyatékoságából kifolyólag tagadja a fény létezését. A többi vak ember számára nagyon logikusak az érvei, sőt dicséretre méltóak, ám a látók számára nem többek üres szavaknál és alaptalan érveknél.

A TISZTA ÖNVALÓ

A Transzcendentális Tudat valójában nem más, mint a tiszta Önvaló, legmélyebb és legvalóságosabb önmagunk, valódi „Self”-ünk, az Upanisadok sokat emlegetett *Átmanja*. Ebből persze nem következik feltétlenül az, hogy az „én” más meghatározásai tévesek. Sok filozófiai, pszichológiai és szociológiai jellemzője van az egyéni identitásnak, de a tiszta Önvaló különbözik ezektől.

A pszichológusok nagyon sok mindent értenek az énről, a self-ről vagy az egőről beszélve: az önmagunkról alkotott képet, amelyet esetleg másokra is ráerőltetünk;

azt a képet, amelyet szeretnénk, hogy mások gondoljanak rólunk; egyéniségünket; vagy elképzeléseink, észleleteink és értékeink összességét. Ezek mind az individuum, az egyén jellemzői; nem ezek alkotják a tiszta Önvalót, amely jellemző nélküli. Ugyanez a helyzet a „self” szociológiai felfogásával is. Egyes szociológusok azt tartják, hogy énünket a társadalom és a környezet alakítja ki és határozza meg. Ez igaz is individuális énkre, amely azonban különbözik a tiszta Önvalótól, attól, amely az összes tapasztalat alapja. A tiszta Önvaló a társadalmi-környezeti hatások által formált személyes ének is az alapját képezi.

Minden embernek van valamilyen önmagáról alkotott elképzelése. Az emberek önmagukról beszélnek, ám közben a testüket, az elméjüket, sajátos tapasztalataikat vagy az egójukat írják le. Mindezek csupán a tapasztalat tárgyai. Az „én vagyok” gondolata nem azonos a tiszta Önvalóval, nem az az „én”, amelyik gondolkodik, s amely az összes tapasztalat hordozója. A tiszta Önvalót a tudat ragyogásaként képzelhetjük el, amely saját fényét árasztja, és a környezetünkben lévő tárgyakat is ezáltal érzékeljük. Ha a tiszta Önvalót keressük, az olyan, mintha fáklyával keresnénk a fény forrását. Csak a világosság hatására láthatóvá vált tárgyakat fogjuk észrevenni. Ez volt az oka annak, hogy az olyan bölcselők is, mint például David Hume, hiába vizsgáloztak, nem lelték meg az Önvalót.

„Állandóan valamilyen különös percepcióim vannak: a meleg és a hideg váltakozásai, a fény és az árnyék, a szeretet

és a gyűlölet, a fájdalom váltakozásai... de soha nem tudom rajtakapni magam azon, hogy nem érzékelek semmit; nem vagyok képes az érzékelés tárgyán kívül mást megfigyelni.”

Tévedés azonban arra következtetni, hogy az Önvaló nem létezik. Már maga a tény, hogy tudatosak vagyunk, azt mutatja, létezik valaki, aki tudatos. Az, hogy a fény visszaverődik a tárgyról, nem csak a tárgyak, hanem a fényforrás létezésére is utal. A tiszta Önvaló felismerése egyetlen módon történhet, úgy, hogy módszeresen csökkentjük az érzékszervi tapasztalatokat. Pontosan ez történik a Transzcendentális Meditációban: egészen addig csökkentjük a mentális aktivitást, míg el nem érjük a Transzcendentális Tudatot. Ezt az állapotot nem úgy éljük át, *hogy én ez vagyok vagy az vagyok*, még csak úgy sem, *hogy én vagyok*. A tiszta Önvaló az individuális tudat határain kívül esik, éppen ezért ebben az állapotban az individualitás nem létezik. Ha mégis valamilyen identitásérzet jelenik meg, akkor ez az egyetemesség érzete: az összes teremtetttel való egység megtapasztalása. Az egyik éntől a másiktól elválasztó határok ebben az állapotban elolvadnak, és az elhatárolás többé már nem lehetséges. Elkezdjük tapasztalni azt, hogy „minden egy és ugyanaz”, és azt, hogy a tiszta Önvaló nem más, mint az egyetemes Való, amely mindörökké a maga teljességében tündököl, és az idegrendszer különböző állapotain át individuális tudatformát ölt, és individuális valóként jelenik meg.

AZ ABSZOLÚTRÓL

A keleti és a nyugati hagyományok legtöbb követőjéhez hasonlóan Maharishi is azt tanítja, hogy az elmének, és egyben minden létező dolognak az *Abszolút* alkotja az alapját. Ezt az abszolút mezőt Maharishi *Tiszta Kreatív Intelligenciának* nevezi. A harmadik fejezetben láthattuk, hogy minden gondolat önmagában hordozza az alkotóképességet (kreativitást) és az intelligenciát, ezért a gondolatok forrása nem más, mint a Tiszta Kreatív Intelligencia birodalma. Maharishi azt mondja, hogy ez alkotja minden létező alapját. Egy tárgy – az is, ami a jelen pillanatban tapasztalatunk tárgyát képezi – nem lehet állandó, hanem örökös változásra van ítélve. A régi mindig széthullik, és helyette új formák jönnek létre. Ezt az örökös aktivitást, ezt a nem véletlenszerű, hanem éppenséggel tökéletes rendben történő változást Maharishi teremtő erőnek, kreativitásnak nevezi.

A testben a kémiai változások egy bizonyos rendet igyekeznek fenntartani. A tárgyak matematikailag jól meghatározott törvényszerűségek keretein belül mozognak. A tanulást pedig olyan próbálkozásnak tekinthetjük, amely által a rendet szeretnénk megtalálni az örökös változás közepette. Azt a rendet, mely az összes változás alapjában megtalálható, Maharishi *intelligenciának* nevezi. Ha a relatív világban minden önmagában hordozza a kreativitást és az intelligenciát, akkor az Abszolút,

melyből mindez kialakul, a Tiszta Kreatív Intelligencia területe. Ezért beszél Maharishi a létezés két arculatáról. Az Abszolútról, vagy a Tiszta Kreatív Intelligencia nem megnyilvánult területéről, és annak relatív területéről, melynek létezése megnyilvánult és számunkra nyilvánvaló. E relatív világról tapasztalunk meg folyamatosan újabb és újabb részleteket.

Az Abszolúthoz nem tudunk eljutni sem az érzékszervek, sem a tudomány segítségével, mert ezek az eseményeket, vagyis a relatív világ változásait figyelik. Az Abszolút viszont változatlan. Ezért létezését sem bizonyítani, sem tagadni nem lehet. A relatív világ tanulmányozására kidolgozott eljárások itt nem használhatók. Amit felfedezhetünk, amit megérthetünk, az már mind az Abszolút egy formája. Hasonló a helyzet a fényvel: soha nem láthatjuk a tiszta fényt. Ha bármikor fényt látunk, az már a fény egy meghatározott formája. A fénynek azt a formáját látjuk, amelyet éppen magára öltött. A tiszta fény színtelen, alakatlan, lényegében hozzáférhetetlen. Azt az elméletet, hogy minden általunk megfigyelt jelenség relatív, és hogy nem létezik semmi Abszolút, amit meg tudnánk mérni vagy körül tudnánk határolni, Einstein a relativitás elméletében állította fel. Ebben az elméletben sem az idő, sem a tér nem Abszolút. Amit jelenleg mint időt és teret tapasztalunk, csak akkor lesz egyenlő más valaki idő- és térérzékelésével, ha én is, és ő is egyenlő sebességgel mozgunk. Nincs abszolút idő, sem abszolút tér, csak a téridő folytonossága van. Mi ezt relatív időként

és térként érzékeljük. Az ismert egyenletből ($E=mc^2$) tudjuk, hogy az energiát és az anyagot felcserélhetjük egymással. Hasonló a helyzet az idő és a tér esetében is: ezek sem abszolútak.

A Mindenség egységes alapját az anyag finomabb szerkezeteinek tanulmányozása segít meglegelni. A mindennapi megfigyeléseken túllépve a mikroszkopikus szintekre érünk, majd a molekuláris szintekre, majd tovább, az atomi és a szubatomi részecskék szintjére. Ahogy az anyag finomabb szintjei felé haladunk, azzal a tendenciával találkozunk, hogy a különbözőségek egyre inkább eggyé lesznek. A környezetünkben található végtelen nagy számú tárgy néhány millió különféle molekula összetett kombinációjából épül fel. A molekulákat körülbelül százféle atom alkotja, az atomokat pedig néhány tucat szubatomi részecske. Láthatjuk, hogy a különböző dolgok mélyében az egység lakozik.

A szubatomi részecskék természetét vizsgálva, lassan a részecske fogalma is eltűnik. A kemény, szilárd tárgyak végtelen sok hullámra bontódnak fel, melyek az időn és téren át kiterjedve a Lét tendenciáját jelenítik meg. Az elkülönült részecske minden jelentését elveszti. Ezen a szinten csak a megfigyelő és a megfigyelt közötti viszony létezik, majd az „én” és a „világ” közötti különbség is elhalványodik, és minél mélyebbre hatolunk az anyagi szerkezetekbe, annál inkább az oszthatatlan egységet találjuk.

Néhány bölcséleti felfogásban, főleg az indiai filo-

zóiákban vannak olyan feltételezések, hogy az egész körülöttünk lévő világ nem valós, hanem illuzórikus, mert csak az alap marad mindig ugyanaz. A teremtett világegyetem ilyen értelmezése valójában téves, mert itt nem vagy ilyen vagy olyan állapotról van szó. Ha az Abszolút valós, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy a relatív nem valós, és ez fordítva is igaz. Mindkét világ: az Abszolút és a relatív egyaránt valós.

Ez a könyv bizonyos szinten valóban könyv, egy másik szinten viszont a fa szöveteinek halmaza, egy harmadik szinten pedig molekulák összessége, majd a legfinomabb szinten is túl ez a könyv nem más, mint a Tiszta Kreatív Intelligencia. Ezek az egymástól különböző nézőpontok mind valóságok, és nem zárják ki egymást, csupán a valóság különböző nézőpontjai. Még ha az Abszolútot nem is tudjuk úgy – az érzékszervek segítségével – megtapasztalni, mint ahogy bármi mást meg tudunk tapasztalni, az ember mégis felismerheti az Abszolútot a Transzcendentális Tudatállapot megtapasztalásával.

Ezt a TM-ben a tudat határainak a kitágításával érzük el. A tudat egészen addig tágul, amíg meg nem tapasztaljuk a tiszta Létet. Azt a Létet, amely túl van az összes őt jellemezni próbáló, sokféle formájú kifejezésen. A tiszta Önvaló, melyet a meditációban tapasztalunk, nemcsak az elme alapja, hanem az univerzális Önvaló is, a világegyetemben minden létező alapja.

Ez az *Upanisadok* központi témája: „*Ami bennünk van, az kívül is létezik; ami kívül van, az bennünk is létezik.*”

Az Evangéliumban ezt találjuk: „A Mennyek országa bennetek lakozik.”

Plótinosz pedig így fogalmaz: „Minden élőlény magában hordozza az egész teremtett világegyetemet. Ezért minden mindenhol megtalálható. Mindenki minden, és minden mindenki. Az ember ma megszűnt minden lenni. Ám ha megszűnik egyénné lenni, ismét felemelkedik, és ismét áthatja az egész világegyetemet.”

9. AZ ÖTÖDIK TUDATÁLLAPOT:

A KOZMIKUS TUDAT

A negyedik tudatállapot a TM gyakorlása közben megtapasztalt Transzcendentális Tudat. Ez a legmélyebb tudatállapot, amelyet elérhetünk. A Transzcendentális Tudat rendszeres érintésével még magasabb tudatállapotok kialakulását alapozzuk meg. Azért használjuk a „magasabb” jelzőt, hogy a mindennap tapasztalt tudatállapotokat: az ébrenléti állapotot, az álom és a mélyalvás állapotát elkülönítsük a „rendkívüli” tudatállapotoktól. A továbbiakban e három tudatállapotot egyszerű vagy megszokott tudatállapotnak nevezzük. A Transzcendentális Tudat vagy a Tiszta Tudat nem tartozik sem az egyszerű, sem a magasabb tudatállapotok közé. Teljesen különálló kategóriát alkot.

A magasabb tudatállapotok az ötödik tudatállapotnál, a Kozmikus Tudatnál kezdődnek. Az ötödik tudatállapotban az elme változatlan alapjának a tapasztalása mellett a változó felszíni szinteket is átéljük. Ez az elme tudatos kapacitásának a teljes kifejlődését jelenti. A gondolkodás ebben az állapotban a mentális aktivitás minden szintjét átfogja, ezért nevezi Maharishi ezt a tudatot Kozmikus Tudatnak.

A Kozmikus Tudatot a Transzcendentális Tudat és az egyszerű tudatállapotok egyikének egyidejű je-

lenléte alkotja. Ez az állapot lényegesen különbözik az eddigiektől. A Kozmikus Tudat jellemzője, hogy a Tiszta Tudat nem csak a mély meditációban jelenik meg, hanem a nap 24 órájában fennmarad, még a legmélyebb alvás állapotában sem vész el. Ám ez nem jelenti azt, hogy az elmében valamilyen plusz mentális aktivitás jelentkezik. Az ébrenlét, az álmodás és a mélyalvás tudatállapotai ugyanolyan természetesen folytatódnak tovább, a változás csupán az, hogy a három egyszerű tudatállapot mellett megjelent a változatlan, tiszta Önvaló is. Az ötödik tudatállapotban tehát még a legerőteljesebb aktivitás közepette sem veszítjük el az Önvalót. Ennek az értékét a következő fejezetekben tárgyaljuk, most először vizsgáljuk meg azt, hogy hogyan fejlődik ki ez az állapot.

A KOZMIKUS TUDAT KIFEJLŐDÉSE

Maharishi hangsúlyozza, hogy minden tudatállapot-változás egy fiziológiai állapotváltozást hoz létre a testben. (Ez fordítva is igaz: ha mélyreható fiziológiai változást hozunk létre a testben vagy magában az agyban, akkor ez tartós tudatállapot-változáshoz vezet.) Ha a testben nem alakul ki változás, akkor a tapasztalt elméleti változások nem többek, mint hangulatkeltések az éber tudatállapotban.

Az ötödik tudatállapot kifejlődését két szemszögből elemezhetjük:

1. A testben végbemenő változásokat (a stresszek feloldódását) figyelve.

2. Az elmében lezajló változásokat vizsgálva (hogyan nyilvánul meg tudatunkban a Tiszta Tudat).

A KOZMIKUS TUDAT KIFEJLŐDÉSE – AZ IDEGRENSZER TISZTULÁSÁNAK SZEMSZÖGÉBŐL

Említettük már, hogy általában csak elménk felszíni tevékenységeinek vagyunk a tudatában. Az idegrendszerünkben felhalmozódott stresszek azok, amik korlátoznak bennünket abban, hogy megtapasztaljuk a gondolatok finomabb szintjeit és legvégül a Tiszta Tudatot. Az ötödik tudatállapotot akkor érzük el, ha az összes felhalmozódott stressz eltávozott a szervezetünkől. Mivel a Tiszta Tudatnak ebben az állapotban folyamatosan jelen kell lennie, ezért nekünk is tartósan stresszmentesnek kell lennünk. Egy-egy múlandó „villanást” időnként átélhetünk a stressz ideiglenes eltávolításával, de ötödik tudatállapot, amelyben tartósan van jelen a Tiszta Tudat, egészen más. Ebben az állapotban az idegrendszer teljes mértékben megszabadult a stresszektől, és megszerezte azt a képességet is, hogy megakadályozza a további stresszfelhalmozódást.

Azt gondolhatnánk, hogy a Kozmikus Tudatot akkor érzük el a leggyorsabban, ha megállás nélkül, reggeltől-estig, nap mint nap csak a TM-et gyakoroljuk, és ezt

egészen addig folytatjuk, míg az összes stressz fel nem szabadul. Lehet, hogy ilyen módon ideiglenesen eltávolítjuk a testünkől a stresszeket, de a test továbbra sem tudná elviselni a megterhelést, és egy erősebb érzékszervi inger hatására máris elindulna a stresszfelhalmozódás. A Tiszta Tudat elhomályosodna, és rövidesen ismét a megszokott ébrenléti tudatállapotban találnánk magunkat. *Az ötödik tudatállapot a meditáció és az aktivitás lépéseinek folyamatos váltakoztatásával fejlődik ki.* A meditáció és az aktivitás egyformán fontos. Ahhoz, hogy a test fokozatosan megszokja új működési formáját, a stresszek feloldódása után a testet hozzá kell szoktatni az aktivitáshoz. Az aktivitás elősegíti, hogy a test felépüljön, hogy ismét a normális állapotába kerüljön, és hogy kiküszöbölje a stressz következtében elszenvedett rendellenességeket.

A Kozmikus Tudatot az idegrendszer megfelelő aktivitásának és megfelelő pihenésének a rendszeres váltakozása hozza létre. Ez az állapot csak akkor valósul meg, ha az idegrendszer teljesen megszabadult a felhalmozódott stresszcsomóktól, és ellenállóvá vált a további stresszfelhalmozódással szemben.

Noha az emberek ebben az állapotban jóval ellenállóbbak a stresszekkel szemben, ez nem jelenti azt, hogy kevésbé vannak tudatában a körülöttük történő dolgoknak. Éppen ellenkezőleg, még tudatosabbak mindenről, csak hogy az intenzív ingerek nem hagynak maradandó nyomot az idegrendszerükben. Maharishi ezt a kőbe vésett vonallal és a vízbe húzott vonallal hasonlítja össze. A kőben tartósan megmarad a vonal, és nehéz eltávolí-

tani vagy kitörölni onnan, viszont a vízbe húzott vonal – bár ugyanolyan, mint amelyet a kőbe véstünk – nem marad meg tartósan. A Kozmikus Tudatban lévő embernél egyetlen élmény sem hagy stresszlenyomatot az idegrendszerben, semmilyen élmény nem okoz kárt. Tökéletesen tudatosak vagyunk, de nem marad „vonal” az idegrendszerünkben. Nagyon fontos, hogy megértsük, hogy az ember ebben az állapotban nem törékeny, és nem is túlérzékeny, nem kell állandóan távol tartania magát az élet összes izgalmától. Sőt, ez teszi lehetővé az élet igazi élvezetét: *anélkül élvezhetjük a világ szépségeit, hogy ez maradandó károsodást okozna bennünk.* Ez a mindent átható, összeszedett állapot még az összes kellemetlenség közepette is megmarad. Semmi sem képes a Tiszta Tudat élményét elhomályosítani. Arra a kérdésre, hogy miként bizonyosodhatunk meg a Kozmikus Tudat jelenlétéről, Maharishi ezt válaszolta: „Hogyha Manhattan közepén sem veszítjük el az Önvalót.”

A KOZMIKUS TUDAT KIFEJLŐDÉSE – A TISZTA TUDAT MEGNYILVÁNULÁSÁNAK SZEMSZÖGÉBŐL

Amikor a mély meditációból visszatérünk a felszíni mentális aktivitás szintjeire, gyakran észrevehetjük, hogy a transzcendentális állapot tulajdonságai kis részben fennmaradnak – kihozzuk azokat a tudatos elme szintjére. Ezt az egységet a teljesség és a stabilitás érzeteként éljük meg: mélyen bennünk él a határtalan csendről való tudatosság. Ezek az élmények kezdetben csak a mély meditációban jelentkeznek, és a felszínre kerüléskor elhalványulnak. A gyakorlás előrehaladtával azonban változik az idegrendszer, és a meditáció befejeztével nem homályosodik el annak hatása: egy ideig még fennmarad, csak az intenzívebb aktivitás képes elhalványítani.

Mindezek alapján azt is gondolhatnánk, hogy kerülnünk kell az aktivitást, és ha mégis valamit cselekszünk, akkor közbönsően kellene viszonyulnunk hozzá, annak érdekében, hogy a Tiszta Tudat mind tovább fennmaradhasson a tudatos elme szintjén. Ám fölötteb helytelen lenne, ha így tennénk. Maharishi nem győzi hangsúlyozni, hogy az idegrendszer tökéletesen kifejlődhet, és természeténél fogva képes fenntartani a Tiszta Tudatot még a legdinamikusabb aktivitás közepette is. Sőt, tudatunk csak akkor fejlődik ki teljesen, ha megengedjük, hogy az aktivitás elhomályosítsa az időről-időre megtapasztalt Tiszta Tudatosságot.

Ezeket a fejlődési lépéseket Maharishi gyakran ahhoz a módhoz hasonlítja, ahogy Indiában a vásznakat festik. A vászon befestéséhez két lépésre van szükség. Először is be kell meríteni a festékbe, majd ki kell tenni a napra. Miután a nap tüze valamelyest kifakította a vászon színét, ismét belemerítik a vásznat a festékbe, majd újra kiteszik a napra. A vásznon mindig egy árnyalattal több marad a színből, és eljön az idő, mikor a legerősebben tűző nap sem lesz képes kiszívni a vászon színét.

A TM-ben hasonlóan tekintünk az aktivitás és a pihenés váltakozására. A TM gyakorlásakor tudatunkat „bemerítjük” a Tiszta Tudatba, és az elme „beszíneződik” ennek tulajdonságaival. A gyakorlás után „az aktivitás tüze” fokozatosan kifakítja elménkből a Tiszta Tudat minőségeit. A folyamatot rendszeresen meg kell ismételni, egészen addig, míg az elme tartósan be nem színeződik a Tiszta Tudattal, melyet még a legerősebb élmény sem lesz képes elhomályosítani. Fontos, hogy pusztán a vászon bemerítésével még nem sokat érünk el. Ha a figyelemünket „bemerítjük” a Tiszta Tudatba, és ott önmagára hagyjuk, akkor ez a transzcendálás nem sokat ér. A tudat fejlődése két lépésen keresztül történik. Az egyik lépés a transzcendálás, a másik az aktivitás. A pihenés és az aktivitás úgy kell, hogy váltakozzon életünkben, mint ahogy az éjszaka és a nappal, a tél és a nyár váltakozik. Egymásra következően viszik előre az életet a fejlődés útján.

A Kozmikus Tudat kifejlődését egy másik hasonlóan keresztül is megérthetjük. A kristály gyakran úgy fény-

lik, mintha ő maga lenne a fény forrása. Hogy mennyire szépen csillog, az a tisztaságától függ. Ha a szerkezete nem tökéletes, akkor a fénye zavaros, és nem szépen ragyog. Hasonló a helyzet az emberi idegrendszerrel is: belülről világíthat, de ha a szerkezetében hibák, stresszek vannak, akkor az egyén zavarossá és tompává válik, nem képes a Tiszta Tudatot fenntartani. A TM-et az idegrendszer fényesítéséhez hasonlíthatjuk, amit annak érdekében teszünk, hogy a Tiszta Tudat a maga teljességében sugározhasson. Miután az összes stressz eltávozott, idegrendszerünk teljes ragyogásában mutatkozik meg.

A MUNKA FONTOSSÁGA

A munka fogalmán az összes aktivitás, mind a fizikai, mind a szellemi tevékenység egyaránt értendő. Aktivitásnak tekinthetünk minden olyan tevékenységet, melynek során a figyelem kifelé, az érzékszervek felé fordul, és nem befelé, a gondolkodás mind finomabb szintjei felé. Ez azt jelenti, hogy minden aktivitásnak tekinthető, ami nem meditáció. Amikor Maharishi azt mondja, hogy a fejlődés útja a meditáció és a tevékenység lépésein keresztül történik, akkor azt emeli ki, hogy sokkal fontosabb az, hogy az ember a saját munkájával foglalkozzon, mint hogy a meditáció utáni boldogságban „próbálja” magát ringatni. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a TM gyakorlása után a házuk körül kellene szaladgálni vagy száz fekvőtámaszt kellene lenyomni, hanem azt, hogy

kövessük normális, mindennapos programunkat. Fontos megjegyezni, hogy ha munkánkat végezzük, legyen az bármi, azt teljes szívvel-lélekkkel tegyük, ne pedig érdektelenül. Csak ilyen módon tudjuk a TM hatását beleszőni mindennapi életünkbe.

A TM gyakorlása akkor válik a leginkább hasznunkra, ha addigi életünket nem változtatjuk meg lényegesen. Ha a meditáció után egy ideig még megmaradó békességet tudatosan próbáljuk meg fenntartani, az csak fékezi a Koszmikus Tudat kifejlődését. Egy érzés, egy látszat vagy bármi, amit megpróbálunk egy adott pillanatban tudatosan fenntartani, biztosan nem a Tiszta Tudat. Ezzel csupán a Tiszta Tudat megérintésének a hatását próbálgatjuk az elme felszínén felidézni. A Tiszta Tudat önmagában tiszta és változatlan maradt. Akik mégis megpróbálják fenntartani, és igyekeznek közömbösen viselkedni a munkájuk iránt, azok az élet minden területén csak vesztenek. Először is, ők csak az Önvaló vélt érzetét vagy látszatát tartják fenn. Másodsor, akadályozzák az élet természetes fejlődését, harmadszor pedig: a közömbösen végzett munka messze nem olyan hatékony, mint az odaadóan, szívvel-lélekkal végzett tevékenység. Ahelyett, hogy fejlődnének, lefelé csúsznak a fejlődés létráján.

A munka, az aktivitás nemcsak a magasabb tudatállapotok eléréséhez szükséges. A tevékeny élet a magasabb tudatállapotokban élő emberek fontos jellemzője, amit számtalan megvilágosodott ember – köztük Maharishi – példája is bizonyít. Egy zen aforizma szépen összefoglalja ennek lé-

nyegét: „*A megvilágosodás előtt vágd a fát és hordd a vizet!
A megvilágosodás után vágd a fát és hordd a vizet!*”

A ZSENGE HAJNAL

Az ötödik tudatállapot kialakulása felettébb természetes és kellemes módon történik. Nagyon ritka az az eset, hogy valaki egyszercsak megvilágosodottan ébred fel. Általában az történik, hogy az idegrendszer mind gyakrabban és egyre teljesebb mértékben lesz képes fenntartani a Tiszta Tudatot. Ezek az időszakok egyre hosszabbakká válnak, és egészen addig hosszabbodnak, amíg életünk tartós valóságává nem válnak. A Kozmikus Tudat hajnala hasonlít az éjszaka és a nappal észrevétlen átmenetére. A hajnal eljöttével, a fény erőssége fokozatosan több milliárdszorosára növekszik, de az átmenet olyan egyenletes, olyan észrevétlen, hogy alig tudjuk megfigyelni. Nem azt érzékeljük, hogy a fény egyre erősebb, hanem hogy jobban látjuk a környezetünket. A Kozmikus Tudat esetében is hasonló a helyzet. Nem a Kozmikus Tudat fokozatos megnyilvánulását érzékeljük, hanem a figyelem és a gondolkodás tisztábbá válását vesszük észre. Az első észrevételek általában a gondolkodás tisztaságával vagy az észlelésnek világosabbá, az élet gazdagabbá válásával kapcsolatosak. Hatékonyabban végezzük munkánkat, és egyre jobban kezdjük élvezni az életet.

A fokozatos és egyenletes változást mindig nehezebb észrevenni, mint a gyorsat és a váratlanul bekövetkezőt.

Ezért van az, hogy egyes TM-gyakorlók észre sem veszik magukon a változást, s barátaik, akik csak időről-időre látják őket, hívják fel rá a figyelmüket.

Fontos, hogy a változás könnyedén, gyengéden és tολakodás nélkül következzen be. A fény hirtelen felerősödése elvakíthatja a szemünket, nem tudnánk elviselni a gyors átmenetet a sötétségből, a megszokott ébrenléti állapotból a teljes világosságba, a Kozmikus Tudatba. Ha azonban az idegrendszer számára adottak az ideális növekedési feltételek, akkor ez harmonikusan beépül életünkbe, és fejlődésünk a lehető legnagyobb sebességgel halad előre.

Ha először hallunk a Kozmikus Tudatról, gyakran azt gondoljuk, hogy ebben az állapotban valami „pluszt” fogunk tapasztalni. Sokan úgy gondolják, hogy csodálatos vízióik vagy lenyűgöző élményeik lesznek. Valójában a Kozmikus Tudatban az ember egyszerűen csak azzá válik, amilyenek valójában lennie kellene: saját Önvalójává. Az ember megvalósítja önmagát. Anthony Campbell „A hét tudatállapot” című könyvében ezt írja:

„Nem arról van szó, hogy valamilyen szokatlan, különleges élményt élünk át, hanem az élet egyre normálisabbá és normálisabbá kezd válni.”

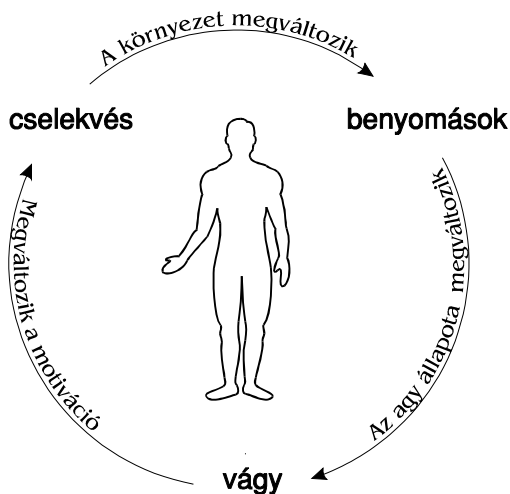
Maharishi szerint az ötödik tudatállapot a normális emberi tudatállapot. Vitathatatlan tény, hogy az emberek többsége stressz alatt és bizonyos mentális tompaságban él, de ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy ez az állapot természetes vagy szükségszerű. Ha a testnek lehetőséget adunk a stresszei eltávolítására, akkor saját magától meg-

tisztul. Maharishi ezt érti az idegrendszer normálisabbá válásán. Ebből a szemszögből tekintve, a test stresszmentes állapota képezi az élet normális és természetes formáját. Maharishi tanításának az a célja, hogy az ötödik tudatállapot minden ember számára elérhető legyen, és hogy ez legyen az élet normális, mindennapos állapota.

10. AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Az ötödik tudatállapotban a tiszta Önvaló tartósan jelen van, ezért ezt az állapotot az önmegvalósítás állapotának is nevezik. A tiszta Önvaló megnyilvánulása nem rekeszti ki a tudatból sem individuális valónkat, sem az egót; ezek továbbra is jelen vannak, és hasonlóan működnek, mint azelőtt. A különbség csupán annyi, hogy a különféle jelzőkkel behatárolható individualitáshoz a jelzők nélküli és határtalan Önvaló is csatlakozik, az a tiszta Én, amely az összes individualitás alapja. Ebben rejlik a Kozmikus Tudat hatalmas értéke.

A Kozmikus Tudat megvalósítása mélyreható és tartós változásokat hoz létre bennünk. Az önmegvalósítás előtt az egyéni identitás (önazonosság) a környezettel való kölcsönhatás eredményeként jön létre. Ez a kölcsönhatás kicsit leegyszerűsítve nem más, mint a cselekvés, a benyomások és a vágyak ciklusainak ismétlődése. Minden érzékszervi tapasztalat valamilyen benyomást kelt az agyban. A múltbeli és a pillanatnyi



11. ábra

benyomások alapján hozzuk meg döntéseinket. Ezek a benyomások bizonyos vágyakat ébresztenek bennünk, melyeket megfelelő tevékenységekkel igyekszünk beteljesíteni. A cselekvés megváltoztatja a környezetet, és ezzel új érzékszervi benyomás jön létre, melyek ismét új vágyakat ébresztenek bennünk, és ez hajt bennünket újra a tevékenységbe. A ciklus így folytatódik tovább. Szaknyelven szólva ez egy egyszerű visszacsatolás, amelynek során állandóan hatunk a környezetünkre, és amelynek folytán mi is folyamatosan alkalmazkodunk a környezethez.

E ciklus biztosítja a szervezet számára a biológiai iden-

titást. A szervezet önmagát olyan félig autonóm lényként ismeri, aki képes a környezetére hatni, ugyanakkor a megváltozott környezet is folyamatosan visszahat rá. Az így megszerzett identitásérzet biztosítja a szervezet számára azt, hogy élve maradjon.

Ha a pszichológiai identitás és a személyes egzisztencia forog kockán, akkor az emberek – mindenki, aki nincs a tiszta Önvaló tudatában – ezekre a biológiai funkciókra támaszkodnak. E végtelen visszacsatolás nélkül többségünk pszichikailag meghalna (megszűnne létezni), hasonlóan ahhoz, ahogy a test is meghalna, ha megvonnánk tőle a táplálékot vagy a levegőt.

Ha a környezetben létrejövő változások az eddig kialakult identitásérzetünket veszélyeztetik, rákényszerülünk arra, hogy ismételten igazoljuk, megerősítsük azt. Ezt nagyon sokféleképpen tehetjük. Átszűrhetjük a tapasztalatokat, és csak annak adunk helyet, ami számunkra megfelelő; elfojtjuk azokat az emlékeinket, amelyek veszélyeztetik az identitásérzetünket; vagy pedig a vágyaink és az aktivitásunk kontrollját erősítjük. Mindezt csak azért tesszük, hogy identitásunkat megvédjük. Valószínűleg mindannyian voltunk már abban a különös helyzetben, hogy kitartóan védtünk egy álláspontot, de nem azért, mert annyira hittünk benne, hanem mert az identitásérzetünk ezt követelte. Vagy ha negatív kritikát mondanak rólunk, akkor többségünk általában megsértődik, ahelyett, hogy megkeresné a kritika okát. Mert mi szokott történni? A legtöbb esetben a megsértett ego ismét egészszé szeretne formálódni, hogy újra erősnek érezhesse

magát. Ezt a kritika elvetésével és önmagunk igazolásával érhetjük el, így védjük meg identitásérzetünket. Esetleg úgy is viselkedhetünk, mintha nem is hallottuk volna a kritikát.

Az ilyen viselkedés következménye az, hogy hatalmas mennyiségű pszichikai energiát használunk el olyan cselekedetekre, amelyek nemhogy teljességgel szükségtelenek, hanem károsak is ránk és a környezetünkre nézve.

A stabil identitás utáni vágy önmagában nem elítélendő dolog. Ez az egyik alapvető emberi késztetés. Az előbbieken már leszögeztük, hogy az Önvaló élménye határtalan boldogság formájában jelentkezik, a stabil identitás pedig ugyanennek az állapotnak egy másik minősége. Ismerjük már elménk alaptulajdonságát: a figyelem erőfeszítés nélkül vándorol a kisebb örömet adó dolgokról a nagyobb boldogságot nyújtó dolgokra. Ha az ember nincs tudatában Önvalójának, akkor a külvilágban próbálja megtalálni a stabil identitását, ott, ahol csak a változás biztos. Az így kialakult identitás arra van ítélve, hogy a világ örökös csapongásaitól függően maga is változzék. Ezért van szükség ebben az állapotban az örökös bizonyítgatásra. Ha viszont valaki a Kozmikus Tudat irányába fejlődik, és fokozatosan Önvalójának tudatára ébred, akkor sokkal kevesebb energiát és igyekezetet emészt fel identitásérzetének megőrzésére. A Kozmikus Tudatban élő ember tudja, hogy az Önvaló az élet maradandó jellemzője. A végső stabilitás síkján alapozta meg tudatát, és a külvilágban végbemenő dolgok nem képesek megingatni őt. Többé nem a cselekvés – benyomások – vágyak ciklusain

keresztül biztosítja identitásérzetét. Számára a cselekvés már nem az ego követelménye, hanem valóban a helyzet szükségletéből fakad. Ezt azonban egy későbbi fejezetben tárgyaljuk részletesen.

FELSZABADULÁS A KÖTÖTTSÉGEK ALÓL

Maharishi hangsúlyozza, hogy az önmagát magvalósított, megvilágosodott ember felszabadul a cselekvés – benyomások – vágyak ciklusainak rabsága alól. Ám nem kell félbeszakítani vagy megsemmisíteni ezeket a ciklusokat. Az önmegvalósított ember továbbra is hasonlóan cselekszik, mint azelőtt, és tevékenységének eredményei továbbra is ugyanúgy hatnak rá és környezetére. A különbség az, hogy a megvilágosodott ember identitásérzete az Önvalóból merül fel, és önazonosságát már nem veszélyeztetik a külvilág változásai. Mint anyagi szervezetre, továbbra is hatnak rá a fizikai törvények, éppen úgy, mint mindenre a világon.

Gyakran okoz problémát az a kérdés, hogy mennyire is szabad az akaratunk, és mennyire determinált, előre meghatározott egy eseménysor. Ha anyagi szempontból figyeljük világegyetemünket, úgy találjuk, hogy az összes esemény a fizika előre meghatározott törvényei szerint zajlik. Úgy látszik, hogy mindennek pont úgy kell történnie, ahogyan történik. Ha viszont a szubjektum oldaláról figyeljük a világot, akkor azt tapasztaljuk, hogy képesek vagyunk a lehetőségek közül választani. Ez a két állítás egymással teljesen ellentétes, és ezért sokan

olyan következtetéseket vonnak le, hogy a Tiszta Tudat tapasztalata illúzió, hogy a fizikai világ nem is teljesen determinált vagy hogy az elme mégis képes ellenállni a fizika törvényeinek.

Ezt a kizárólagosságra törekvő vagy-vagy álláspontot nem fogadhatjuk el. Könnyen lehet, hogy a valóságot meghatározni próbáló eleve elrendelést hangoztató, illetve az ezt tagadó elméletek csak különböző nézőpontjai ugyanannak a világnak, s csak az én különböző felfogásából adódnak. Az első csoport az ént tárgyként tekinti, míg a másik alanyként kezeli. Ez a két nézőpont alapvetően ellentmondásos. Ebből adódóan a levont következtetések is teljesen ellentétesek egymással.

Ilyen ellentmondásos esetet találhatunk a kvantumfizikában is. A fényvel kapcsolatos kutatások megállapították, hogy a fény hullámtulajdonságokkal rendelkezik. Egy másik szempontból végzett kutatás viszont úgy találta, hogy a fény részecskeként viselkedik. Ez az ellentmondásos viselkedés rengeteg problémát okozott a fizikusoknak, egészen addig, míg Niels Bohr nem ajánlotta, hogy a fényt tekintsék kettős tulajdonságúnak, egyszerre részecskének és hullámnak. Végére is az eredmény a megfigyelési szemponttól függ. Az, hogy a mindenségben történő változásokat előre meghatározottnak vagy pedig az emberi szabad akarat által megváltoztathatóknak gondoljuk, csak a mi nézőpontunktól függ. Kívülről figyelve az emberi élet ugyanúgy előre meghatározott (determinált), mint az egész világegyetem, ugyanakkor belülről szabad akaratúval rendelkezőnek tud-

juk önmagunkat. Felvetődik a kérdés, hogy a kettő közül melyik az igazság, vagy ha mindkettő igaz, akkor hogyan tudnánk ezt a két világnézetet egységessé tenni. Az ilyen próbálkozások következménye mindig az lett, hogy az egyik világnézet nyelvezetét a másik „koordináta-rendszerébe” illesztették bele. Sajnos a szabad akarat csak a szubjektív tapasztalatokkal kapcsolható össze, és nem alkalmazható a materiális világra, amelyben teljesen ellentmondásos. Az előre meghatározottság (determináció) a materiális világ törvényeinek a megismeréséből született, és nem alkalmazható a szubjektív tapasztalatok kommentálására. Mindkét világnézet helyes, de csak a saját keretei között.

Míg az ember nem éri el az önmegvalósítás állapotát, addig létezése csak individuális énjére korlátozódik, amely egy időben két ellentmondásos feladat teljesítésére kényszerül. Először is fenn kell tartania az egyéni identitás és a személyes szabadság érzetét; másodsor pedig, mivel ez az én a környezet kölcsönhatásának eredményeként alakult ki, követnie kell a környezet változását is, amely természeténél fogva determinált. Az ember rákényszerül, hogy ezt a két teljesen ellentétes területet egyetlen koordináta-rendszerbe préselje bele. Elkerülhetetlen így a zavar és az ellentmondásosság. Az Önmegvalósított ember tudata viszont teljesen kifejlődött. Ez azt jelenti, hogy az elméje annyira kitágult, hogy nemcsak az individuális ént öleli fel, hanem a tiszta, határtalan Önvalót is. Az individuális én mindig korlátozott minden aktivitásával együtt, beleértve

a gondolkodást is, s a továbbiakban is a determinációs törvények világában marad. A tiszta Önvaló eközben teljesen szabad. Ezzel megoldódik az ellentmondás, pontosabban önmagától eltűnik.

A megvilágosodott ember nem a vágyak – benyomások – cselekvés determinált ciklusaitól, hanem ezek pszichikai rabságától szabadul meg. *„Nem a cselekvés és annak gyümölcsei kötik meg az embert, hanem az, hogy képtelen megőrizni a szabadságát. Emiatt válik a ciklus rabjává”* – mondja Maharishi.

Sajnos ezt gyakran nem így értelmezték, és a kötődöttség alól való felszabadulást a cselekvés – benyomások – vágyak ciklusának megállításával, vagy annak megszakításával szerették volna elérni. Erre a legkülönbözőbb technikákat találták ki. Egyesek azt gondolták, hogy a ciklus oka a cselekvés, s ezért megpróbálták cselekedeteiken úrrá lenni. Hol nem csináltak semmit, hol pedig belevetették magukat a cselekvésbe, és eközben reménykedtek, hogy egyre kevésbé fognak majd a világhoz kötődni. Mások viszont úgy gondolták, hogy a kötöttségekért a tapasztalatok, a benyomások a felelősek, és a világtól való visszavonulást és az érzékszervek kontrollját hirdették. Tették mindezt azért, hogy az emberek „kísértésbe ne eshessenek”. Egy harmadik álláspont az volt, hogy a kötöttségek és a szenvedés okai a vágyak, ezért megpróbálták a vágyaikat kiküszöbölni vagy elfojtani. Az összes ilyen gyakorlat csak a természetes folyamatokat zavarja össze, s néha akár végzetes is lehet. Kétséges az is, hogy

eljuthatunk-e ilyen módon a megvilágosodáshoz, melyet az Önvaló állandó jelenléte, és a cselekvés – benyomások – vágyak természetesen váltakozó ciklusa jellemez.

AZ ÖRÖKKÉ VÁLTOZÓ VILÁG SOHA NEM VÁLTOZÓ PONTJA

Az önmegvalósítás nem azt jelenti, hogy az Önvaló érdekében föláldozzuk az individuális ént. A cselekvés – benyomások – vágyak ciklusa továbbra is megmarad az egyéni önazonosság-érzettel együtt. A megvilágosodott ember megtartja jellemét és személyes emlékeit. Az önmegvalósítás útját nem kell összekeverni a lemondás és az önmegtagadás útjaival, az alávetettséggel és az önfegyelmeléssel. Az önmegvalósítás a tudat tágulásának az útja. A tudat fokozatosan növekedik, egészen addig, amíg az individuális én mellett a tiszta Önvaló is részévé válik. Az Önvaló olyan, mint az élet kerekének a tengelye. Az individuális ego – emlékek, képek, tapasztalatok, vágyak, gondolatok formájában – megállás nélkül a tiszta Önvaló körül forog. Az Önvaló van a középpontban, sohasem változik. Az önmegvalósított ember sem állította meg ezt a mozgást, a kerék továbbra is ugyanúgy forog, mint azelőtt, a változás csupán az, hogy tudatára ébredt a forgás középpontjának is. A TM segítségével az önmegvalósítást oly módon érzük el, hogy a figyelmet a cselekvés – benyomások – vágyak ciklusaiból ismételten a Transzcendentális Tudat irányába fordítjuk. Nem a körforgást állítjuk meg,

hanem lehetővé tesszük, hogy az elme saját természeténél fogva lenyugodjon, és ezzel minden cselekvés, vágy és benyomás önmagától lecsendesedik. A ciklus ideglegesen megáll. A Transzcendentális Tudatban csak az Önvaló marad. Majd aktivitásunkon keresztül a tiszta Önvaló fokozatosan beleszövődik mindennapi életünkbe.

Ha visszatérünk a nyolcadik fejezetben említett vetítővászon hasonlatához, most egy újabb kérdés merül fel: vajon a vászontól elkülönülten kezdjük-e érzékelni a filmet. Ráébredtünk a vászon létezésére, ám ez egyáltalán nem zavarja meg a filmet. A film „individualitását” az őrzi meg, hogy a képek a vásznon akkor sem vesznek el, amikor a vászon létezésére ébredünk, továbbra is folyamatosan és koherensen váltakoznak. Az ébrenléti tudatállapotban az ember azonosítja magát élményeivel, vagyis az elme vetítővásznára vetülő képekkel. Az ötödik tudatállapotban viszont az egyén tudatára ébred valódi Énjének, a Tiszta Tudatnak, az Önvalónak, vagyis a „vetítővászon”-nak, amelyen az egész film játszódik, s amely minden élmény alapját alkotja. Ugyanakkor a vetítővásznon folyamatosan peregnek a „képek” is. Nem beszélünk elkülönült részként róla, mivel ezt az állapotot egységként éljük meg, mint határtalan Ént, és csak azt mondhatjuk róla, hogy az: AZ.

Ha az emberek megpróbálják megérteni ezt az új állapotot, akkor mindig az ismert állapotokat veszik alapul, és ezért következtethetnek gyakran arra, hogy az ötödik tudatállapot nem más, mint az elme és a test vagy az elme és az ego különválása. A valóság azonban más. Az önmeg-

valósítás azt jelenti, hogy képesek vagyunk a jelzőkkel leírhatatlan csendes Önvalót világosan megkülönböztetni az összes aktivitástól: a szellemitől és a testitől is. Az egyén megvalósította önmagát, tudatára ébredt az „Én”-nek, a tapasztalónak, és ezért képes megkülönböztetni a testi, érzékszervi, intellektuális és érzelmi élményeit az Önvalótól.

A SZABADSÁG

Mivel az identitásérzet már nem a környezettel való kölcsönhatás folytán alakul ki, nem az egohoz, az elméhez, az érzékszervekhez vagy a testhez kapcsolódik. Az önmegevalósítást ezért a szabadság állapotának is nevezhetjük.

Sokan félreértelmezik a szabadság (a nem-kötődés) állapotát és a hozzá vezető utat. Ennek az a következménye, hogy az anyagi világtól próbálnak megszabadulni, vagyis mindentől, ami anyagi értéket képvisel, ami élvezetet, örömet ad az életben. Ezt mind a függetlenség állapotának az eléréseért teszik. De az ilyen gyakorlat csupán a szabadság érzetét vagy látszatát kelti – egy mesterségesen kialakult hangulatkeltést, egy képmutató állapotot hoz létre. A valódi szabadságnak azonban semmi köze a tétlenséghez vagy az örömek és az élvezetek kerüléséhez. Cselekedjünk bátran az élet bármely területén, és élvezzük azt, csak személyes identitásunk ne függjön ezektől a cselekedetektől és élvezetektől. Világosan utal erre a Bhagavad Gítá:

„Nem a cselekvéstől való tartózkodással éri el az ember a 'nem-cselekvést';* s pusztán lemondással sem éri el a tökéletességet.

Valóban senki sem létezhet, még egy szempillantásnyi ideig sem, anélkül, hogy ne cselekednék, mert a Természettől született gunák mindenkit ellenállhatatlanul cselekvésre ösztönöznek.

Aki a cselekvéstől visszavonultan ücsörög, és elméje továbbra is az érzékek tárgyain időzik, az csak önmagát csapja be, és az ilyen embert képmutatónak mondják.” (III. 4-6.)

Kötődés csak akkor létezik, ha az identitásérzet a cselekvés – benyomások – vágyak hármasságából táplálkozik. Például, ha valakinek az identitásérzete részben az autóján alapul, akkor erre azt mondhatjuk, hogy kötődik az autójához. Ha elveszíti az autóját, akkor identitása is megsérül. A függetlenség akkor születik meg, amikor az identitásérzet a tiszta Önvalóból táplálkozik. Az igazán szabad ember lelki nyugalmát, függetlenségét még autójának az elvesztése sem csorbíthatja meg. Ez nem jelenti azt, hogy az önmegvalósított ember nem törődik többé a világi dolgokkal, vagy hogy érzéketlenné vált volna az iránt, hogy mi történik körülötte. A függetlenség annyit jelent, hogy az egyén élete az Önvalón alapul, és ezért a külvilági változások nem veszélyeztethetik az identitását, a személyes létezését – így kell értelmezni a szenvedés nélküliséget, mondja Maharishi. Az önmegvalósított embert ezért nem érhetik érzelmi veszteségek,

* Vagyis azt, hogy még a cselekvés közepette is a cselekvés kötelékeitől való szabadságot élvez.

noha érzelmei az átlagemberénél sokkal kifinoulatbbak. Az önmegvalósított ember identitása nem függ többé a személyes tapasztalataitól. Ő maga a változatlan Önvaló. A fájdalmas külső változások, az elmúlás, az elválás nem befolyásolják, számára a szenvedés nem létezik többé. Ha mégis veszteségek érik, akkor ezt bátran és előkelően viseli el, de nincs többé szüksége arra, hogy megsérült egóját foltozgassa.

„A szenvedés, állítja Maharishi, a tapasztaló téves azonosulásából adódik. Ez nem azt jelenti, hogy a szenvedés nem létező élmény. Az olyan ember számára, akinek a tudata csak a létezés felszínesebb szintjeire korlátozódik, a szenvedés nagyon is valóságos. Az önmegvalósított ember számára viszont csak EGY igazság létezik: az élet örök valósága, amely túl van az öröm és a fájdalom határain. Ezen a síkon nincs többé szenvedés.”

Az önmegvalósított ember nem „fatuskó”, és nem érzéketlen a világban továbbra is létező szenvedés látán. Kívül került a szenvedés területén, szilárd talajon alapozta meg az életét, és ezért sokkal mélyebben képes átérezni mások szenvedését, és fejlett tudatszintjének köszönhetően segíteni is tud rajtuk.

„A boldog ember, mondja Maharishi, jobban észreveszi és mélyebben érzékeli mások boldogtalanságát, mint a szenvedő.” A szenvedő ember annyira el van foglalva a saját problémájával, hogy nincs is ideje mások szenvedését észrevenni. Az együttérzés nem a szerencsétlen és nyomorúságos elmében, hanem a boldog és nyugodt ember

elméjében jön létre. Ha visszatekintünk a múltba, azt látjuk, hogy a nagy misztikusok és szentek egész életük folyamán az emberek szenvedéseinek enyhítésén vagy megszüntetésén munkálkodtak. Egy általánosan elfogadott tulajdonság valóban ráillik a szentekre: mindig is az emberiség javát igyekeztek szolgálni.

Egyes tanítások szerint minden szenvedés gyökerénél fellelhető az ember „én”-je: az „én ezt akarom”, az „én nem birtokolom azt”. Ezért tanítják azt, hogy az „én”-nek kell megszűnnie. Ezek a tanítások csak a változó ént tagadják, nem foglalkoznak a változatlan Önvalóval. Így válik fokozatosan az önfeltárás az önmegsemmisítés útjává. Az ilyen technikáknak az eredménye csak önámítás lehet. Ha az ember először nem a tiszta Önvalóval azonosítja magát, hanem az illuzórikus identitásától próbál megszabadulni, egyedül csak azt érheti el, hogy új identitásérzetet hoz létre. Látszatvalóját egy másikra váltja fel.

Ha az én megszűnését úgy értelmezzük, hogy az ember téves azonosulását kell megszüntetni, akkor ezt bizonyos fenntartásokkal ugyan, de elfogadhatjuk. De ha ez azt jelenti, hogy az individuális egót szét kell rombolni, mint ahogyan azt egyes „modern” buddhisták hiszik, akkor ezt már el kell vetnünk. Az ilyen gyakorlatok nagyon kétes kimenetelűek. (Modern buddhistákat említettem, mert Buddha eredeti tanítása nagyon is közel áll Maharishi tanításához.) Az előbbiekhöz hasonló logika szerint kell értelmezni Mohamed szavait is: *„Aki a halála előtt még meghal, sok kellemetlenségtől szabadulhat meg.”* Jézus

pedig így szól Nikodémushoz: „Bizony, bizony, mondom neked: aki nem születik újjá, az nem láthatja meg az Isten országát.” (Jn 3,3)

A VÁGYAKON TÚL

Abból kiindulva, hogy a szenvedés a vágyakból fakad, sokan azt tanítják, hogy az összes vágyat fel kell számolni ahhoz, hogy megszüntessük a szenvedést. Maharishi ezzel az elmélettel sem ért egyet:

„Nem a vágyak okozzák a szenvedést, hanem a vágyak be nem teljesülése. A szenvedés akkor jelentkezik, amikor az ember nem képes megvalósítani a vágyait. A be nem teljesült vágyak okozzák a szenvedést és a boldogtalanságot. Szabaduljunk meg be nem teljesült vágyainktól, de ne úgy, hogy elűzzük vagy megzabolázzuk őket, hanem úgy, hogy beteljesítjük őket. Az összes igazi vágnak célba kell érnie, meg kell valósulnia.”

Minden egyes megjelenő vágyat azért még nem kell beteljesíteni. Egyes vágyak ütköznek más emberekével, és vannak vágyak, melyek lehet, hogy ellentétesek a társadalom vagy bolygónk élővilágának az érdekeivel, míg mások fizikai lehetetlenséget rejtenek magukban. A vágyak legtöbbször a stabil identitás utáni törekvésből fakad. Ha az Önvaló tudatunk tartós jellemzőjévé válik, akkor elérjük az összes vágy célját, és a vágyak többé nem jelentkeznek.

Ahhoz, hogy elérjük az összes vágy végcélját, nem szükséges minden egyes megjelenő vágyat beteljesíteni.

Nem minden vágy fakad az ego megerősítéséből. Egyes vágyak az aktivitás – benyomások – vágyak ciklusait alkotják. A táplálék utáni vágy például természetes biológiai szükségletből fakad, bár a túlzott táplálkozás valamilyen rendellenes pszichikai készletés eredménye. Nagyon helytelen lenne ezeket a létfenntartáshoz szükséges ösztönöket eltávolítani, és úgyszintén téves lenne elnyomni az olyan magasabb emberi vágyakat is, mint az egészségre vagy a társadalmi megbecsülésre törekvés. Az önmegvalósított ember elméjében ezek a természetes vágyak (de inkább ösztönző erők vagy szándékok) továbbra is megmaradnak, egyetlen lényeges különbséggel: azzal, hogy ezek nem hoznak létre „vágyakozást”.

Tudjuk, hogy minden gondolat az elme legfinomabb szintjéről kezd emelkedni, és a durvább, felszíni szintek felé halad. Kezdetben a gondolat halvány ötletként nyilvánul meg, csak később, a durvább gondolkodási szinten alakul át vággyá. A finomabb szinteken lévő gondolatokat ösztönző erőként éljük meg, olyan hajtóerőként, mely a cselekvés irányába motiválja az egyént. A gondolatot ezen a finom szinten még nem vágyként érzékeljük. Ha a figyelem csak a durva gondolkodási szintekre korlátozódik, akkor az egyén nem veszi észre a gondolatot kezdeti formájában, mint ösztönző hatást, csak ha már elérte a felszínt, és vággyá alakult át. Ezért kezdődik az embereknek minden aktivitása a vággyal.

Az önmegvalósított ember a gondolatot minden fejlődési fázisában érzékeli. Még azelőtt megtapasztalja a

gondolatot, hogy az a felszínre érne és erőssé válna, vagyis a „vágy” formáját öntené magára. Az önmegvalósított embernél a finom gondolatok mindjárt a cselekvéshez vezetnek: azelőtt kezd cselekedni, mielőtt még a gondolat vágygá alakulna. A vágy, a vágyakozás és a szenvedés ezért nem jelenhet meg a magasabb tudatállapotokban. Csak most kezdjük érteni, miért mondja Maharishi, hogy a megvilágosodott embereknek nincsenek vágyaik, és azt, hogy miért ez a személyes beteljesedés állapota. Fontos, hogy megértsük: a vágyak nem létezése a beteljesedés *következménye*. Ha a beteljesedés érdekében távolítanánk el vágyainkat, akkor felcserélnénk az okot az okozattal – mintha a kocsit fognánk be a ló elé.

A HELYES CSELEKEDETEK

Az önmegvalósított emberek mindig a helyzet szükségletétől függően cselekszenek, nem pedig az egójuk parancsára. Maharishi nem tanácsol konkrétan semmit azzal kapcsolatban, hogy miként cselekedjünk vagy viselkedjünk helyesen. Sosem mondja, hogy az önmegvalósított ember ezt vagy azt tenné ebben vagy abban a helyzetben, még csak azt sem mondja, hogy ezt vagy azt kellene tennie – csak annyit mond, hogy az önmegvalósított emberek cselekedetei spontánabbak, a helyzetnek megfelelőbbek lesznek. Cselekedeteik nemcsak természetesebbek lesznek, hanem bármibe kezdenek, akkor tevékenységeiket siker koronázza,

hiszen az adott helyzetben a lehető legmegfelelőbb módon cselekszenek.

Minden egyes cselekvés időben és térben annyira összetett következményekkel jár, hogy egyetlen elme sem képes átlátni cselekedeteinek összes következményét. De még ha tudnánk is mindezt, még akkor sem lennénk képesek arra, hogy átlássuk cselekedeteink helyénvalóságát vagy téves voltát. Először el kell döntenünk, hogy milyen erkölcsi elveket fogadunk el, s csak ennek alapján lehetséges mérlegelni a cselekvést. Ennek a feladatnak a megoldására pedig nem elegendő pusztán az értelem.

Amikor döntenünk kell, akkor egyszerűen csak érzéseink szerint cselekszünk. Amit spontán módon érzünk és érzékelünk, azok a természet impulzusai. Érzéseink a meditáció gyakorlásával tovább finomodnak, és mind több impulzust érzékelünk tudatosan. Maharishi ezt az intuíció fejlődésének tekinti. Erkölcsi elveink is intuitív megérzéseken alapulnak, bármiféle racionális magyarázatot is fűzünk később hozzájuk. Ám a helyes vagy helytelen cselekedeteknek intuitív megítélése nem mindig pontos. *Az intuitív megérzés pontossága az elme tisztaságától függ.* Ezért fontos, hogy intuitív megérzéseinket a megszokott mindennapi állapotunkban is átgondoljuk. A TM gyakorlásával azonban egyre szorosabb kapcsolat alakul ki az értelem és az intuíció között, megérzéseink egyre pontosabbá válnak.

Sok embert nyugtalanít, hogy Maharishi nem ad semmilyen morális szabályt vagy viselkedési normát. A meditáció hatékonyabbá teszi az embert, de, kérdezik

sokan, mi fogja őt a helytelen cselekedetektől visszatarítani? Az önmegvalósított ember az én korlátain túllépve túllép a félelmeken is, mi akadályozná meg akkor, hogy ne váljon bűnözővé? Maharishi azt válaszolja erre, hogy az önmegvalósított ember nemcsak énje korlátait haladja meg, hanem az identitásérzet szükségletéből fakadó *nem erkölcsös vagy helytelen cselekedeteken is túllép*. Az embert korábban cselekvésre ösztönző motiváció megváltozik, az önmegvalósított ember egyszerűen nem megy bele ilyen cselekedetekbe. Akik már régóta gyakorolják a TM-et, fokozatosan kezdenek felhagyni az esetlegesen morális szabályokba ütköző tevékenységeikkel, ám ezt nem azért teszik, mert valaki mondta nekik, hogy ez vagy az nem helyes, vagy mert tartanak a büntetéstől, hanem egyszerűen csak így érzik jól magukat.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a TM-gyakorlók kivétel nélkül erkölcsösebbek bárki másnál. Az ember erkölcsössége nem csak attól függ, hogy milyen sebességgel fejlődik, hanem attól is, hogy honnan kezdedt el fejlődni. *A tudat növekedése azonban minden esetben maga után vonja a vágyat, hogy az életet támogató cselekedeteket kövessük.*

Maharishi sohasem beszél a negativitásokról, a rosszról. Általában a jót emeli ki. Nem mintha a világban létező negativitás nem érdemelne figyelmet, de Maharishi egy másik szemszögből látja a dolgokat. A mi szempontunkból nézve egy bizonyos: a cselekedet a rossz vagy a jó kategóriájába tartozhat. Ő viszont azt tartja, hogy minden cselekedetnek közös a célja: *egység a mindenség alapjával,*

*az Önvalóval, az Abszolúttal, amely egyben az egész világ-
egyetem alapját is képezi.*

Maharishi szerint még a legönzőbb, legegocentrikusabb cselekedetek is csak a valóság utáni kutatás megnyilvánulásai, és a végső beteljesedés kereséséből fakadnak. Ebből a szemszögből nézve minden cselekedet a fejlődés és a beteljesedés felé vezet. Maharishi a helyzetünket egy hajóséhoz hasonlítja, aki törekeny kis csónakon szeretne a másik partra jutni, miközben a folyóban hatalmas fatuskók úsznak, s ha ezek a csónakunkhoz ütődnének, akkor nyomban összeroppantanák azt. Hogy az akadályokat ki tudjuk kerülni, néha kénytelenek vagyunk visszafelé evezni. Az egész képből kiragadva, úgy tűnhet, hogy az ember téves irányba evez, noha csak azért fordultunk vissza, hogy utána ismét folytathassuk utunkat a másik part felé. Ezekben a pillanatokban ez az egyetlen lehetséges haladási irány. Lehet hogy egy erősebb csónak kapitánya, mitsem törődve a fatuskókkal, egyenesen átevezne a folyón. A látszólag negatív cselekedetek valójában olyan próbálkozások, melyekkel a gyenge ember a legjobb belátása szerint igyekszik átevezni az élet folyóján.

Az önmegvalósított ember cselekedetei bárki másénál nagyobb összhangban vannak a környezettel. Ám az emberek tudatállapotát, modja Maharishi, kizárólag cselekedeteik alapján, kívülről nem tudjuk megítélni. Az egyedüli mértékadó a belső tudatállapot, vagyis az, hogy az Önvaló a tapasztalatoktól függetlenül, tartósan jelen van-e. Egy megvilágosodott ember összes külső jellemzője

annyi, hogy cselekedetei, szavai mindig helytállóak, ám még ezek sem igazán utalnak a tudatállapotára.

A Tao Te King szavaival élve:

*„Hajdan az ihletettek
ismerték a rejtőzőt és a rejtettet,
de őket mélyükig nem ismerte senki.
Mert nem lehetett őket megismerni,
a kép róluk csak ennyi; ”*

11. MÉG MAGASABB TUDATÁLLAPOTOK

A magasabb tudatállapotokat tárgyalva eddig csak a Kozmikus Tudatról szóltunk, de léteznek még ennél is magasabb tudatállapotok. Ez első hallásra talán meglepő, hiszen úgy találtuk, hogy a tudatos elme a Kozmikus Tudatot elérve már tökéletesen kifejlődött. Az ember tudatában van mentális aktivitása minden szintjének, a legdurvábbtól a legfinomabb transzcendentális szintekig. Mi lehet az, ami még ennél is több?

Az ötödik tudatállapot az az állapot, amelyben a Transzcendentális Tudat az egyszerű tudatállapotokkal egyidejűleg fennmarad. A belső fejlődés ezzel befejeződik. Az Önvaló, a tapasztalat szubjektuma teljesen feltárult, ám a külvilág mit sem változott. A továbbiakban ez kezd el változni. Láttuk már, hogy a tiszta Önvaló nem különbözik a természet, a teremtett világegyetem alapjától: a kettő egy és ugyanaz. Az ember „normális” ébrenléti állapotában csak a belső és a külső világ felszíni értékeit érzékeli. A TM gyakorlása közben a gondolkodás egyre finomabbá válik, és amikor az elme a legfinomabb aktivitáson is túllép, akkor az Önvaló tudatára ébred. A további fejlődés a világ érzékelésével kapcsolatos. Elkezdjük tapasztalni a dolgok finomabb valóságát. A környezet megismerése egészen addig mélyül, amíg fel nem ismerjük az Abszo-

lútat önmagunkban és mindenben, ami körülöttünk van. William Blake szavaival élve: „*Amilyennek látod magad, olyan vagy.*”

A HATODIK TUDATÁLLAPOT: AZ ISTENTUDAT

A fejlődés következő szintje a hatodik tudatállapot, az *Istentudat*. Ebben az állapotban a dolgok olyan mélységeit érzékeljük, hogy még legfinomabb (relatív) szintjeiknek is tudatában vagyunk. Az Istentudatban a relatív világ legfinomabb értékeit ismerjük fel, a következő lépés, az Abszolút felismerése pedig már a hetedik tudatállapotot jelenti.

A hatodik tudatállapotban az ember a világegyetem legfinomabb szintjét érzékeli. Persze nem az elektronokat és a részecskéket, még csak nem is a mikroszkóp alatt látható parányok világát kezdjük el látni, hanem az anyagi szerkezet finomabb minőségeit kezdjük érzékelni. Maharishi sem az anyagi szerkezetek felismeréséről beszél, hanem érzékelésünk finomodásáról.

Világegyetemünk legfinomabb szintjét a tiszta fény alkotja. Ez nem egy új elgondolás, hasonló nézeteket vall több fizikus vagy költő is. Az Istentudatban az érzékelés annyira fejlett – vagy ahogyan Maharishi mondja, kifinomult –, hogy az ember tudatára ébred a teremtett világegyetem legfinomabb szintjeinek, melyben minden fényel van telítve, minden ezzel van áthatva. Maharishi

ezt az állapotot még Kifinomodott Kozmikus Tudatnak vagy Isteni Tudatnak is hívja.

A múltban számos gondolkodó és költő foglalkozott a világegyetem legmélyebb értékeivel. William Wordsworth gyermekkori élményeire visszaemlékezve egy nagyon hasonló élményről számol be: *„Volt idő, amikor a mező, a rét, a patak és az egész föld – minden, még a legegyszerűbb táj is úgy tűnt, mintha égi fényvel öltözött volna fel.”*

Dante az Isteni színjátékban így ír: *„Egyre mélyebbre és mélyebbre hatoltam bele az örökös fénybe, a látásom is egyre élesebbé vált a csodálatos fény hatására, amely a való igazság... Láttam, hogy mélyen önmagamban egyetlen helyen megtalálható minden, még az is, ami a világegyetem legkülönbözőbb pontjaira távolodott egymástól. A cselekmények, a tárgyak és az ezt összekapcsoló viszony olyan szorosan simultak egymáshoz, hogyha egyáltalán beszélhetek valamiről, az csak a Fény lehet.”*

Walt Whitman szavaival élve pedig: *„Nem mindennapi világosság ez, s valójában kifejezhetetlen, és csak ez a fény létezik, semmi más. Kicsúszik minden jelző, leírás alól, még a beszéd számára is megfoghatatlan marad.”*

A Kozmikus Tudat kialakulásához hasonlóan az Istentudat kifejlődésekor sem veszítünk el semmit önmagukból. A megszokott felszínesebb érzékelési szintek továbbra is megmaradnak, a különbség csupán az, hogy a világ finomabb szintjeit is elkezdjük érzékelni. A szék továbbra is szék marad, de az anyag finomabb értékét is érzékeljük.

Az Istentudat megvalósítása előtt ez a finom szint

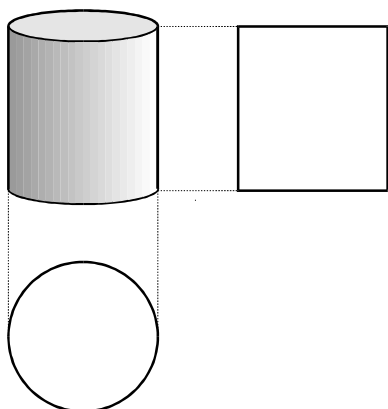
kívül esik az ember érzékelési képességén. A relatív világ finomabb érzékelése az Abszolút mélyebb megértésének a következménye. Az ötödik tudatállapotban az Abszolútat a szubjektum szintjén ismertük fel, mint Önvalót. A hatodik tudatállapotban pedig az Abszolútat egyre jobban felismerjük a körülöttünk lévő világban is.

A HETEDIK TUDATÁLLAPOT: AZ EGYSÉGTUDAT, A MEGVILÁGOSODÁS

William Blake írja „A pokol és a mennyország házassága” című írásában: *„Ha érzékelésünk összes ablaka megtisztulna, akkor minden olyannak látszana, mint amilyen: végtelennek.”*

A hatodik tudatállapotban érzékelésünk ablaka még csak részben volt tiszta, a hetedik tudatállapotban, melyet Maharishi Egységtudatnak vagy egyszerűen csak Egységnek nevez, azonban már tökéletessé lesz. Ez az az állapot, amelyben a világot a maga teljességében érzékeljük. Megtapasztaljuk, hogy a külvilág alapja az Abszolútban, a soha nem változóban van. Ez a Megvilágosodás, melyre a különböző írások, mint például az Ísa Upanisad is oly sokat utalnak:

*„Ki az összes létezőket önnön valójában szemléli,
Minden lényben az Önvalót látva többé nincs oka félni.
Mert ki minden létezőben önmaga valójára rátalál,
Az Egységet ismerőhöz hogyan érhetne fel gond, homály?”*
Az egységtudatban a szubjektumot és az objektumot



Egy henger két,
látszólag teljesen
ellentmondásos
vetülete

12. ábra

is teljes értékében érzékeljük, s a mindenséget úgy látjuk meg, mint az élet transzcendentális, abszolút alapjának a megnyilvánulását. Minden az Abszolút megnyilvánulása, minden „AZ”, a belső is és a külső is. Mindent a tiszta Önvaló fényében érzékelünk. „*Én Az vagyok, te is Az vagy és mindez Az*”, írják az Upanisadok. Eckhart Mester bölcs szavai pedig ekként festik le ezt az állapotot: „*Minden, amit az ember a külvilágban különbözőségként érzékel, az belül mint EGYSEÉG jelenik meg. Minden: a fű, a fa és még a kavics is, a legfinomabb szinten érzékelve eggyé válik. E mélységes látásmód varázsa teljesen rabul ejtett.*”

Fontos megjegyeznünk, hogy az egység átélésekor a dolgok különbözősége nem vész el. A tudatban a fű, a fa és a kő egységének a megtapasztalásakor továbbra is jelen van a felszíni különbözőség. A felszíni különbözőségek érzékeléséhez csak hozzáadódik az egységes alap meg-látása. A megnyilvánult világ nem mosódik el, nem ölt

magára valamilyen személytelen formát. A relatív világ, a végtelen sok különbözőség területe, továbbra is ugyanúgy létezik, mint azelőtt, csak teljességében érzékeljük azt is, hogy a relatív világ alapja az Abszolút.

Az Abszolút és a relatív ilyen megközelítése világosan tükrözi Maharishi tanítását, hogy a relatív, megnyilvánult világ éppen oly valós, mint abszolút, meg nem nyilvánult alapja. Vannak elméletek, melyek szerint csak az Abszolút a valóság, a relatív világ pedig pusztán illúzió, májáj, ahogy egyes indiai filozófiai rendszerekben nevezik. Maharishi viszont azt mondja, hogy a relatív, megnyilvánult világ nem illúzió, hanem nagyon is valós. Az illúzió fátyla csak az Abszolút és a relatív viszonyát fedi.

De hogyan lesz az Abszolút relatív világgá? Az Abszolút és a relatív csak a valóság két nézőpontja. Mivel szemléletünk két végpontját alkotják, nem vezethetők le egymásból. A relatív nem magyarázható az Abszolút keretei között, és az Abszolút sem határolható körül a relatív világ jellemzőivel.

Gondoljuk csak el, hogy egy hengert tartunk a kezükben. Oldalnézetből négyszögnek fog tűnni, felülről pedig körnek. Szerencsére a henger kétdimenziós vetületeit egyesíthetjük egy mindent magába foglaló háromdimenziós testté, és e test részeként már nem ellentmondásosak ezek a vetületek. De ha nem ilyen széles látószöggel elemeztük volna megfigyeléseinket, ha kétdimenziós koordináta-rendszerben kellene megoldani az ellentmondást, akkor ez lehetetlen lenne, hiszen egy olyan alakzattal foglalkoznánk, amely néha körnek, máskor pedig négy-

szögnek látszik. Egy ilyen alakzatot pedig csak ellentmondásosnak nyilváníthatunk, hiszen hiába próbálnánk az egyik vetületet a másikkal magyarázni. Másik választásunk az lehetne, hogy az egyik vetületet illúziónak tekintjük.

Hasonló helyzetben van az az éber tudatállapotban lévő ember is, aki a relatív és az Abszolút viszonyát próbálja megérteni. Az Abszolút és a relatív a valóság két végpontja, de mivel a tudat ebben az állapotban még nem képes a valóság mindkét végpontját átfogni, emberünk csakis ellentmondásra következtethet.

A relatív világ nem illúzió, ahogyan azt sok indiai filozófus tanítja, és létezik az Abszolút is, bár ezt sok nyugati gondolkodó tagadja. Mindkettő valós, s látszólag ellentmondásos viszonyukat csakis úgy tudjuk feloldani, hogy elkezdjük tágítani a tudatunkat, és ezt egészen addig tesszük, míg az elme a valóság mindkét végpontját át nem fogja. Ez az Egységtudatban következik be, s ekkor az Abszolútat és a relatívat mint az Egység független részeit ismerjük fel. Ebben az állapotban nem merül fel a kérdés, hogy hogyan magyarázhatnánk egyiket a másikkal.

Az a kérdés viszont felmerülhet, hogy hogyan lesz az Abszolútból mindaz, amit magunk körül látunk. A bölcsek azt válaszolják, hogy a májja, vagyis az Abszolút és a relatív közötti illuzórikus különbség révén.

Az Abszolút tapasztalata, mint mondtuk, nem homályosítja el a különbözőségekkel teli relatív világot és annak tapasztalatát. Éppen ellenkezőleg: még több erőt és életet visz a megnyilvánult világba.

„A különbözőségek – mondja Maharishi – határtalan örömmel töltenek el, és a végtelen harmónia részeként érzékeljük őket. Az ember érzékeli a sokféleség alapjában rejlő rendet. Elkezd megérteni, hogy a rendezetlen sokféleség a határtalanul rendezett teljesség megnyilvánult része.”

Emlékszem egy szép történetre, melyet Maharishi mesélt arról, hogy a megvilágosodott ember hogyan érzékeli még a negativitást is a harmonikus egész részeként. Maharishi Risikes államban található ásrámától északra, mélyen a hegyek között élt egy megvilágosodott jógi. Ő az Önvalót a Nappal hasonlította össze. A Nap mindent megvilágít, és fénye teszi láthatóvá a tárgyakat. Ehhez hasonlóan tapasztalataink tárgyát is az Önvaló világítja meg, az Önvaló teszi lehetségessé, hogy tapasztalhassunk. A megvilágosodás állapotában tudatára ébredünk ennek. Az egyik tanítványa megkérdezte ezt a jógit, hogy a rendtelenség és a negativitás elhomályosíthatja-e az Egység tapasztalatát. Válaszképp a jógi annyit mondott, hogy a felhők is csak a Nap sugarai miatt láthatók.

Nagyon fontos, hogy megértsük: az Egység állapota nem egyszerűen a „minden egy” intellektuális belátását jelenti. Ebben a tudatállapotban az ember érzékeli és éli azt, hogy lényegesen egy a világegyetemmel. Ezt a tudást csak személyes élményen keresztül lehet megszerezni, a pusztán intellektuális elemzés sosem juttat el idáig. Számos filozófus mégis foglalkozott a mindenek alapját képező egység gondolatával. Tanulmányaikat, írásaikat olvasva nehéz azt feltételeznünk, hogy ez az egység

A tudat állapota	tudatosság önmagunkról		tudatosság az objektumról		
	individuális önvaló	tisztá önvaló	relatív szintek		Abszolút szint
			durva	finom	
Mély alvás	—	—	—	—	—
Álom	?	—	?	—	—
Ébrenlét	✓	—	✓	—	—
Negyedik tudatállapot, a Transzcendentális tudat	—	✓	—	—	—
Ötödik tudatállapot, a Kozmikus tudat	✓	✓	✓	—	—
Hatodik tudatállapot, az Istentudat	✓	✓	✓	✓	—
Hetedik tudatállapot, az Egység tudat	✓	✓	✓	✓	✓

13. ábra

egy kellemes állapot, vagy hogy beteljesülést jelent az ember számára. Ám a megvilágosodott nagy bölcsek mindegyike világosan megmondta, az Egység állapota egyben a béke és beteljesedés otthona. Maharishi így ír erről „A lét tudománya és az élet művészete” című könyvében: „Minden érzékelésünk, a szavak hangzása, a parányi tárgyak érintése, a dolgok illata a határtalan boldogság óceánjának hullámozását váltja ki bennünk. Minden felmerülő gondolat, minden szó vagy cselekedet: a határtalan boldogság áradatának egy-egy hulláma. A létezés minden statikus és dinamikus állapotában, az élet megnyilvánult területén a nem megnyilvánult isteni csodálatosság játszik. Az Abszolút a relatívban játszik, és a létezés minden elmúló pillanatát az örökkévalóság hatja át.”

ELŐSZÖR ÖNMAGAD ISMERD MEG !

A TM rendszeres gyakorlásával a tudat növekedésének útjára lépünk. A fejlődés a megszokott ébrenléti tudatállapotban kezdődik. Az ébrenléti tudatban csak részben vagyunk tudatosak önmagunkról, és a tárgyaknak is csak a felszíni értékeit érzékeljük. A TM rendszeres gyakorlásával kialakul a *Transzcendentális Tudat*. Az aktivitás megszilárdítja ezt a tudatállapotot, és így jutunk el az ötödik tudatállapotba, a *Kozmikus Tudatba*.

A szubjektum teljes kifejlődésével, a Kozmikus Tudat megvalósításával megalapozzuk annak a lehetőségét, hogy a tárgyakat is egészében érzékeljük. Láthatjuk, hogy a fejlődés iránya belülről kifelé vezet. Ez egy nagyon fontos észrevétel. Ahogy az elme tisztábbá és világosabbá válik, az Önvaló egyre szilárdabb alapot nyer a tudatunkban, mindinkább megnyilvánul, és mindennapos tevékenységünk egyre ritkábban homályosítja el. Egy idő után kialakul az ötödik tudatállapot, melyben az Önvaló tökéletesen megszilárdult, élő valósággá lesz, és semmilyen élmény nem képes elhomályosítani többé.

A meditáció és az aktivitás váltakozása az, aminek hatására a Kozmikus Tudat magasztos szintjére emelkedünk, és az Önvaló mindig megmarad – immár határtalanná lett – tudatunkban. Ezért nagyon fontos, hogy tudatosan ne próbálkozzunk fenntartani a kifinomodott érzékelés érzetét, mert az ilyen gyakorlatok csak hátráltatják a Kozmikus Tudat

kialakulását. Lehet, hogy felemelő érzést keltenek, ám *nem az Önvalót tapasztaljuk*, hanem valami mást, és ez elhomályosítja az Önvalót. Ezért nagyon kétséges ezeknek a gyakorlatoknak a kimenetele.

A másik nagyon fontos követelmény a fokozatos fejlődés: az, hogy az egész folyamat teljesen természetesen, erőfeszítés nélkül történjen. A negyedik fejezetben láthattuk, hogy a TM gyakorlata a megfelelő kezdés után önmagától működik, és nem szükséges hozzá semmilyen önellenőrzés vagy kontroll. Ugyanez az elv érvényes a fejlődés többi szintjére is. A negyedikből az ötödik tudatállapotba a TM rendszeres gyakorlásának és az aktivitásnak a váltakozása vezet el. Ez az aktivitás ne legyen túl megerőltető, hanem olyan, amit mindig is megszoktunk. Ekkor az ember fokozatosan és spontánul, mindenféle korlátozás vagy mesterséges irányítás nélkül felemelkedik a Kozmikus Tudat szintjére. Fejlődésünk ezután sem áll meg, halad tovább az Egységtudat felé, s az objektum tapasztalata, ami eddig változatlan volt, a továbbiakban egyre mélyebb lesz. Az ötödikből a hatodik, majd a hetedik tudatállapotba tartó fejlődés sem kíván semmiféle beavatkozást, hanem ugyanilyen spontán és erőfeszítés nélküli folyamat.

A valóságban azonban nem különülnek el ennyire a magasabb tudatállapotok. Nem lépcsőzetesen, egymás után, hanem szinte párhuzamosan alakulnak ki. Ha egy tudatállapotot elértünk, akkor már a következő is részben kialakult. Az Istentudat és az Egységtudat már az ötödik

tudatállapot teljes kifejlődése előtt elkezdi kialakulni. Az ember átélheti ezeket a magasabb tudatállapotokat, mielőtt még az azt megelőző állapot, a Kozmikus Tudat teljes mértékben stabilizálódott volna. Így a hatodik tudatállapot sokkal gyorsabban alakul ki, mint az ötödik, a hetedik pedig még annál is gyorsabban. Jó példa ez a természet egyik nagyon fontos törvényére, az egyre gyorsuló fejlődésre, amelyre az utolsó fejezetben még visszatérünk.

FELLEBBEN A MISZTICIZMUS ÉS A TITOKZATOSSÁG FÁTYLA

Bár nagyon sok példával illusztráltuk, hogy Maharishi és a nagy misztikusok tanítása között voltaképpen nincs különbség, a TM mégsem valamilyen titkos gyakorlat. A misztikának eredeti értelmében semmi köze a titokzathoz. Épp ellenkezőleg: a misztikus tapasztalatok a világ titkait tárják fel előttünk. A misztika szó görög eredetű, a *müein* szóból ered, ami azt jelenti, hogy a szemet becsukni és elhallgatni. Mégis, a „misztikus” szóval az emberek leggyakrabban valami homályosat, titokzatosat és valótlan jelölnek. Ennek oka, hogy a misztikusok többnyire bölcsen hallgatnak azokról az elmondhatatlan dolgokról, amikre a világtól való elvonulás belső csendjében találunk rá. A misztikát egyedül e végtelenül csendes állapot meg nem értése teszi „misztikussá”.

Sidney Spencer egyik kitűnő tanulmányában azt írja,

hogy a misztika alapja a transzcendentális szint közvetlen érintése. A misztikus tapasztalatokkal olyan nagy nevek foglalkoztak, mint William James, Walter Stace, Rudolph Otto, F. C. Happold, Margürita Laski, Evelyn Underhill vagy Aldous Huxley. Írásaikban a misztikus élmények öt-hat olyan jellemzőjére figyelhetünk fel, melyek mindegyiküknél előfordulnak:

*Az az érzés, hogy az egyén eggyé vált az egész mindenséggel,
a világegyetem mélységeinek megismerése,
annak az érzése, hogy ez az élmény bármely más megismerésnél valósabb,
a határtalan boldogság és beteljesedtség tapasztalata,
egység az Abszolúttal,
és az élmény elmondhatatlansága.*

Ezekben az élményekben a magasabb tudatállapotok jellemzőire ismerhetünk. Akik már hosszabb ideje gyakorolják a TM-et, nagyon hasonló tapasztalatokról számolnak be.

A VÉDÁK

Az emberiség legrégebb feljegyzéseiben, a szanszkrit nyelven írt Védákban,* mondja Maharishi, egy meditációs technikára lelünk, ami nem más, mint a Transzcendentális Meditáció. A modern fordítások tolmácsolásai többnyire csak a mitikus mesékkel, a különböző istenek legendáival

*A Véda tudást, tiszta tudást jelent.

foglalkoznak. Maharishi szerint ez csak a Védák verseinek legfelületesebb értelmezése. A Védáknak sokkal mélyebb és gazdagabb üzenete van, és ha ezt képesek vagyunk megérteni, akkor rálehetünk arra, hogy hogyan is kell meditálni. Ez a meditáció pedig a Transzcendentális Meditációt jelenti.

A hagyomány megköveteli, hogy a Védákat ritmikus ének formájában, szájról-szájra adják tovább egymásnak a nemzedékek. Ez azért szükséges, mert a Védák legnagyobb értéke a szavak hangzásában van. Ha e szavak papírra kerülnek vagy – rosszabb esetben – lefordítják őket, e hatalmas tudás legértékesebb része elvesz. Attól kezdve, hogy csak a felszíni szinteket kezdték el tolmácsolni, a Védák üzenete elveszett az emberek számára.

Az ősi szanszkrit nagyon pontos és tökéletes nyelvezet. A Védákban egyes maguktól értetődő szavakat kihagytak, más kifejezések pedig a témától függően több értelemmel rendelkeznek. A magasabb tudatállapotokra vonatkozó minden egyes szó pedig a magasabb tudatállapotok kezei között értelmezendő. Ám ha a kommentátor nincs a megfelelő tudatállapotban, s így nem birtokolja a megoldás kulcsát, akkor az írásokat ugyanolyan felszínesen, vagyis tévesen értelmezi, mint a Védákkal foglalkozó legtöbb mai kommentár. Helyes kommentárt nem fűzhet a magasabb tudatállapotokról szóló védikus írásokhoz az, aki nem éli ezeket a tudatállapotokat. Az ilyen bölcs embereket Indiában *risik*nek, látóknak nevezik. Maharishi nagy bölcslet jelent, aki nemcsak látja, hanem tanítja is a

Védát. Maharishi* a Védák új kommentárján dolgozik, hogy ismét visszaadja a világnak a Védák hatalmas tudását.

Ez a tudás, mondja Maharishi a Bhagavad-Gítáról írt kommentárjában, a Védák keletkezése óta gyakran elveszett. „Ez a tudás tragédiája, írja, az a tragikus sors melyben a tudatlanság részesíti a tudást. Elkerülhetetlen, hogy ez megtörténjék, hiszen a tanítás egy bizonyos tudatszintről jön, és azt egy egészen más tudatszintra fogadják. Az Egység tudománya az idő múlásával szét kell, hogy törjön a tudatlanság kemény szilkáin.” A magasabb tudatállapotok elérésének művészete, melyet az Upanisadok vagy a Bhagavad-Gítá tartalmaz, elveszett, s e Tudás elvesztével az emberek közül egyre kevesebben élték a megvilágosodottság magasstos tudatállapotait, míg végül szinte minden ember csak a három egyszerű tudatállapot értékeit tapasztalta. Ekkor „az a nézet kezdett el terjedni, hogy minden, amit csak az élet nyújthat, a létezés megnyilvánult szintjein van jelen, s ezért haszontalan bármi olyasmire törekedni, ami a felszínes látszatoknál mélyebben rejlene. A társadalomban ez a felszínes szemléletmód kezdett uralkodóvá válni, a Valóság ismerete elveszett, az értékek helyes megítélése elfeledetté vált, s az élet stabilitása megsemmisült. Feszültség, zűrzavar, babonaság, boldogtananság és félelem uralkodott.”

Ám időről-időre a tudás, egy kimagasló személynek köszönhetően, újra megkerült. Mert „amikor az

* Mivel Mahairshi angol írásmóddal használja, mi is „sh”-val írjuk a nevét.

ember látásmódja egyoldalúvá lesz, és a jelenségvilág kötöttsége rabul ejti, nem foglalkozik többet a Valóság abszolút arculatával. Ezért a létezés mindig változó arculatainak korlátai közé kerül, élete elveszti stabilitását és szenvedni kezd. De ahogy az emberek egyre többet szenvednek, a természet legyőzhetetlen ereje lép, hogy újra a helyes irányba állítsa az ember látását, és egy olyan életmódot alapozzon meg, mely ismét képes az emberi létezés magasztos céljainak beteljesítésére.” A Gítában foglalt bölcsességeket olyan nagyságok tárták fel újra, írja Maharishi, mint Buddha vagy Sankara. Azonban „a tudatlanság kemény sziklái” idővel az ő tanításuk is összetört.

Ám ne foglalkozzunk túl sokat azzal, hogy mi történt a múltban. A legfontosabb az, hogy a Transzcendentális Meditáció ismét egy valós lehetőséget kínál a magasabb tudatállapotok kifejlesztésére. Maharishi önmagát egy utászhoz hasonlítja, akit azért küldtek, hogy a tönkrement, használaton kívüli utat kijavítsa. Nem érdemes az úton található lyukakat tanulmányozni, és azt nyomozni, hogy kik haladtak ezen az úton vagy kik tették tönkre. Minél rövidebb időn belül ki kell javítani az utat, hogy ismét közlekedhessünk rajta.

12. PSZICHOLÓGIA ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A pszichológia gyökerei a filozófiába nyúlnak vissza. E tudomány – ahogy az a nevéből is kitűnik – a lélek tanulmányozását tűzte feladatául. Ám a természettudománytól kölcsönzött „objektív” és kísérleti megközelítésmódjának köszönhetően, csupán az emberi „lélek” működésének legfelszínebb jelenségeit volt képes feltárni.

A század elején a pszichológiában az úgynevezett *behaviorista* felfogás uralkodott. Ez az irányzat azt vallotta, hogy a pszichológia tárgya az, amit objektíven tanulmányozni lehet, s ez nem más, mint a magatartás. Bár a behaviorista iskola és az általuk képviselt szemlélet még ma is elfogadott a világon, nagyon sok hiányosságot mutat. Egyáltalán nem veszi figyelembe a szubjektív tapasztalatot, az embert az ingerek és megerősítékek között pattogó, emlékezettel rendelkező pingponglabdának tekinti.

A pszichológia másik nagy irányzata, a Sigmund Freud nevével fémjelzett *pszichoanalitikus* iskola a lelki problémák mélyebb okait kutatta. Freud és munkásságának továbbfejlesztői, Carl Gustav Jung és Alfred Adler az ember személyiségét, mint dinamikus rendszert fogják fel, melyben kiemelt szerepet kap az ösztönélet és a tudattalan. Vizsgálódásaik a mentális élményekre, az elfojtott, ki nem élt ösztönkésztetésekre, s jobbra azokra

az emberekre irányultak, akik lelki betegek voltak vagy valamilyen mentális problémával küszködtek. Talán jogos volt George Kelley kritikája, aki szerint a pszichoanalitikus iskola az ember elméjét egy hadszíntérnek tekinti, egy „sötét pincének, ahol egy szexőrült majom és egy jólnevelt vénkisasszony vívja véget nem érő, halálos küzdelmét egy meglehetősen zavarban lévő banktisztviselő asszisztálása mellett.”

A behaviorisztikus és pszichoanalitikus szemlélettel szembeni növekvő elégedetlenség egy olyan tudóscsoport megjelenését segítette elő, akik nem értettek egyet a felsorolt tanítások egyikével sem. A század ötvenes és hatvanas éveiben egy új, harmadik erőként (third force) jelentek meg, s az általuk képviselt irányzat a *humanisztikus pszichológia* néven vált ismertté. Az újfajta pszichológia képviselői között volt Carl Rogers, Rollo May és Erich Fromm, továbbá olyan írók és gondolkodók támogatták elképzeléseiket, mint Herbert Marcuse vagy Norman Brown. A humanisztikus irányzat legismertebb képviselője azonban Abraham Maslow volt.

Maslow szakított a mentális problémáktól szenvedő, beteg emberek vizsgálatával, és egészséges embereket kezdett el tanulmányozni, mégpedig a fellelhető legegészségesebbeket. Ezek az emberek mind kiegyensúlyozottak, stabilak, a társadalomhoz alkalmazkodók voltak. Mindegyiküknél valamilyen mértékben megfigyelhető volt az, amit Maslow „önmegvalósításnak”, a lehetőségek, képességek fokozottabb megvalósításának nevezett. Ezek

az önmegvalósított emberek képesek hatékonyan teljesíteni meghatározott életfeladataikat, jobban ismerik saját belső természetüket, képesek elfogadni önmagukat. Maslow munkái rávilágítottak arra, hogy az önmegvalósított ember jobb megfigyelő. A vizsgálatok során rájött arra, hogy a mindennapi életben kreatívabb és spontánabb az, aki elfogadja önmagát. Az ilyen ember érdeklődése saját magán kívüli problémákra irányul, nem pedig arra, hogy saját identitását megóvja. Erős sorsközösséget érez az egész emberiséggel, ezért képes mély, kölcsönös kapcsolatokra. Leginkább optimista, nem foglalkozik a létezés negatív oldalával, viszont észreveszi a pozitív lehetőségeket, és azokat a lehető legnagyobb mértékben felhasználja. Az önmegvalósított ember számára az életnek jelentősége van, és meggyőződése, hogy az életet érdemes élni.

Egészen nyilvánvaló a hasonlóság Maslow önmegvalósított embere és azok között, akik Maharishi technikája segítségével elérték az ötödik tudatállapotot, a Kozmikus Tudatot. Ezt a hasonlóságot számtalan pszichológiai teszt is igazolta, melyekkel a TM gyakorlókat vizsgálták. A pszichológusok számos kérdőívet dolgoztak ki az önmegvalósítottság vizsgálatára. Egy ilyen tesztet a Shostram-féle Személyiségleltárban is találunk. Ezt egyetemi hallgatók egy csoportjának is kiosztották, közvetlenül a TM gyakorlás elkezdése előtt, illetve két hónappal ezután. Az eredményeket összehasonlították egy nem TM-gyakorló kontrollcsoportéval, és figyelemre méltó fejlődést tapasztaltak a TM-es csoportnál. A kontrollcso-

porthoz képest a TM-gyakorlók – a technika mindössze két hónapos gyakorlása után – jelentős haladást mutattak az önmegvalósítás terén. Ezeket a pozitív változásokat számos későbbi teszt is alátámasztotta, s több tanulmány is bizonyítja, hogy a TM gyakorlók lelki egészsége a neurózissal, a betegségekkel, a szorongással ellentétes irányban, a jobb lelki egészség felé tartva fejlődik.

CSÚCSÉLMÉNYEK ÉS PLÁTÓI ÉLMÉNYEK

Maslow egyik legérdekesebb felfedezése az, hogy az önmegvalósított emberek gyakrabban átélik az úgynevezett *csúcselményt*. Ezeket a „csúcsoakat” Maslow így írja le: „a félelmetes tisztelet nagy pillanatai... a tiszta, egyértelmű boldogság állapota, amelyben nincs többé semmiféle gyanú, félelem vagy gyengeség”. Ezekben a pillanatokban az ember érzi, hogy a világ nélkülözhetetlen része, elégedett ezzel, és a pillanatot valóban sajátjának tekinti. A világra nem kívülről tekint, hanem úgy érzi, hogy valóban látta a végső igazságot, a dolgok lényegét. Az, hogy ilyen élmények léteznek, természetesen nem új felfedezés. Misztikusok, költők és más kimagaslóan tehetséges emberek gyakran számolnak be hasonló élményekről. Maslow azonban felfedezte, hogy az ilyen élmények nem korlátozódnak az emberek egy meghatározott csoportjára. A csúcselmény nem csak a papok mint „hivatásos hívők”, illetve a költők, zenészek és művészek privilégiuma; sokan rendelkeznek ilyen tapasztalatokkal

üzletemberek, gyárosok, vezetők, nevelők és politikusok közül is.

Feltehetnénk a kérdést, hogy ezek a csúcselmények nincsenek-e kapcsolatban a Maharishi által leírt magasabb tudatállapotokkal. A csúcselmény egészen biztosan nem azonos a Transzcendentális Tudattal, mert a csúcselmény ideje alatt a tudatot elragadja valami, míg a tiszta Transzcendentális Tudatban nincs jelen a megfigyelés tárgya. Fennmarad az a lehetőség, hogy a csúcselmény a Kozmikus Tudat pillanatnyi villanása. A csúcselmények leírása nagyon hasonlít ahhoz, amit a Kozmikus Tudatról írnak, ám a csúcselmény szót a tapasztalatok olyan széles körében használják csaknem minden fellángolásra, hogy aligha lehet a kettőt, a csúcselményt és a Kozmikus Tudatot egyenlővé tenni. Ha Maslow munkáiban a magasabb tudatállapot nyomai után kutatunk, azokat valószínűleg azokban az úgynevezett *plátói élményekben* találjuk, amelyekkel Maslow életének későbbi éveiben foglalkozott. A plátói élmények hasonlóak a tartós csúcselményhez, csak hogy ezekben nincs váratlan villanás vagy izgalom. Maslow a plátói élményeket egyfajta csendes, szemlélődő jelenlétként, egy nyugodt, magasztos felismerésként írja le. Sajnos Maslow nem sokkal azt követően meghalt, hogy a plátói élményekkel kezdett foglalkozni, így hátrahagyott írásai alapján nem lehet eldönteni, hogy ezek a tapasztalatok a Maharishi által Kozmikus Tudatnak nevezett tudatállapot villanásai-e. Még ha a kimagasló plátói élményeket nem is azonosíthatjuk a tudat ma-

gasabb állapotaival, tény, hogy a TM egyre teljesebb önmegvalósításhoz vezet, s ez valószínűvé teszi, hogy a magasabb tudatállapotok kialakulása az ilyen élmények gyakoriságában fog megnyilvánulni.

METAPATOLÓGIA

Alan Watts „Pszichoterápia Keleten és Nyugaton” című művében kiemeli, hogy a nyugati pszichoterápián alapuló technikák főleg a drámai állapotban lévő vagy csodálatos rendellenességű emberekkel, társadalmunk legszerencsétlenebb, szenvedő alanyaival foglalkoznak, míg a keleti „pszichoterápia” minden ember javát akarja, mindenkinek javítani kívánja a sorsát. *Amit normálisnak veszünk, az tulajdonképpen a lelki szegénység állapota, és messze elmarad emberi lehetőségeink csúcsától.* „Ez az elszegényedés – hangsúlyozza Watts – magja és termőföldje annak, hogy a lelki betegségek ilyen nagy számban alakulnak ki.”

Carl Gustav Jung is hasonlóképpen gondolkodott. Úgy vélte, hogy minden ember szükségét érzi, hogy megértse élete értelmét. Ha ez a vágyunk nem teljesedik be, akkor az számtalan idegi és lelki betegség kialakulásához vezethet. Maslow is kapcsolatot vett észre a lelki egészség és az önmegvalósítás között. Az emberi szükségleteket, írta, hierarchikus rendszerbe lehet sorolni, melyek, mint egy piramis szintjei épülnek egymásra. A hierarchia alsóbb szintjein az alapvető létfenntartáshoz nélkülözhetetlen biológiai

szükségletek szintje található, ezt követik a biztonság és a társas kapcsolatok szükségletének szintjei, majd a sikerre és teljesítményre való igény szintje. A hierarchia csúcsán az önmegvalósításra való igény áll. Magasabb szükségletek akkor jelentkeznek, ha az alacsonyabb szint beteljesül. Az éhező vagy fuldokló embert a legritkábban motiválja a társadalmi elismertség vágya. A legmagasabb szint az önmegvalósítás, a növekedés, az egészség és a teljes emberré válás szükséglete, ezt Maslow a többi egyszerűbb szükséglettel szembeállítva metaszükségletnek nevezi. S minthogy bármely egyszerűbb szükséglet ki nem elégítése testi és lelki betegséghez vezet, a metaszükséglet iránti elégedetlenség is olyan helyzetbe hozza az embert, amelyet Maslow *metapatologikusnak* nevezett, és amelyre a cinizmus, a nihilizmus, az utálat, a levertség, a személyiség megszűnése, az unalom, a kilátástalanság, a bizonytalanság, az önzés, a zavarodottság, a személyiségzavar és a letörtség a jellemző. Manapság mindenütt metapatologikus tüneteket látunk, és ez arra utal, hogy társadalmunknak nincs egy olyan megbízható és hatásos eszköze, mellyel metaszükségeit beteljesíthetné. Társadalmunk ezért metaterápiára szorul.

Daniel Goleman a metaterápiát így határozza meg: „*Ez egy olyan eljárás, mellyel a hagyományos terápia minden fő célja elérhető. Célja: messze túllépni az összes terápia, valamennyi terapeuta és pszichoanalitikus lehetőségein – ez viszont tudatállapot-változtatást követel meg.*” A TM mindezeket a feltételeket kielégíti. Goleman utal arra, hogy a behavio-

rista terápia és a pszichoanalízis is a pszichológia fegyverei közé tartozik. A valóban humanisztikus pszichológia fő eszköze viszont a meditáció lehetne. Igen gyorsan terjed ez a nézet a pszichológusok negyedik nemzedékének a körében. Iskolájukat *transzperszonális pszichológia* néven ismerik.

Mint azt a neve is elárulja, a transzperszonális pszichológia azokkal a tapasztalatokkal foglalkozik, amelyek valamilyen formában túlmutatnak az ember személyiségén. A kutatás, mondja Roberto Assagioli, a transzperszonális pszichológia egyik vezéralakja, az „*elragadtatás, a misztikus élmények, a lét, a lényeg, a boldogság, az áhítatos tisztelet, a csoda, a szinkronicitás, önmagunk túllépése, a lélek, a mindennapi élet magasztalása, az egység, a Kozmikus Tudat*” irányába halad. Noha téves lenne a transzperszonálist a transzcendentálissal azonosnak tekinteni, a transzperszonális pszichológia mégis a lélektannak az a lépése, mellyel a legjobban megközelítette a meditáció tanulmányozását. Assagioli szerint a téves személyiségészlelés az, ami az emberek közötti szükségtelen érzelmi összetűzéseket kiváltja, melyek azután szenvedésbe torkollanak. Ez pedig egy olyan társadalomhoz vezet, mely állandóan haragban van önmagával.

Az élet egyik fő célja pedig az lenne, hangsúlyozza, hogy az ember tudatára ébredjen Önvalójának. Assagioli eddig a pontig szinte ugyanazt mondja, mint Maharishi, ám az önmegvalósításhoz vezető technika, amit tanít, más, mint a Transzcendentális Meditáció. A tiszta Önvaló és a

tudat normális fejlődésének megvalósítását elősegítendő, Assagioli kidolgozott egy *pszichoszintézis* néven ismert személyiségfejlesztő rendszert.* A pszichoszintézis a legkülönbözőbb technikákat öleli fel. Néhány közülük testi (mint a test tudatosítása vagy a tánc és a zene), néhány pedig mentális technika (mint az önmegfigyelés, az álmok elemzése vagy a hipnózis). Kétségtelenül akad ezek között a technikák között olyan, amely jó hatással van a testi-lelki egészségre, és hasznos az ember számára, de az már kétséges, hogy elvezetnek-e a Transzcendentális Tudathoz. A fenti idézetből is kitűnik a Maharishi és Assagioli közötti különbség. Assagioli többet foglalozik az Önvalóra gondolással, a megfigyelésekkel és a különbségek meglátásával, mint magával az Önvalóval, a Tiszta Tudat állapotával. Fennáll a veszélye, hogy az ilyen gyakorlatok csak gondolatokat termelnek az Önvalóról, és csupán tudat tartalmát növelik, ahelyett, hogy az Önvalóhoz vezetnének.

A TUDAT KÉMIAILAG IS MEGVÁLTOZTATHATÓ

A pszichológusok közül sokan úgy vélik, hogy a misztikus élményeket előidézhethetjük az agy vegyi összetételének közvetlen megváltoztatásával is. Furcsamód, de Maharishi

* Ezt a kifejezést használja, hogy kiemelje a saját rendszere és a pszichoanalízis közötti különbséget, noha, mint megjegyzi, Jung analitikus pszichológiája is tartalmaz szintetikus elveket.

ezzel egyetért. Minthogy a magasabb tudatállapotok egy meghatározott módon működő idegrendszertől függnék, elméletileg lehetséges kell hogy legyen az is, hogy az idegrendszer kémiai befolyásolásával érjük el a kívánt változást az agyműködésben. Maharishi azonban hozzáteszi, hogy a ma ismeretes egyetlen vegyi összetétel sem idézi ezt elő. A hozzáférhető szerek által kiváltott hatás nagyon gyakran a magasabb tudatállapotokkal éppen ellentétes állapotot hoz létre.

A magasabb tudatállapotokról szóló írásokat és a drog által kiváltott állapotok hatásainak leírását olvasva feltételezhetnénk, hogy a két állapot nagyon hasonló. Ám nem feltétlenül szükséges, hogy minden misztikusnak tűnő tapasztalat valóban misztikus természetű legyen. Amikor tudatunk belső állapotait kell jellemezni, a nyelv nagyon korlátozott, és sokszor arra kényszerülünk, hogy két nagyon különböző élményt ugyanazokkal a szavakkal írjunk le.

Vegyünk egy példát: az LSD-nek nevezett vegyület legtöbbször az agy látórendszerében fejti ki hatását. Az idegrendszerben szelektíven fékezi egyes szervek működését, és ebből kifolyólag megnöveli a látási aktivitást, ennek a következménye pedig a legendás „színerősség” és a minták tarkaságának élménye. A tudatig eljut az is, ami korábban csak véletlen zaj volt a rendszerben. Ha az élmény nagyon erős, az ember azt láthatja, hogy körülötte minden fehér fénnel van átítatva. Ezt a tapasztalatot a misztikus élmények hasonló beszámolóival összevetve, könnyen feltételezhetnénk, hogy ekkor is egy misztikus élményről van szó. De

ha mindkét állapotot átéljük, rögtön világossá válik, hogy ezek egymástól gyökeresen különböző élmények.

Ehhez hasonlóan az is lehetséges, hogy drogok segítségével olyan tudatállapotot hozzunk létre, amelyben a megfigyelő egyesül az objektummal, vagyis a megfigyelő és a megfigyelés tárgya eggyé válnak. De ez az „egység” nagyban különbözik a hetedik tudatállapottól. A droggal előidézett állapotban az eggyéválás általában a különbség érzékelésének az elvesztéséből adódik: az ember elvesz az élményben. Az Egységtudatban nem ez történik, a megfigyelő és a megfigyelés tárgya úgy lesz eggyé, hogy közben a különbségük is megmarad. A mindennapos normális tudathoz hozzáadódik az Egység tudatossága, amely mindennek az alapja, és felülmúlja az összes különbséget. Szó sincs a különbözőségekre számlájára írt Egységről, inkább a sokféleséghez hozzáadott Egységről.

A drogok által előidézett állapot általában átmeneti. A test gyorsan megszabadul az idegen anyagoktól, és visszatér a normális éber állapotba. Ami megmarad, az csak a másik valóság emléke. Az emlékezés bármennyire is erős, nem ugyanaz, mint a tudatállapot-változás.

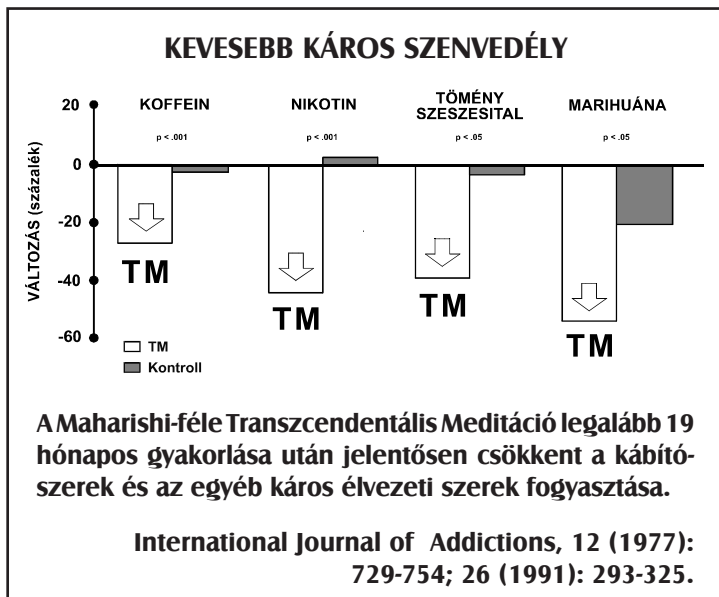
Másik oldaláról is szeretném megvilágítani ezt a jelenséget. A drogok az ember figyelmét gyakran a magasabb tudatállapotok elérésének lehetősége felé irányították, bár nem tették lehetővé, hogy az ember fel is emelkedjen e tudatszintekre. Ebből a szempontból lehet, hogy a drog néha úgy szolgált, mint egy híd, de ez a híd nagy veszélyeket rejt magában. Ám ha egyszer

átjutottunk a folyón, a híd már többé nem szükséges. Sokan, akik korábban kábítószerfogyasztók voltak, arról számolnak be, hogy miután elkezdték gyakorolni a TM-et, csökkentették vagy teljesen abbahagyták a kábítószer-fogyasztást.

Ezeknek a beszámolóknak a hitelességét ellenőrizendő, több felmérést is végeztek. Eddig a legnagyobb felmérés 1862 TM-gyakorlót ölelt fel, és az eredmények a nikotintól a kokainig minden fajta drog fogyasztásának lényeges csökkenésére utalnak. Az elmúlt években végzett újabb kísérletek csak megerősíteni tudták ezeket az eredményeket.

A megkérdezettek többsége úgy vélekedett, hogy a TM-et gyakorolva jobban élvezik az életet, és nem érzik, hogy annyira szükségük lenne a kábítószerre. Egy megkérdezett kijelentette, hogy neki a drog már nem szükséges, *mert rájött, hogy mi az élet és hogyan akarja azt élni*. Egy másik korábbi drogfogyasztó véleménye: *most, hogy medítál, végre elégedett az élettel*, egy harmadik pedig egyáltalán nem próbálta meg elhagyni a drogot, *de egy idő után egyszer csak arra lett figyelmes, hogy már nem használja*. Sokan kijelentették, hogy a kábítószerben nem találnak már akkora élvezetet, s ezt így magyarázták: *„A drog hatása zavarta a TM hatását, eltompított, és mind furcsábbá váltam, és én nem szeretek zavartan gondolkodni.”*

Részben a drog negatív mellékhatásai miatt, részben pedig társadalmi és politikai okok miatt, a legtöbb nyugati ország kormánya minden erejével küzd a ká-



14. ábra

bítószer-fogyasztás ellen. Ez azonban csak a probléma tüneteinek kezelése. Amíg az emberek csak efféle pótszerek segítségével találják meg a „beteljesedést”, addig igényük lesz arra, hogy drogokat használjanak. Ha pedig egy drogot betiltanak, az emberek találnak egy másik, talán még veszélyesebb vegyi anyagot, csakhogy kielégítsék szükségleteiket. Hogy a probléma hosszú távon megoldódjon, nem a kábítószerek tiltásával, hanem a lényeggel kell foglalkozni. Ez persze nem azt jelenti, hogy a drogokat szabadon kell árusítani, hanem *meg kell szüntetni annak az okát, hogy az emberek a kábítószerek után nyúljanak.*

A legkülönbözőbb drogfajtákkal kísérletező emberek többsége azért fordul a drogokhoz, mert valami többre vágyik, mint amit a hétköznapi világ kínálni tud neki, tulajdonképpen a magasabb tudatállapotokat keresi. A kábítószerfogyasztás problémájának legfőbb oka nem az, hogy könnyű a kábítószerekhez hozzájutni, nem is a társadalmi feltételek, melyek elősegítik a fogyasztásukat, hanem az, hogy egyetlen alternatív eszköz sincs, mellyel fel lehetne emelni a tudatszintet. Ahelyett, hogy a drogfogyasztást – mellesleg abszolút sikertelenül – megpróbálják visszaszorítani, a kormányoknak arra kellene több figyelmet fordítani, hogy az emberek számára lehetővé tegyék a magasabb tudatállapotok elérését. Olyan módszerre van szükség, amely a társadalom számára elfogadható, és nem veszélyes az emberi életre.

A GYERMEKKOR

A misztikus is és a gyermek is valamilyen formában a világgal való egységet éli át. A misztikusok tapasztalataiból arra következtethetünk, hogy elménk úgy működik, mintha visszatértek volna korai gyerekkorukba. A pszichológusok az ilyen korábbi agyműködésre való visszatérést regressziónak, visszafejlődésnek nevezik. Sokan ezzel próbálják megmagyarázni a misztikus élményeket. Azonban a drogfogyasztás következményeként létrejött élmények és a Kozmikus Tudat összehasonlításához

hasonlóan, a misztikus élmény és a visszafejlődött állapot hasonlósága is csak a felszíni szinteken érvényes; inkább a nyelv kifejezőképtelenségének a következménye, mintsem egy mélyebb hasonlóságé.

A misztikus állapot a különbözőségek egységének állapota. A világot csak tarkaságában élhetjük meg, de – a magasabb tudatállapotokban – eközben tisztán érzékeljük az Önvalóval való lényegi egységét is. Az egészen kis gyermekeknél azonban az egység állapota a differenciálatlan egység állapota. A kisgyermek énje még nem alakult ki teljesen, énefejlődésének ezen a fokán még nem ismeri fel teljesen a különbséget individuális énje és a külvilág között.

Igaz, hogy sok megvilágosodott ember bizonyos értelemben hasonlít a gyermekekhez, ám ők nem a gyermekkorukba térnek vissza, hanem egy olyan magasztos érettséget érnek el, melyben a gyerekkor ártatlansága és nyitottsága egyesül a felnőttkor tapasztalatával és bölcsességével. Nem körfolyamtról van szó, amely az egységtől a különbözőségekhez, majd ismét az egységhez visz vissza, hanem spirális fejlődésről, mely az egységből indul ki, hogy a különbözőségeken keresztül eljuthassunk az egység és a különbözőség egyidejű tapasztalásáig. A misztikus tapasztalat „kicseréli” az embert, személyisége integrálttá, egészségesebbé és önmegvalósítotttá lesz. Amennyivel egészségesebb valaki, annyival derűlátóbb, a cselekedetei kevésbé irányulnak saját magára, és az élete is annyival átgondoltabb. Ezek olyan tulajdonságok, melyeket a

gyermekes visszafejlődésben, az infantilis regresszióban nem találunk meg. Ezért *a magasabb tudatállapot a létezés egészének átéléséből fakadó bölcs ártatlanságot, míg a kisgyermekkor kialakulatlan énje csupán az éretlenség és a tapasztalatlanság ártatlanságát jelenti.*

13. AZ ÚT ÉS A CÉL

„A felszabadulást nem lehet elérni sem testhelyzetekkel, sem spekulatív filozófiával, sem vallási szertartásokkal, és nem elegendő csupán a tanulás sem. Az emberek idézhetnek szentírásokat, még áldozatokat is mutathatnak be az isteneknek, szertartásokat végezhetnek, különböző dolgokat imádkozhatnak, ám a felszabadulást nem érhetik el az Önvalóval való egység nélkül” – mondta Sankara.

A magasabb tudatállapot belső állapotváltozás, melyet egy felszíni viselkedésforma is kísér. Ezt megfigyelve sokan utánozni kezdik a megvilágosodott embert, és abban reménykednek, hogy ezzel magasabb tudatállapotba emelkednek. Ezek a „gyakorlatok” sosem hoznak sikert, hiszen az okot (a megvilágosodást) cserélik fel az okozattal (azzal, ahogy a megvilágosodott ember cselekszik), képletesen szólva a kocsit fogják be a ló elé. A kettő közül pedig leggyakrabban csak a kocsi marad meg, mert a ló valahol elvész.

Az, ahogy a megvilágosodott ember cselekszik és beszél, a tudatállapotából fakad. Ha csupán a felszínen megfigyelhető viselkedését kezdjük el utánozni, nem érhetjük el azokat a magasabb tudatállapotokat, ahol ő van. Nem úgy leszünk gazdagok, hogy a gazdag emberek viselkedését utánozzuk. Egy gazdag ember szinte mindent megvehet, amit megkíván, a szegény ember, aki ezt utánozni próbálja, csak még távolabb kerül attól, hogy

gazdag legyen. Ahhoz tehát, hogy megvilágosodjunk, tudatunkat kell a megfelelő szintre emelni, így spontánul éljük majd a megvilágosodott ember életét.

AZ ÖNVALÓRA GONDOLÁS

A leggyakoribb hiba a szellemi fejlődést keresők gyakorlatai között az, amikor az Önvalót tudatosan próbálják meg fenntartani. Látván az önmegvalósult embert, aki képességei teljességének birtokában van, sokan úgy hiszik, hogy tudatos igyekezettel, önmagukra gondolással fenntartható az Önvaló, s így is kifejleszhető a magasabb tudatállapot. Gurdjieff ezt rendszere egyik céljává kiáltotta ki: „Utánozzuk a magasabb tudatállapot jellemzőit, hogy ezek rögzüljenek bennünk!” Követői azáltal próbálták megvalósítani az Önvalót, hogy gondolkodtak róla. Ennek érdekében napi tevékenységeik közben is megpróbálták a figyelmet az Önvalón tartani. Ezek a gyakorlatok azért nem sikeresek, mert az ember csak arra az egyetlen gondolatra emlékszik, amit épp nem felejtett el. Ez pedig semmiképp sem lehet az igazi Önvaló. Minél jobban erőltetjük az elménket, annál nagyobb aktivitást fejtünk ki, és igazi Önvalónk mind jobban beárnyékolódik. Ezért az ilyen gyakorlatokkal elért eredmények nem a magasabb tudatállapotok megnyilvánulásai. Az ötödik tudatállapotban, a Kozmikus Tudatban az Önvaló a határtalan aktivitás tanúja. Azok a mentális tevékenységek, melyek az Tiszta Tudat *hangulatát* tartják fenn, nem vezetnek eredmény-

re. A „tudatában vagyok, hogy látom a virágot”, „tanúja vagyok, hogy ezt meg ezt teszem” típusú hozzáállás sem vezet a tiszta Önvaló megvalósításához, hiszen csupán egy gondolatról van szó, mely már eltávolodott a gondolat határtalan forrásától.

Csupán azzal, hogy egy élményre gondolunk vagy megpróbáljuk megérteni azt, még nem magát az élményt hoztuk létre. A Kozmikus Tudat az az állapot, amelyben az Önvaló tanúja cselekvéseinknek, ám pusztán erre az állapokra gondolva nem tudjuk a tudatot olyan szintre emelni, hogy ez a felismerés *élő igazsággá* is váljon. Soha senki sem szökött meg sem a szellemi, sem a testi börtönből csupán a szökésről való gondolkodással, vagy úgy, hogy azt bizonygatta önmagának, hogy szabad. A gondolat bátoríthatja és ösztönözheti az embert, hogy valamilyen tevékenységbe kezdjen, de az ilyen elgondolt szabadság csak illúzió, amely ébredéskor el is múlik. Az Önvaló ilyen tudatos fenntartása felszabdálja a figyelmet, s csak gyöngíti az elménket. Ahelyett, hogy egész személyiségünket fejlesztenénk, csak szétforgácsoljuk azt. Az elme egyik felét a cselekvés és az érzéki tapasztalatok mezeje felé irányítjuk, míg a másik felét lefoglaljuk az Önvalóra gondolással. Ez a mindennapi élet szempontjából sem praktikus dolog, hiszen messze vagyunk teljesítőképeségünk csúcsától. A munkánkra sem fordítunk elég figyelmet, Önvalónkat pedig csak gondolkodásunk szintjén valósítottuk meg. Az élet mindkét területén vesztesek leszünk így, és egyre távolodunk a megvilágosodástól és a beteljesedéstől.

Egy másik variáció ugyanerre a témára azt ajánlja, hogy amíg eszünk, állandóan figyeljük e művelet minden mozzanatát. Vannak, akik úgy tartják, hogy ha megszüntetik az evés élvezetét, akkor tanújává válhatnak az evés műveletének. Mély meggyőződésünk azonban, hogy az ilyesfajta eljárás eredménye csak annyi, hogy elvész a táplálkozás öröme. A „tanúság” csak a gondolat szintjén jön létre. Az egyén tényleg tanúja lesz gondolatainak, de nem a Tiszta Tudatnak. Az efféle gyakorlatok még csak meg sem közelítik azt a könnyen elérhető célt, melyhez eljutva az önmegvalósított ember cselkedeteinek tanúja is lesz, egyszersmind határtalanul élvezi, amit tesz.

HANGULATKELTÉS

Az önámítás egy másik, már említett, formája a megvilágosodott ember szavainak és tetteinek utánzása. Ez lehet, hogy nevetségesnek tűnik, mégis nagyon elterjedt gyakorlat. Nagyon sok ember érzi magát „jól”, bár nem ez az eredeti és természetes állapotuk. Abban reménykednek, hogy ezzel magasabb tudatszintre emelkedhetnek vagy hogy valamiféle szellemi jutalomban részesülnek.

Nincs szándékunkban azt mondani, hogy nem kell pozitív módon gondolkodni (a pozitív megerősítés elvét követni), vagy hogy nem kell másokon segíteni, amikor csak lehetséges; mindössze azt hangsúlyozzuk, hogy az ilyen cselekedetek nem vezetnek a magasabb tudatszintekhez. Ha csupán tudatszintünk felemelése érdekében viselkedünk

önzetlenül, akkor legfeljebb a saját jóságunkkal válunk eggyé, s nem a Tiszta Tudattal, minden jóság határtalan forrásával. S ahogy egyre erősebben kötődünk önmagunk jóságának tapasztalatához, úgy távolodunk el egyre jobban az önmegvalósítástól. Honnan tudjuk egyáltalán, hogy az, amit egy megvilágosodott ember bizonyos körülmények között tett, megfelel-e a mi sajátságos körülményeinknek? Csak azt állapíthatjuk meg, hogy az ilyen viselkedés nem hozza létre a magasabb tudatállapotokat, sőt, egyes formái még ártalmasak is lehetnek, nem csak a magunk, hanem környezetünk számára is.

Egyesek néha azt is megpróbálják, hogy az általuk megvilágosodottnak vélt ember fiziológiai „viselkedését” utánnozzák. Az intenzív gyakorlatok következménye gyakran végzetes. Megfigyelhető, hogy a magasabb tudatállapotban lévő emberek csak bizonyos fajta táplálékot esznek, és azt is csak meghatározott mennyiségben, valószínűleg azért, mert megváltozott szervezetük szükséglete. Ha ilyen táplálkozást erőltetünk egy fel nem készült szervezetre, az gyorsan alultápláltságához vezet. Ez tényleg megváltoztatja a tudatot, de egészen biztos, hogy nem a megvilágosodás irányában. Tudjuk, ép testben ép a lélek, ám ezek az emberek cseppet sem ép testben – épphogy csak élnek!

Tapasztalatlanságuk miatt sokan hasonló önkínzásokat folytatnak „légzőgyakorlat” címén. A Védikus szövegek megemlítik, hogy a *szamárdhiban*, a Transzcendentális Tudat állapotában a légzés hosszabb ideig teljesen leáll. Ezt az állítást egyébként a legújabb kísérletek is kezdik

alátámasztani. Ám az is felettebb valószínű, hogy ha az ember 5-10 percig erőszakkal visszatartja a lélegzetét, akkor egy másfajta számádhiba kerül!

A megvilágosodott embernek sem kell soha kontrollálnia, irányítania testét, viselkedését vagy beszédét. Ha ezek valamilyen ok folytán mégis megváltoztak, akkor az a magasabb tudatállapot spontán, természetes következménye volt. Csak tudatunk keretein belül tudunk cselekedni, ennek kell megváltoznia, mielőtt bármit is teszünk.

A JÓGA NÉGY IRÁNYZATA

Maharishi tanítása, annak ellenére, hogy Indiából származik, lényegesen különbözik a manapság elterjedt jógafilozófiáktól. Maharishi úgy tartja, hogy mindazok a módszerek, melyeket ma a jóga névvel illetünk, közös forrásból erednek. De mint mindig, az idő múltával az eredeti tanítás eltorzul, és tévesen kezdik értelmezni. Hasonló sorsra jutott a jóga is. Manapság a rendszerek végtelen tarkaságát láthatjuk, a közöttük lévő kapcsolat viszont már nem vehető ki teljesen. Egyes gyakorlatok még a forrásra sem vezethetők vissza.

Hagyományosan a jógatechnikákat négy fő csoportra osztják: *rádzsa jógára*, vagyis a királyi jógára, amely magában foglalja a hatha jógát és a meditáció különböző formáit, valamint sok idegrendszer-tisztító eljárást; a *karma jógára*, vagyis a tevékenység, a cselekvés útjára;

a *bhakti jógára*, vagyis az odaadás, a szeretet útjára; és a *dnyána jógára*, a tudás útjára. E rendszerek mindegyikéhez összetett filozófiai és metafizikai nyelvezet társul, továbbá nagyszámú technika és eljárás is kapcsolódik hozzájuk. Ezért egy ilyen rövid ismertetésben lehetetlen olyan részletesen tárgyalni őket, mint amit megérdemelnének. A jógának vannak mellékrendszerei is, melyek közül néhány független egységet alkot, míg egyesek a négy fő irányzat alrendszereit képezik, és vannak válogatással összeállított rendszerek is. Mi azon az állásponton vagyunk, hogy minden egyes technika, amelyik az Egységtudat felé visz, jógának nevezhető.

Maharishi szerint a négy jógarendszer egy közös forrásból fakad, és eredetileg ezek nem is a megvilágosodás különböző útjai voltak, hanem ennek az állapotnak a más-más oldalról történő megvilágításai. *A tökéletesen megvilágosodott ember* a Transzcendentális Tudatot minden tevékenysége közepette birtokolja, tehát igazi *rádzsa jógi*. Mivel a cselekvés nem tartja kötöttségben, és amit tesz, az a természet törvényeivel összhangban van, *karma jógi* is. A szívében az egész teremtés iránt odaadást érez, ezért ő *bhakti jógi* is. Személyes tapasztalatából fakadóan azt is tudja, hogy az Önvaló azonos minden teremtett dolog alapjával, ezért ő *dnyána jógi* is.

Mivel az idők folyamán elfeledték az Egységes Tudathoz vezető természetes utat, csak a jóga hatásának leírásai maradtak meg. A nem megvilágosodott emberek ezért kezdték el utánózni a tudatállapotok

következményeit. Így vált a cél négy fő minősége négyféle úttá.

Maharishi számos példával szemlélteti, hogy az ősi jógatanítás hogyan torzult el, és a gyakorlás következményeit hogyan kezdték gyakorlatként értelmezni. Sok tradícióban manapság is úgy tanulják, hogy a belső tisztaság és az erkölcsös élet az előfeltétele a megvilágosodásnak, és ezért az embernek csak jót szabad cselekednie. Ezt követelik tőlük, még mielőtt megtanítanák őket a meditációra. Viszont a belső tisztaság és a helyes cselekedetek, a helyzet felismerése, az erkölcsi értékek megértése mind a megvilágosodás következménye. A Transzcendentális Meditáció úgy tisztítja meg az idegrendszert, mint ahogyan a hóéke megtisztítja maga előtt az utat, és közben halad előre. Az út az eke elhaladása után válik tisztává. Az a szemlélet, hogy az ember először tisztítsa meg önmagát, az Önvalóhoz vezető utat, és csak utána kezdjen el meditálni, olyan, mintha a hóéke előtt lapátolnánk a havat. Ezt a nehéz munkát csak azért végeznénk, hogy a gép elhaladhasson az úton! A célt természetesen így is el lehet érni, de az eljárás hosszadalmasabb, megterhelőbb, és ami a legtragikusabb: az ember legértékesebb energiáit fecsérli el.

KÉTSZÁZ SZÁZALÉKOS ÉLET

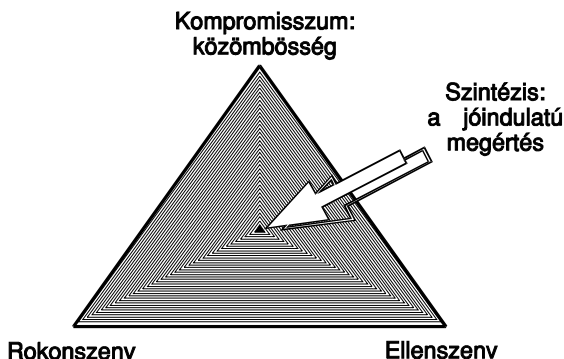
A „minden egy” elgondolására támaszkodó aszkétikus kelet az „Egy” különböző alakjait illúzióknak, látszatnak

tekintette. Az emberek megvetették az anyagi világot, és kizárólag csak a lelki beteljesülést keresték, aminek gyakran katasztrofális következményei lettek. Ennek ellentéte a látszatra sikeres, materialista világnézet. Nyugaton ez oda vezetett, hogy mára már a legtöbb ember kételkedik a szellemi fejlődés lehetőségében. Így az emberek a beteljesedést leginkább az anyagi téren keresik, s ez az egyoldalú szemlélet megintcsak súlyos felfordulásokat okoz életükben.

Maharishi szemmel láthatóan forradalmasította a szellemi fejlődés útját. Tanítása szerint a beteljesedés vagy – ahogyan ezt Indiában nevezik – a megvilágosodás az élet mindkét területén lehetséges. Lehetséges, hogy egyszerre éljük mind a belső, szellemi, mind a külső, materiális élet teljességét. Hogy a belső fejlődés gyümölcsét learathassuk, nem szükséges és nem is hasznos az anyagi világtól visszavonulni. Ám ez fordítva is igaz: nem élvezhetjük igazán az anyagi világot, ha nem gazdagítjuk az életet a belső értékekkel. A belső megelégedést segíti a külső, a világi sikerek pedig visszahatnak a belsőre.

„Az életet beteljesülten élni – hangsúlyozza Maharishi – any-nyit tesz, mint kétszáz százalékban élni azt: száz százalékban a belsőt, és száz százalékban a külsőt.” Beteljesedett szellemi életet élünk, s közben az anyagi értékeket is élvezzük; az Abszolút teljes ismerete a miénk, a relatív világ élvezetével párhuzamosan.

A teljesen megvilágosodott embernél a szív és az elme a lehető legmagasabb fejlettséget éri el. A szeretetet



15. ábra

(az érzelmeket) és az értelmet gyakran ellentétesnek gondoljuk, de ebben az állapotban harmonikusan együttműködnek. Ha egyensúlyt teremtünk a két ellentétes gondolkodásmód között, a gondolkodás többé már nem aktív vagy passzív, hanem egyszerre aktívvá és passzívvá, logikussá és intuitívvá, tudományossá és művészivé, konkrétta és absztraktta, összpontosítottá és diffúzzá válik. Minden ellentét egy magasabb egységgé integrálódik.

Ez a szintézis a tudatban végbemenő gyökeres változás következménye; sokkal több, mint az ellentétek egyidejű észlelése. Az utóbbi gondolkodásmód csak még jobban megterheli az agy bal féltekéjét, így gondolkodva legfejebb csak az ellentétes ötletek közötti középutra lelhetünk. A megvilágosodott ember kiegyensúlyozottsága nem ebből a kompromisszumból, hanem az ellentétek egységgé forrásából születik. A megvilágosodott ember nem a materiális és a szellemi világ felezővonalán egyensúlyozik,

hanem mindkettőt a maga teljességében éli, az ellentétek dinamikus egysége által alkotott magasabb valóságként.

Assagioli háromszöge rámutat a kompromisszum és az ellentétek szintézise közötti különbségre. Hasonló ábrával a többi ellentétes emberi gondolkodásmódot is fölvezethetjük. Mi egy tetraéder segítségével folyamodunk. A felénk lévő oldal egy háromszög, ennek alsó két csúcsa az ellentéteket szimbolizálja, a közöttük-felettük lévő csúcs pedig a középutat jelenti. A tetraéder negyedik csúcsa – mely nem látszik – egy mélyebb valóság, egy új dimenzió, mely magába foglalja mind a két ellentétet: például a rokonszenvet és az ellenszenvet. A kettő közötti kompromisszum a közönyösség, az ellentétek szintézise pedig a jóindulatú megértés lesz.

Szinte minden misztikus utal az ellentétek egységére és szintézisére, és ezt a misztika egyik fontos részének is tekintik. A középkori alkímiában hasonló szintézisről beszéltek, s ezt a kor megfelelő szimbólumaival fejezték ki. Ilyen például az alkímiai menyegző, melynek során a „vas” és a „vörösréz” „ötvözésével” „aranyat” hoztak létre. A szimbólumok nyelvén a vas a Marsot, a férfiúi princípiumot, a vörösréz pedig a Vénuszt, a női princípiumot jelenti. Ötvözetet előállítani pedig ez esetben annyit tesz, mint egyesíteni az ellentéteket, a mindenség ellentétes pólusait. A sikeres ötvözet az „arany”, ami a megvilágosodás dicsőséges és ragyogó állapotát szimbolizálja.

Az ellentétek egységének ez a szimbolikus megkö-

zelítése valóban magával ragadó, ám mégsem lenne túl bölcs dolog a megvilágosodás eszközeként értelmezni, mert akkor ismét a kocsink kerülne a ló elé. A tudat ilyen egységes állapotba hozásának egyetlen módja van: tudatállapotunk magasabb szintre emelése.

14. A TUDÁS ÉS A TUDÓ

„A fiatal tanítvány eszének akkora híre volt, hogy tudósok a világ minden tájáról a csodájára jártak, s tanácsot kértek tőle. Amikor az uralkodónak tanácsadóra volt szüksége, elment a Mesterhez, és megkérdezte:

– Mondd, a fiatalember tényleg annyit tud, mint ahogy állítják róla?

– Az igazat megvallva – mondta a Mester kényszeredetten –, a fiú annyit olvas, hogy fogalmam sincs, mikor lenne ideje arra, hogy tudjon is valamit.”(Anthony De Mello: Egy perc bölcsesség)

Gyakran bírálják a modern oktatást, hogy a tudás, amelyet ad, alig kötődik a diákok tapasztalataihoz, és nem készíti fel őket azokra a helyzetekre, melyekkel az iskolából kikerülve találkoznak. Az iskolában tanult ismeretek persze nem rosszak vagy tévesek, de kétségtelen, hogy gyakran nem az élettel kapcsolatosak, és sokszor teljesen feleslegesek.

A jelenlegi oktatási rendszer az elme racionális gondolkodását fejleszti, a tudat intuitív oldala ehhez képest fejletlen marad. Így mindnyájan hatalmas mennyiségű adattal rendelkezünk, legtöbbünk képes logikusan, ésszerűen ítélni, de sokkal kevésbé vagyunk képesek az értékek megítélésére vagy felismerésére. E nélkül pedig az ember nem tudja megállapítani, hogy értelmét jól vagy rosszul használja. Az értelem határozza meg tetteit, de cselekedeteinek következményeit – hogy azok jók-e vagy

rosszak – már nem képes megítélni. Hogy belső értékeinkre lelhessünk, fontos, hogy a racionális gondolkodással egy időben az érzelmi és intuitív értékeinket is fejlesszük. A modern iskoláztatás eltekint az érzelmi és intuitív oktatástól, átengedi ezt a szülőknek vagy a diákokra hagyja. Az esetek legnagyobb részében sem a szülőknek, sem a diákoknak nincs fogalmuk arról, hogy ezt hogyan is kell megoldani, vagy meg kell-e oldani egyáltalán! A mostani oktatási rendszer óriási ismerethalmazzal rendelkező embereket termel, akiknek azonban hiányos az értékrendje. A neves filozófus, Alfred N. Whitehead szavaival: *„Jól informált emberek, de Isten unalmas és haszontalan teremtményei a földön.”*

Az adattúltengés nem a szellemi képesség fejlődését, hanem annak halálát jelenti. Albert Einstein a saját iskoláztatásáról ezt mondja: „Akartad, nem akartad, rengeteg dolgot kellett a fejedbe tömni. Ez a kényszer olyan undort váltott ki belőlem, hogy a felvételi vizsgát követő évben gyűlöltem minden tudományos munkát.” Ne higgyük, hogy egy ilyen vagy ehhez hasonló helyzetet feledtetnek a diákélet érdekesebb történetei vagy csínytevései. A diák mérlegelheti az adatok helytállóságát, ám ítélőképessége értelmi fejlettségétől függ. A lomha és buta elme a helyes és igaz adatot is unalmasnak tartja, míg az élénk és értelmes elme ugyanazt az információt már érti, és kötni tudja a korábban tanultakhoz. Aldous Huxley „Az örök filozófia” című könyvében így ír erről: *„A tudás a Lét függvénye. Ha a Létezés tudása megváltozik, akkor megvál-*

tozik a tudó természete és tudásmennyisége is.” Egy későbbi tanulmányában Huxley a modern oktatásról azt mondja, hogy azt nem tartja sem hasznosnak, sem fontosnak, mert nem tartalmazza a tudatfejlesztés ismeretét. A tanterv annyira igyekszik a diák fejét „tudással” teletömni, hogy az elmével már nincs ideje foglalkozni.

E fogyatékoságok kiküszöbölése végett vezette be Maharishi az oktatásba a Transzcendentális Meditációt, s nyitotta meg saját egyetemét az Iowa állambeli Fairfield városában. A Maharishi Menedzsment Egyetemen (Maharishi University of Management, MUM; korábban: Maharishi Nemzetközi Egyetem) az oktatás célja, hogy az elsajátított tudással együtt a diák tudata is fejlődjön. Az itt tanuló egyetemista hasonló tanterv szerint tanul, mint bármelyik másik egyetemen, de gyakorolja a TM-et is. A Maharishi Egyetemen alapelve: *A tudás a tudatban épül fel.* Ezt a mondatot akár Huxley is mondhatta volna, ám a gondolat a Rig Védából származik.

Mit jelent ez? Azt, hogy a tudat egy forma, amelyben a tudás alakot ölt, illetve, hogy a tudás mindig a tudatban van jelen. Ahhoz, hogy az ember bármit is tudhasson, először is önmagáról kell tudatossá válnia, s tudatának mélységétől függően változik a tudatállapota is. Az alacsony tudatszintű ember szinte semmit nem tud; aki részben tudatos önmagáról, annak a tudása is csak részleges; míg aki ráébred saját belső természetére, az megismerheti az egész világot. Minél magasabb a tudatállapotunk, annál nagyobb és igazabb a tárgyi tudásunk is.

OBJEKTÍV ÉS SZUBJEKTÍV TUDÁS

A tudásról vagy az igazságról beszélve saját, szubjektív ismereteinkre vagy a világ változatlan, objektív tapasztalására gondolhatunk. Egy állításunk akkor igaz, ha különböző feltételek mellett is mindig azt tapasztaljuk. A tapasztalat azonban még nem tudás, mert a tapasztalat állandó változásokból áll. Minden információ, amit érzékszerveink az agy felé továbbítanak, a külső világ változásaira vonatkozik. A tudás, mint objektív tudás a világ változatlan tulajdonságainak az ismeretét jelenti. Ha a szemünk a fát nézi, a mozgásban és változásban lévő zöld és barna színeket észleli. Ezekben a változásokban rend uralkodik, a fa belső réteges felépítése is meghatározható, ám érzékszerveink erről nem tájékoztatnak bennünket. Ezt a tökéletes rendet az agyunk nem veszi figyelembe, a fa képét vetíti elénk. Úgy is mondhatnánk, hogy a tapasztalat a transzcendens, a megfigyelő és a megfigyelt tárgy közötti kölcsönhatásból adódik. Attól függetlenül, hogy a tapasztalat állandóan változik, a tapasztaló, mint szubjektum és a tapasztalt objektum is lényegében változatlan marad. A tudás keresésekor két irányba indulhatunk el: a tárgyak és a dolgok változatlan tulajdonságainak feltárása vagy a szubjektum változatlan tulajdonságainak megismerése felé. Ezért a tudás megközelítése is két oldalról lehetséges: a szubjektum és az objektum irányából.

A tudásból akkor lesz igazság, ha minden kor minden embere igazságnak tartja. Ha objektív módon próbálunk tudást szerezni, igyekszünk kizárni azokat a lehetőségeket, amelyek a megfigyelő belső állapotából adódnak. Ez az objektivitás elve, és ezen alapszik a nyugati tudomány. A szubjektív módszer a tudatot olyan szintre próbálja emelni, hogy az minden megfigyelőnél egyforma legyen, és a külső világ ne legyen képes befolyásolni. Ez a Transzcendentális Tudat, melyben az ember minden lehetőségére ráébredt.

A tudás objektív és szubjektív megközelítése a felszínes megfigyelő számára igencsak különbözőnek tűnik, de egy alaposabb megfigyelő jelentős hasonlóságokra bukkan. Ahogy a nyugati világ tudománya egyre jobban föltérképezi és elemeire bontja a való világot, eredményei úgy kezdenek hasonlítani azoknak a bölcseknek az eredményeire, akik tapasztalataikat szubjektív megközelítés útján nyerték. A felszínen a szubjektív és az objektív módszer mindig különböző, ám eredményeik egymás nélkül részlegesek maradnak. A teljes tudás a két út ötvözését követeli meg, ahol sem a szubjektív, sem az objektív megközelítést nem hagyjuk figyelmen kívül. E cél érdekében vezette be Maharishi az egyetemem a TM oktatást.

A lehetőségeinek teljességére ébredő tudat egy belső egyensúlyt is birtokol, s így a Transzcendentális Meditációt gyakorló diákok zavartalanul tanulmányozhatják a külső világot, miközben ennek tárgyilagosságát a Tiszta

Tudat biztosítja. Maharishi ezt nevezi tökéletes tudásnak. A tökéletes tudáson nem a mindentudást értjük. Az ember szakosodik a munkájában, megismeri azt, de egyúttal saját természetét és annak teljes lehetőségeit is megismeri. Maharishi szerint: „... a teljes tudás magától értetődően hozza létre a tartós tudatállapot-változást a hallgatókban, ideális állapotba hozza a tudatot, erőt, együttérzést, stabilitást, alkotó szellemet és beteljesedést hoz.”

A KREATÍV INTELLIGENCIA TUDOMÁNYA

A múltban a különböző tudatállapotok tanulmányozása csak a világ keleti felére volt jellemző, így a nyugati emberek többsége ezt a tudományt a saját kultúrájától túlságosan idegennek, túlon túl misztikusnak vélte, sőt le is becülte. Maharishi, hogy a nyugati emberek számára is érthetővé tegye ezt a tudományt, eltüntette keleties jellegét és megfogalmazását. A tudatállapotok tudományát Maharishi szándékosan és tudatosan Kreatív Intelligencia Tudományának (KIT, angolul: Science of Creative Intelligence, SCI) nevezi, és a tudat szerinte ugyanolyan racionálisan és objektíven elemezhető, mint bármely más kutatási terület. Az egyedi és kollektív kísérletek eredményei ellenőrizhetők, sőt osztályozhatók is.

Mondhatnák egyesek, hogy a KIT nem tudomány, hiszen többnyire a szubjektíven megközelíthető magassabb tudatállapotokat és azokat a feltételezéseket elemzi, melyeket csak az az ember igazolhat, aki ugyanebben a

tudatállapotban van. De ez a bíráló érheti a többi tudományt is. Elfogadjuk például az atomfizika elméleteit, mert elfogadták azok a tudósok is, akik ezeket az elméleteket kidolgozták. Nem szerelünk fel a kertünkben több tízmillió dolláros kísérleti központot, hanem hiszünk az elismert szakembereknek, annak hallgatóságos feltételezése mellett, hogy mi is meg tudnánk ismételni a kísérleteket.

Az KIT kísérleteinek eredményeit is bárki megismételheti. A TM alkalmazása nem függ össze az ember személyiségével, alapvető tulajdonságaival, intellektuális képességeivel. A TM csak a gondolkodás természetes folyamatával kapcsolatos. Mindenki meditálhat, és elérhet egy magasabb tudatállapotot, és ellenőrizheti a Kreatív Intelligenciáról hallott tudományos magyarázatokat. A magasabb tudatállapotba került ember igazolja Maharishi állításait, és ez már elég bizonyíték.

A KIT ÉS A TUDOMÁNYOK

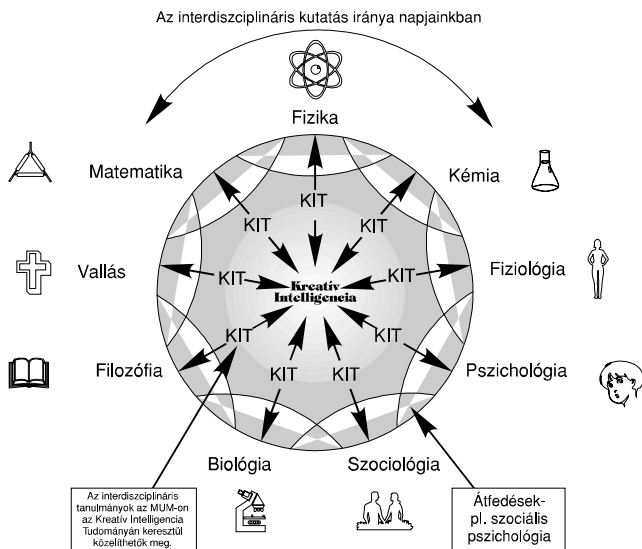
Az egyetem kifejezés a latin „universitas” szóból ered, ami teljességet, egyetemességet jelent. Ám a középkori egyetemek holisztikus eszméjét szétforgácsolta a tudományok egyre bonyolultabbá válása és az ismeretek mennyiségének hirtelen növekedése, mely szűkebbre fogott szakmai képzést követelt meg. A tudást és a valóságot azonban nem lehet jól behatárolt részekre bontani, ahogyan azt a tudományok egyes művelői szeretnék,

mert a különböző részek összefonódnak. Ahogy az ember egyre tovább specializálja magát egy adott témakörben, annál többet vesz igénybe más témakörök elveiből és törvényszerűségeiből. Egy neuropszichológusnak például szüksége van matematikai, biokémiai és kvantumfizikai ismeretekre, ezen felül értenie kell a műszerekhez és a számítógépekhez is. Ilyen okok miatt született meg az igény a tudományágak közötti áthidaló oktatásra, az interdiszciplináris tudományra.

Az oktatás e formájával kapcsolatban elterjedt vélemény, hogy meg kell keresni, mi a tudományágak közös érintkezési pontja. Egyes szaktudományoknál könnyű felismerni a hasonlóságokat, például a filozófián és a pszichológián keresztül el lehet jutni a szociológiáig. Ami az összes tárgynál közös, az a tökéletes rend felé való törekvés. Ezért mindegyik tudományág igyekszik minél több változatlan elemet feltárni a saját területén, s így az emberek jobban megismerhetik, megtanulhatják az adott tudományt.

Ám a tudás fájának koronája igencsak szétágazó, a kis hajtások nagyon sok irányba nőnek. Ez a növekedés, illetve a fa gyümölcsei annyira lekötnek minket, hogy megfeledezzünk a fa törzséről. A tudományágak összehasonlításakor a kis hajtásokat hasonlítgatjuk össze, s közben elfelejtjük, hogy közös törzsük, közös alapjuk van. Ebből a szemléletből ered az, hogy a diákok a fő tantárgyakkal ellentétben nem veszik komolyan az interdiszciplináris oktatást, hiszen az képtelen beteljesíteni kitűzött célját.

A KIT szerint nagyobb figyelmet kellene szentelni ennek a tudományágnak. A Maharishi Menedzsment Egyetemen minden hallgató a Kreatív Intelligencia Tudományával kezdi tanulmányait. A KIT nem csak elméleti tudásanyag, egy gyakorlati része is van: a Transzcendentális Meditáció. Ez az a szubjektív megismerésmód, ami az alapokból, a közös törzsből indul. Tekintettel arra, hogy ez ugyanaz a törzs, amiből az objektív tudás ágacskaí nőnek, a hallgató minden kutatási területtel megismerkedhet. Elméje a Kozmikus Intelligenciára nyitott – ezt nevezi Maharishi a mindentudás képességének. Ez azonban nem azt jelenti, hogy az ember, bár sohasem tanulta, tudni fogja a kvantumfizi-



16. ábra

kát, hanem azt, hogy bármit könnyen képes elsajátítani, hiszen a tudás nem halott információhalmazt jelent számára, hanem eleven képességet, önmaga növekvő teljességének boldogságát.

A 16. ábrán a különböző tárgyak, a KIT és az interdiszciplináris tanulmányok viszonyát szemlélhetjük. A képen az egymással kapcsolatban álló tudományágak között átfedések találhatók. A molekuláris szerkezetek vizsgálata terén például a fizika és a kémia kapcsolódik össze. Az interdiszciplináris tudomány a kör külső vonalán, vagyis a megnyilvánult, felszíni értékek szintjén kísérli meg – különösebb sikerek nélkül – összekapcsolni a tantárgyakat és feltárni azok összefüggéseit. Ezzel szemben a KIT a kör középpontját, a Kreatív Intelligencia határtalan mezejét tárja fel, ami minden tudomány magva s a tudományok közös érintkezési pontja. A tudományok így módon egyesülnek egy közös alapon.

A MAHARISHI MENEDZSMENT EGYETEM

„Az egyetem az a hely, ahol kifejezésre jut az emberi elme egyetemessége” (Albert Einstein.)

A Maharishi Menedzsment Egyetemen a KIT a központi tantárgy; az első évben minden diák ezt hallgatja. Egy hónapig csak a Kreatív Intelligenciával foglalkoznak, majd ennek ismeretében vizsgálják a többi tudomány szerkezetét is. A hallgatóktól persze nem lehet megkövetelni, hogy ilyen rövid idő alatt

minden tudományágat megismerjenek. A tanfolyam célja az, hogy a hallgatók betekintést nyerjenek a Kreatív Intelligencia és a többi tudományág közötti összefüggésekbe. A közös eredet, a közös alapelv megismerése után megkezdődhet a többi egyetemmel azonos tantervű oktatás.

Az Önvaló fogalmának az oktatási rendszerbe való beépítése nemcsak a szubjektív tudást kapcsolja az objektívhez, hanem a tanulást is elősegíti. A KIT-et hallgató egyetemisták szerint a tanulás így érdekesebb, könnyebb, s ezt elért eredményeik is bizonyítják.

Az MUM másik fontos sajátossága, hogy a diák tanulmányi idejének nagy részét szakmai gyakorlattal tölti ki. A diploma előtti időszakban már fél munkaidőben egyetemen kívüli munkát végez. Tapasztalja, hogy a tanultakat hogyan lehet használni, és megismeri, hogy választott szakmájával kapcsolatban mit vár el a társadalom. Az MUM diákjai ezért nem panaszkodnak, hogy távol állnak az igazi problémáktól, vagy hogy az egyetemi oktatásban nincs élet.

1973 óta az MUM hivatalosan is elismert, működő egyetem. Maharishi és munkatársai videoszalagra vették a legtöbb előadást, hogy a KIT-et bárki hallgathassa saját hazája, városa TM központjában is. Maharishi szeretné, azt, ha ezt a tudást életkorra, iskolai végzettségre és nemre való tekintet nélkül mindenki elsajátíthatná. Fontos lenne, hogy a középfokú, illetve a főiskolai és az egyetemi oktatásban is jelen legyen a KIT, hogy mindenkinek

módjában álljon az elme határtalanságát és a tökéletes egészséget megvalósítani.

Maharishi egyik legfontosabb célja, hogy a KIT elmélete és gyakorlata (a TM) minden oktatási intézménybe eljusson, s a jövőben az oktatás ezek szilárd talapzatára épüljön.

HARMADIK RÉSZ

Az első fejezetben láthattuk, hogy a mély pihenés megtisztítja testünket, eltünteti szervezetünkben minden szennyező anyagot, még a legmélyebben és legrégebben lerakódott stresszeket is. Ha rendszeresen gyakorolunk, szervezetünk rövidesen egészségesebbé, elménk pedig éberebbé válik. A második fejezetben olvashattuk, hogy miként nyilvánul meg a feltárult tiszta tudat, s hogyan nyílik meg ezzel az út a magasabb tudatállapotok felé. A TM gyakorlásakor megérintett Transzcendentális Tudatállapot rendszeres megtapasztalása juttat el bennünket az Önmegvalósításig. Ha a TM gyakorlása és a napi aktivitás rendszeresen váltja egymást, elérhetjük az Önvaló állandó tapasztalatát, a Kozmikus Tudatot. További fejlődésünk a külső világ érzékelésének finomodásában nyilvánul meg, míg végül az Egységtudatban érzük el a tudat legmagasabb fejlettségi fokát. Ebben a tudatállapotban az ember nemcsak önmagában, hanem a külvilágban is felismeri az Abszolútát, mint Önvalót.

A magasabb tudatállapotok értékeit vizsgálva mindaddig csak arról szóltunk, hogy miként hatnak személyes tapasztalatainkra és tevékenységünkre. A könyv utolsó

fejezetében azt szeretnénk megvizsgálni, hogy a magasabb tudatállapotok kifejlődése milyen hatással van az emberekre és a társadalomra. Ha az emberiség szeretne továbbfejlődni, akkor szükségszerű lenne, hogy mindenki elérje a magasabb tudatállapotokat, vagy legalábbis ezek felé haladjon, hogy jobban összhangba kerüljön a Mindenséggel, hogy cselekedetei az Egészet, az élet teljességét támogassák. Komoly lépés lenne ez az emberiség fejlődésében egy fejlettebb, integráltabb társadalom felé.

15. A KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGEK:

A SZIDDHIK

Maharishi gyakran említi, hogy a belső csendben megállapodott tudat számára *minden* lehetséges. Mi itt, Nyugaton ezt a mindent leszűkítettük arra, ami a mi tudatszintünkön lehetségesnek látszott. Azt még elfogadtuk, hogy a megvilágosodott ember midörökké beteljesedett és egyesült az összes létezővel, sőt azt is, hogy cselekedeteivel sohasem okoz szenvedést. De azt, hogy a megvilágosodott ember képes a vízen járni, láthatatlanná válni vagy repülni, abszurdumként kezeltük, hiszen ezek szemmel láthatólag ellentmondanak számos fizikai törvénynek.

A történelem folyamán a jógik és a megvilágosodott bölcsék gyakran hangoztatták, hogy a tudat megtisztulásával párhuzamosan olyan képességek birtokába jutunk, amelyek látszólag lehetetlenek. Kialakulhat például a nagyon mély intuíció, a gondolatolvasás, a vízenjárás képessége, a levitáció (lebegés), a jövőbelátás, a testünk feletti tökéletes uralkodás, sőt bizonyos fokon a természet egésze feletti uralom is.

A legtöbb kultúra szellemi hagyománya említi olyanokat, akik e „különleges” képességekkel rendelkeztek, sőt az ilyen képességek birtoklása gyakran a szellem útját járók megvilágosodottságát bizonyította.

A buddhista szent írásokban említik, hogy Buddha birtokában volt a repülés képességének, és képes volt

keresztbe tett lábakkal, ülő helyzetben – „lótuszban” – a levegőbe emelkedni. A szövegek tanúsága szerint Buddha még arra is képes volt, hogy egy időben több helyütt legyen jelen. Ezeket a képességeket, vagy *Sziddhiket*, ahogyan Indiában nevezték, Buddha több követője is birtokolta.

Az ősi indiai írások tradicionálisan 8 Nagy Sziddhit (Mahásziddhit) említenek:

1. az atom parányi méretére való összezsugorodást,
2. az olyannyira könnyűvé válást, hogy még a repülés is lehetséges,
3. a mérhetetlenül nehézzé válást,
4. a távoli tárgyak érintését, elmozdítását,
5. az ellenállhatatlan akaraterő birtoklását,
6. a test és az elme feletti tökéletes uralkodást,
7. az elemek használatának tökéletes ismeretét, az anyagteremtést,
8. minden kívánság azonnali beteljesítését.

A buddhista írások nyolcvannégy Mahásziddha létezéséről tesznek említést, vagyis nyolcvannégy, különféle kultúrából származó szent emberről, akik birtokolták mind a nyolc nagy Sziddhit. Az ősi Indiában ezeket a jelenségeket mindig is lehetségesnek tartották, noha nem voltak túl gyakoriak. Az Upanisadok és a védikus Bráhmanák egyáltalán nem kételkednek a megvilágosodott bölcsek természetfeletti képességeiben. Ezeket az Egységes Tudat természetes tulajdonságainak tartják.

Az iszlám tradícióban is ismertek ezek a jelenségek. Sok szufi bölcsnek olyan képességeket tulajdonítanak,

amelyek szinte természetfelettinek tűnnek: betegek gyógyítása, mások érzéseinek megérezése, egyszerre több helyen való megjelenés vagy vízenjárás.

PATANDZSALI JÓGA SZÚTRÁI

E különleges képességek legteljesebb összefoglalását Patandzsali jóga szútráiban találjuk meg. Patandzsali körülbelül 2000 évvel ezelőtt Indiában élt, s az ő írását tartják a jóga filozófia alapjának. Patandzsali a jóga szútrák harmadik fejezetében tárgyalja a különleges képességeket, s 52 sziddhit sorol fel, melyek a tudat fejlődésével párhuzamosan fejlődnek ki, és leírja a gyakorlásukhoz szükséges technikákat is. Az eddig felsoroltakon kívül Patandzsali a következő sziddhiket is említi:

1. harmonikus, örömteli légkör létrehozását a jógai környezetében,

2. az éhség és a szomjúság feletti uralmat,

3. az intuíció kifejtését,

4. a test akarat szerinti elhagyását,

5. világító fénysugarak kibocsátását,

6. a csillagok állásának és mozgásának tudását,

7. a testi erő fokozását,

8. minden élőlény nyelvének megértését,

9. az előző születések ismeretét, stb.

Annak ellenére, hogy sok ember olvasta Patandzsali utasításait, és sokan közülük követni is megpróbálták, nagyon kevesen vannak, akik tartós eredményt értek el.

A sikertelenségnek valószínűleg két oka van:

1. nem jól értelmezték az utasításokat,
2. nem voltak a sziddhik megvalósításához szükséges tudatállapotban.

A képességek kifejlesztésének kulcsa az a „technika”, amelyet Patandzsali szanjamának nevez. Ezt három független képesség szintéziseként definiálja. Ezek: a dháraná, vagyis a figyelem-összpontosítás; dhjána, annak megengedése, hogy az elme akadálytalanul foglalkozzon valamilyen témával; és szamádhí, azaz elmerülés a Transzcendentális Tudatban.

Első pillantásra egy ilyen szintézis ellentmondásosnak tűnhet. Ha az elme szamádhiban van, akkor teljes mentális csend uralkodik, nincs jelen az észlelés tárgya, tehát az elmének nincs lehetősége, hogy bármiféle gondolattal foglalkozzon. Ez az utasítás az emberekben zavart keltett, és általában mindhárom említett elemet igyekeztek egyszerre megvalósítani, ám ez az igyekezet eleve kizárta a szamádhí állapotát.* A jóga szútrákban említett szanjamát gyakran koncentrációnak fordították. De egy különleges képességre való koncentrációval még nem lehet elnyerni azt. Emiatt azok, akik megpróbálták Patandzsali utasításait követni, nem értek el eredményt. Végül még a technika értékében is kételkedni kezdtek.

Maharishi volt az, aki végül megvilágította a szanjama lényegét. Maga a technika végtelenül egyszerű, olyannyira, hogy végül elcsodálkozunk azon, hogy mi magunk miért

* lásd a 4. fejezetet

is nem jöttünk rá. Mégis, amikor teljesen megértjük, belátjuk a mélységét is. Néha könnyebben észrevesszük és megértjük az összetettet az egyszerűbbnél. Az egyszerű dolgokat, mint például a TM technikát, sokáig észre sem vettük, vagy ha mégis, gondolkodás nélkül elvetettük. A titok abban rejlik, hogy ahelyett, hogy korlátoznánk és kontrollálnánk az elménket, inkább tegyük lehetővé számára, hogy használja természetes képességeit. Ekkor döbbenünk rá, hogy minden eredményes technika lényege az egyszerűség. Maharishi megmutatta, hogy a szanjama egyszerű technika, amely automatikusan tartalmazza mind a három alapállapotot: a dháranát, a dhjánát és a samádhit, így teljesen felesleges a tudatos igyekezet, hogy ezt a három különböző állapotot egymással egye-sítsük. Maharishi megmutatta, hogy – csakúgy, mint a Transzcendentális Meditációhoz – a Sziddhikhez sem kell erőfeszítés. A paradoxon így megoldódott. A technika pedig eredményesen működik.

Magától értetődik, hogy a technika csak akkor működik, ha az, aki gyakorolja, egy bizonyos tudatállapotban van. Ez a tudatállapot határos a Transzcendentális Tudatállapot teljes csendjével. Ezen a szinten születnek a gondolatok, s emelkednek fel mint kifinomult impulzusok. A 3. fejezetben részletezett „buborékos ábrán” ez az a hely, ahol a tó feneké érintkezik a tó vizével, ahol a tevékeny elme egyesül az Abszolúttal. Mint sok más szellemi tanító, Maharishi is azt mondja, hogy ezen a szinten minden kívánság automatikusan beteljesül. A Pa-

tandzsali által leírt technikák automatikussá válnak. Az az ember, aki nincs ilyen tudatállapotban, bármennyire is igyekezik, nem tudja alkalmazni a szanjamát. Ha nincs áram, az izzó sem fog világítani bármilyen lendületesen kapcsolgatjuk a megszakítót, ha viszont van energia a vezetékben, elegendő csak megérinteni a kapcsolót, és az izzó világít.

MAHARISHI FELFEDI A SZIDHIK TITKAIT

Maharishi a Szidhiket 1976-ban vezette be oktatási programjába.* A TM-tanítók egy csoportjának átadta Patandzsali utasításait, és felfedte azt, hogy hogyan kell helyesen elvégezni a szanjamát. Érdekelte, hogy az emberek meditációja elég mély-e ahhoz, hogy a technika hatékonyan működjön. Három hónap múltán olyan eredményeket értek el, hogy Maharishi elhatározta, a Szidhi technikákat minden TM-gyakorló számára hozzáférhetővé teszi, noha korábban csak a TM technika tanítóinak a fejlődésére szolgáltak volna. Ma a Szidhiket megtanulhatja mindenki, aki két hónapnál hosszabb ideje gyakorolja a Transzcendentális Meditációt.

* Azért, hogy el tudjuk különíteni Maharishi tanítását a többitől, a továbbiakban a Maharishi által felfedett Szidhiket egy „d”-vel írjuk.

A TM-SZIDHI PROGRAM

Patandzsali olyan technikáról is említést tesz, amellyel elérhető a látás tökéletessége, és amelynek segítségével olyan tárgyak látása is lehetséges, amelyek alig észrevehetőek vagy a látókörön kívül esnek – akár azért, mert messze vannak, akár mert más tárgyak eltakarják őket. A TM-gyakorlók, akik ezt a technikát gyakorolták, meggyőződhetnek hatásáról, és „látták”, mi rejlik egy dobozban, vagy meghatározhatták azt a helyet, ahol egy elveszett tárgy volt. Egy üzletember kijelentette, hogy ezt a technikát gyakorolva mindig „tudta”, mi történik a tőzsdén, és előreláthatta az újságokban megjelenő tőzsdei jelentéseket is. Egy másik esetben egy ember „látta” a barátját egy másik országban. Elmondta, hogy barátja ott ül a szobában, és pontosan le is írta az öltözetét. Patandzsali egy másik technikája a test tökéletes ismeretét hozza létre. A gyakorlók arról számoltak be, hogy „látták” belső szerveik sorrendjét, sőt néha észrevették azok beteg részeit is. Az egyik gyakorló egy alkalommal a saját szemében találta magát, és részletesen megvizsgálta annak felépítését.

A TM-Szidhi program gyakorlásának következményeként – többek között – javul az érzékszervi észlelés, kifejlődik a múltba- és a jövőbelátás képessége, valamint az éhség és a szomjúság legyőzésének képessége. A Szidhi program hatásaival kapcsolatban objektív méréseket is végeztek. A vizsgált Szidhák (Szidhi-gyakorlók) egy cso-

portja a hallás élesítésének technikáját is gyakorolta, s hallásuk élessége átlag 3 decibellel javult. Más szavakkal, a vizsgált személyek most jóval halkabb hangokat tudtak meghallani, mint a kísérlet kezdete előtt.

Ezek az első látásra rendkívüli, illetve természetfeletti képességek a tökéletesen fejlett tudat természetes képességei. Ebben a – Maharishi szavaival – „normális” tudatállapotban az ilyen képességek is „normálisak”. Csupán viszonylag gyengén fejlett tudatunk gátol minket az ilyen élmények gyakoribb átélésében. A stressz és a fáradtság megakadályozza, hogy belső képességeink teljességét használjuk. Az ilyen képességek csak akkor jutnak igazán kifejezésre, ha a mindennapi tevékenységek és azok alapja, a Transzcendentális Tudat között tudatos kapcsolat áll fenn. A „csodákat” nem lehet nagyságuk szerint megkülönböztetni, állítják a csodákról nemrég megjelentetett írásban. Azok természetesek, és ha nem történnek meg, az azt jelenti, hogy valami nincs rendben.

Vannak, akik annak ellenére, hogy sohasem gyakorolták a TM-Szidhiket, rendelkeznek különleges képességekkel. Valószínűleg hallottunk már ilyen emberekről, esetleg mi magunk is átéltünk már valami „természetfelettit”. Egyesek például váratlanul megérik és „tudják”, hogy mi történt valamelyik rokonukkal vagy barátjukkal egy távoli vidéken. Esetleg álmodnak valamit, ami később valóban megtörténik. Az ilyen élmények nem mondhatók nagyon rendkívülinek, az érzékenyebb és fogékonyabb elme tökéletesebb működéséből adódnak. A TM-Szidhik

tulajdonképpen olyan technikák, amelyek lehetővé teszik e természetes képességek használatát, és ezáltal az ilyen tapasztalatok gyakoriságát.

A technika működésének részleteit még nem teljesen tárta fel a tudomány. A gyakorlat és annak hatásai közötti kapcsolat tudományos magyarázata gyakran elég törekenynek bizonyul. A finomabb gondolatok erejéről, és a környezetre gyakorolt hatásokról nagyon keveset tudnak a kutatók. Körülbelül olyan keveset, mint amennyit annak idején a jógáról tudtak. Akkoriban – a múlt század első felében – sokkal kevesebbet tudtak az ember belső szerveinek a működéséről, de felismerték, hogy ezek a testhelyzetek tényleg az egészség javulását eredményezik. Azt viszont nem tudták, hogy minden egyes testhelyzet bizonyos belső szervre hat. Azt a módot, ahogyan ezek a helyzetek hatnak, hosszú időn át a titokzatosság fátyla övezte. Ehhez hasonlóan a TM-Szidhi technikák is rendkívülieknek és természetelleneseknek tűnhetnek pusztán azért, mert nem értjük azokat a mentális folyamatokat, amelyek ezeket működtetik.

A JÓGAREPÜLÉS

A Szidhi technikák közül valószínűleg a legizgalmasabb és legvonzóbb a jógarepülés technikája. Az emberek, akik ezt gyakorolják, egyszer csak felemelkednek a földről, mintegy 30-40 centiméter magasra, és fél-egy métert haladnak előre.



Ez a mozgás a kezdeti fázisában inkább az ugráláshoz hasonlít, habár keresztbe tett lábakkal – lóbuszülésben – elég nehéz ugrálni. Amikor Arthur Köstler először látta ezt egy buddhista kolostorban, eszébe sem jutott, hogy a szerzetesek lebegéshez hasonlító gyakorlatai kapcsolatosak a tényleges repüléssel. Azt gondolta, hogy egyszerűen csak valamilyen kitalált trükkről van szó.

Az ősi indiai Siva Szanhitá szövege szerint a repülés három fázison keresztül fejlődik ki. Először a légzésben következik be változás, mely a gerinc tájékán megjelenő

melegséggel és vibrálással párosul, ezután az a „békaugrás”-nak tűnő jelenség következik, amit a TM-Szidhák többsége már átélt, végül a lebegés képessége. A „lebegés” aránylag még mindig igen ritka jelenség. Amikor ez a könyv íródott, még nagyon kevesen érték el a lebegés állapotát.

Felmerül a kérdés, hogy a test lebegése, amiről számos szent írás is tanuskodik, nincs-e ellentétben a fizika törvényeivel? Az ilyen „repülés” csak az eddigi fizika álláspontjával ellenkezik. A modern tudományok legmegbízhatóbb törvénye úgy hangzik, hogy semmi sem tart túl sokáig. Állandóan új tényeket tárunk fel, és a törvények





minduntalan bővülnek, kiegészítésre szorulnak. Az utóbbi tíz évben végzett kutatások kilencvenöt százalékban megváltoztatták a fizika törvényeit. Rövidlátásra utalna ezért, ha határozottan kijelentenénk, hogy a jógarepülés csupán azért lehetetlen, mert nincs összhangban a ma ismert fizikai törvényekkel.

Ha nem ismernénk az aerodinamika törvényeit, azt állítanánk, hogy a repülő nem repülhet. Száz évvel ezelőtt az emberek ezt így is gondolták. Ehhez hasonlóan sokan ma sem fogják fel, hogy miként lehetséges az, hogy az ember pusztán gondolatai segítségével is repülhet. A

fizikusok jelenleg is tanulmányozzák a tudatot, de még mindig nem sokat tudunk a tudat és az anyag közvetlen kapcsolatáról. A tudományos álláspontok lassanként mégis változnak, és egyre gyakrabban említik az emberi tudat tudományának a fejlődését is. Az első változások Heisenberg határozatlansági elvével és azzal a felfedezéssel kezdődtek, hogy a tudat a megfigyelés tényétől elválaszthatatlan. A paranormális jelenségek sokasága, melyek közül sokat kísérletekkel is ellenőriztek, komolyan megingatták a régi mechanikus és materialista világnézetet. Lehetséges, hogy éppen a Szidhi-technikák lesznek azok, melyek hozzásegítik a tudományt, hogy felismerje az élet határtalan lehetőségeit. A Szidhiket újra és újra meg lehet ismételni, ellenőrizni, és egyre több ember tanulja meg őket, hogy kifejlessze élete teljességét, határtalan intelligenciáját és tökéletes egészségét. Nagy lehetőséget jelentenek számunkra, hogy egészében megértsük ezt a csodálatos világot, amelyben élünk.

Maharishi a TM-Szidhik működését magyarázva arról is beszél, hogy a Transzcendentális Tudat mezeje minden emberben közös, és ez az alapja minden létezőnek is. A Transzcendentális Tudat szintjén a mentális tevékenységek minden impulzusa közvetlenül hat minden létezőre. Az ember olyan, mint egy sziget az óceánban. Amit látunk, az a sziget és az óceán – de az egységre, a tengerfenék egységére ritkán gondolunk. A Szidhi technikák „az óceán fenekéről” hatnak, és ezért a létezés minden szintjére

hatást gyakorolnak, nem csupán arra, ami a szigeten történik. Maharishi ezt az alapvető tudatszintet az *összes lehetőség* területének nevezi. Kiaknázása pedig végtelenül egyszerű. Annyi szükséges, hogy a Lét: az Önvaló, a Transzcendentális Tudat, az Átman – vagy nevezhetnénk még sokféleképpen – a tudatosság szintjére emelkedjék, és a természetes, egyszerű belső éberség állapota jöjjön létre. Ez a Szidhik kulcsa.

A TM-SZIDHI TECHNIKA ÉS AZ EEG

A svájci MERU-n dolgozó kutatók számos vizsgálatnak vetették alá a TM-Szidhi program gyakorlóit, s számtalan érdekes változást figyeltek meg testműködésükben. A legérdekesebb eredmények az agytevékenység EEG-vizsgálatakor születtek. Az ötödik fejezetében beszéltünk arról, hogy a TM gyakorlásakor összhangba kerül a jobb és a bal agyfélteke. Ez a jelenség az EEG koherencia nevet kapta. A TM-Szidhákön végzett kutatások eredményei azt mutatják, hogy ez a koherencia növekszik, és kiterjed az alfa hullámokról a lassúbb théta, valamint a gyorsabb béta hullámokra is. A legnagyobb koherencia a repülés gyakorlása során jelentkezik, ekkor a koherencia kiterjed az agyi tevékenység minden frekvenciájára, 0-tól egészen 25-30 Hz-ig. (A méréseket a repülés első, „szökellő” fázisában végezték.) A koherencia növekedése alátámasztja Maharishi állítását, hogy a Szidhik hatására az elme és a test tökéletes összhangba kerül. Ez az összhang az agy



összehangolt működésének a következménye, ez kelt harmóniát az egész test működésében.

Felfedezték, hogy a különféle Szidhi technikák más-más EEG jeleket keltenek, azaz a gyakorolt technikától függően az agy meghatározott területei mutatnak tökéletes összhangot. Ebben rejlik a szidhi technikák valódi értéke, s nem az általuk létrehozott különleges jelenségekben: az agy ritkán használt, érzékeny részeit fejlesztik; minden szidhi más-más területet, ami a különböző EEG mintákban is tükröződik.

A Szidhi gyakorlatok hasznosságát a testgyakorlatok hasznosságával hasonlíthatjuk össze. Az az ember, aki a tornateremben naponta gyakorol az ugródeszván és a nyújtón, ezen felül fut és súlyt emel, rövid időn belül fejlett izomzatú, gyors, erős és hajlékony lesz. Ehhez hasonlóan az az ember, aki

rendszeresen gyakorolja a TM-Szidhi technikákat, megőrzi és kifejleszti elméjének egészségét és rugalmasságát. A mindennapi életben ez az egyre nagyobb szellemi és intellektuális tisztaságban, a sikeresebb életben, a nagyobb hatékonyságban és a szeretet kiterjedésében nyilvánul meg. Ezek a Szidhi technikák alkalmazásának az értékei.

A Szidhi technikák segítségével elért „természetfeletti” képességeket nem a technika céljának kell tekinteni, hanem csupán kísérő jelenségeinek. Néha érdekesek lehetnek a TM közvetlen testi hatásai is, például a légzés majdnem teljes megszűnése. De senki sem azért gyakorolja a TM-et, hogy lelassítsa a légzését, hanem hogy a gyakorlás eredményeként egyre rendezettebb, egyre jobb életet éljen a mindennapokban. Hasonlóképpen a TM-Szidhi technikát sem a „természetfölötti” képességek megjelenése végett gyakoroljuk, hanem a test, az elme és az élet minőségének általános javítása céljából.

ERKÖLCSI KÉRDÉSEK

Gyakran megkérdezik: a leírt technikákkal kifejlesztett képességeket fel lehet-e használni negatív, romboló célokra?

A hagyományos álláspont szerint ez lehetetlen. Mindezekelőtt azért, mert ezen – a Jóga szútrákban *ritambhará pradnyá*nak nevezett – tudatszinten minden cselekedet közvetlenül és elodázhatatlanul magára az aktivitás végzőjére, a gyakorlóra hat. Mindenki, aki e képességekkel

megpróbál visszaélni, igen hamar beleesik a maga ásta verembe.

A másik, talán még fontosabb ellenérv a következő: Felettébb valószínűtlen, hogy ha valaki már tökéletesen elsajátította ezt a technikát, akkor ártó szándékkal kívánná – és tudná – azt használni. *A Szidhik működéséhez szükséges tudatállapot megköveteli, hogy a tudat az egész teremtéssel összhangban legyen,* s mint azt a tizedik fejezetben láttuk, ezen a tudatszinten csak életet támogató cselekedetek léteznek. Ahhoz, hogy valaki megbolygathassa a természet egyensúlyát, el kell hagynia az egységnek ezt a szintjét, és ha ezt elhagyja, akkor többé már nem valósíthatja meg a szanjamát.

Úgyszólván minden TM-Szidha, akikkel alkalmam volt találkozni, a barátságot, a boldogságot, a szeretetet és az emberi melegséget sugározta. Szívünkben egyre nagyobb szeretetet táplálva nehéz lenne bárkit is megsérteni vagy megkárosítani. A bennünk élő szeretet pedig túlcordul – átáramlik másokra is. Már pusztán a Szidhákkal való barátkozás is azt eredményezheti, hogy a szívünk megtelik melegséggel és szeretettel. A tiszta érzelmek pedig olyan értékek, amikre a mai világnak kétségtelenül nagy szüksége van.

16. LEGYŐZHETETLENSÉG ÉS TÁRSADALMI FÁZISÁTMENET

A legyőzhetetlenség és a halhatatlanság legendák és mesék formájában ősidők óta él az emberek tudatában. A huszadik század szürke valóságában élő ember azonban már nem engedheti meg, hogy komolyan vegye az efféle történeteket. Mégis, gyerekkorunkban mindannyian álmodoztunk a legyőzhetetlen és igazságos királyról, aki a rosszak megbüntetője és a rászorulókat gyámolítója. Ezt a tántoríthatatlan és legyőzhetetlen királyt a Természet valóságában ismerhetjük fel, melynek minden szintjén a legyőzhetetlenségre lelünk, hiszen minden, amit a Természet véghezvisz, a legteljesebb tökéletességgel, mindenfajta ellenállás nélkül, a legkisebb erőfeszítéssel történik. A Természet végtelenül szabad, semmi sem befolyásolja, semmi sem akadályozza, semmi sem árt neki. Ezt jelenti a legyőzhetetlenség.

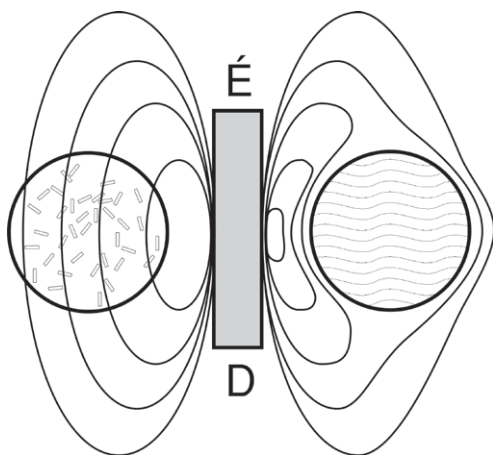
A Természet felszínén, a megnyilvánult, relatív, dologi világban a *változást* találjuk, de ez a változás is legyőzhetetlen, hiszen a változás örök, állandó és el nem törölhető. A mély, az abszolút, a megnyilvánulatlan világ viszont éppen *változhatatlan*, romolhatatlan, mindig ugyanolyannak megmaradó természete miatt legyőzhetetlen.

A fizikában már régóta ismert Meissner-effektus kitűnően szemlélteti a legyőzhetetlenséget. Az ábrán

egy mágnest és két drótot látunk metszetben, a mágnes közepén helyezkedik el. A mágnes bal oldalán egy egyszerű vezető található, melyben entrópikus, rendezetlen állapot uralkodik, míg a jobb oldalán egy belül tökéletesen rendezett szupravezető. Az egyszerű vezetőn keresztülhatolnak a mágnes erővonalai, ám a szupravezető tökéletes rendezettsége miatt „nem engedi be” a külső mágneses teret, bármilyen erős is legyen az. A mágneses erővonalak képtelenek áthatolni a tökéletesen rendezett szerkezeten; ez az erővonalak számára *legyőzhetetlen*.

Mi lehet ennek az oka? Miért nem képes a mágneses mező „legyőzni” a szupravezetőt? A választ a kvantummechanika segít megtalálni. A szupravezetőben uralkodó *tökéletes rendezettség* – koherencia – az oka annak, hogy a mágneses erővonalak nem képesek behatolni az anyagba. Ebben az állapotban az anyagban a lehető legnagyobb rendezettség uralkodik, a molekulák oly tökéletes szerkezetet alkotnak, hogy a szennyeződésnek már nem marad hely. Ez a tökéletesség nem csak a felszínen figyelhető meg, hanem az anyag legmélyebb rétegeiben is; ez az áthatolhatatlanság a relatív világ legfinomabb szintjét is jellemzi. A szupravezetőnek más „szuper” minősége is van: tökéletes áramlást biztosít az elektronok számára, a fajlagos ellenállása gyakorlatilag nulla!

Létezik tehát egy legyőzhetetlen, kívülről befolyásolhatatlan állapot, az anyag teljesen szabad, önálló, független, legyőzhetetlen állapota. Ez a tökéletes harmónia és rendezettség a rendszer *önviszonyuló* állapota.



17. ábra: A Meissner-effektus

Hogyan jön ez létre?

Az *önviszonyuló* állapot tökéletesen rendezett állapot, egy rendszer alapállapotának is nevezhetnénk. A termodinamika harmadik főtétele kimondja, hogy a hőmérséklet csökkenésével csökken az entrópia, azaz a rendezetlenség. Ahogy közelítünk az abszolút nulla fokhoz, a test entrópiája is közelít a zérushoz.

Ha elménk „mentális hőmérsékletét” csökkentjük, akkor ennek hatására csökken az elménkben uralkodó rendezetlenség. Amikor transzcendálunk, a teljes mentális csend állapotába kerülünk, nullára csökken a „mentális hőmérséklet” és az entrópia is. A lehető legrendezettebb állapotban vagyunk ekkor. Ez az *önviszonyuló* állapot. Ilyenkor a harmonikus rendszerbe semmilyen idegen elem sem képes behatolni.

A legyőzhetetlenségnek több szintje létezik. A felszínen levő koherencia a legfelszínesebb, vagyis a legkisebb. A teremtés minél mélyebb szintjén – molekuláris, atomi, szubatomi vagy még ennél is mélyebb szinteken – jön létre a koherens, rendezett állapot, annál szélesebb tartományra tejed ki a legyőzhetetlenség. Ha a létező legmélyebb szinten, a Mindenség alapja, vagyis az Egyesített Mező szintjéről teremtünk koherenciát, akkor tökéletes legyőzhetetlenséget hoztunk létre. Az Egyesített Mező szintjén semmit sem lehet megsemmisíteni, s ezt nemcsak a modern fizika, hanem az ősi Védikus bölcsesség is alátámasztja: „*Tudd meg, hogy Az, mely mindezt áthatja, valóban elpusztíthatatlan. Senki sem képes ezt a megváltoztathatatlan Létet elpusztítani.* (Bhagavad-Gítá, 2.17.)”

A TM és a TM-Szidhi program segítségével a test és az elme egységét a Transzcendentális Tudatban, vagyis az Egyesített Mező szintjén elevenítjük fel. A testben és az elmében a gyakorlat hatására a lehető legteljesebb rendezettség és harmónia fejlődik ki. Határtalan erő, energia, végtelen kreativitás és intelligencia, tökéletes testi és lelki egyensúly (egészség és boldogság); a gyengeség, a leépülés hiánya, az öregedési folyamatok megszűnése – ezek jelentik bennünk a legyőzhetetlenséget.

Ha a TM és TM-Szidhi programot egy nagyobb létszámú csoport gyakorolja, akkor – mint azt a kutatási eredmények is igazolták – ezek a minőségek nemcsak az egyéni, hanem a társadalmi szinten is megjelennek. Ez a fázisátmenet.

A TÁRSADALMI FÁZISÁTMENET

A fázisátmenet a kémiai, fizikai rendszerek rendezettségében történő alapvető változásra utal. Fázisátmenet például az, amikor a viszonylag rendezetlen molekulákból álló vízcsepp egy molekulárisan rendezettebb hópehellyé lesz. Maharishi szerint ez a *fázisátmenet az emberi társadalomban* is érvényes, és az *egyre nagyobb társadalmi rendezettségben és harmóniában* nyilvánul meg. *Ennek alapja pedig az egyes emberben kialakuló nagyobb rendezettség.*

Az MUM fizikaprofesszora, Dr. Lawrence Domash számításai szerint ahhoz, hogy a társadalom egésze rendeződjön, elegendő, ha az adott népesség egy kis csoportja válik rendezetté. A véletlenszerű jelenségek általában kioltják egymás hatását, a koherens aktivitások viszont összeadódnak, és nagyon rövid időn belül észrevehetővé válnak a rendszerben. A koherens fénysugárzás, a lézer létrejöttéhez például az is elegendő, ha a fotonok számának négyzetgyöke koherensen viselkedik.

Domash számításai szerint, *ha a népesség 1%-a rendszeresen gyakorolja a TM technikát*, egy – a koherens fénysugársáshoz hasonló – rendkívül megdöbbentő jelenség jön létre: *a rendsugárzás*. Ez azt jelenti, hogy az adott városban vagy országban a negatív tendenciák (bűnözés, balesetek, betegségek) statisztikailag kimutatható mértékben csökkenni kezdenek. Az első hallásra hihetetlennek tűnő jelenséget az utóbbi húsz év során

végzett 42 kutatás igazolta, melyek olyan nemzetközileg elismert szaklapokban is megjelentek, mint a *Journal of Mind and Behaviour*, a *Journal of Conflict Resolution* vagy a *Journal of Crime and Justice*. Legelőször a hetvenes évek elején mutatták ki a jelenséget 12 olyan amerikai városban, ahol a lakosság több mint egy százaléka gyakorolta a Transzcendentális Meditációt. A vizsgált időszak alatt a bűnözés mértéke 8,8%-kal csökkent, míg a kontroll-városokban 8,7%-kal több bűncselekményt követtek el. Ez 16,5%-os relatív csökkenést jelent! A következő években több mint ezer város érte el az 1%-os küszöböt, és a hatás, amit a kutatók *Maharishi-hatásnak* neveztek el, minden esetben mérhető volt.

A TM-Szidhi technika még a Transzcendentális Meditációnál is hatékonyabb. A Maharishi-hatás eléréséhez elég, ha a népesség *egy százalékának négyzetgyöke* együtt, egy helyen gyakorolja a TM-Szidhi programot. Magyarország esetében azt a rendsugárzó hatást, amit a népesség 1%-a, azaz 100 000 ember tud kelteni a TM technika rendszeres gyakorlásával, úgy is megkaphatjuk, ha a TM-Szidhi technikát az 1% négyzetgyöke, azaz 340 ember gyakorolja egy helyen.

Nagy visszhangot keltett tudományos körökben az 1993-ban Washingtonban, 3800 résztvevővel végzett kísérlet. Ennek ideje alatt a városban a bűnözés az előre jelzethez képest 18%-kal csökkent. A városi rendőrpáncsnok szerint a bűnözés ilyen mértékű visszaesését a város történetében eddig egyetlen dolog volt

képes kiváltani – fél méternyi hó. A független kutatóbizottság szerint – melyben az ENSZ és a Világbank is képviseltette magát – egyértelmű volt, hogy a meditálók hozták létre a változást. Az adatok elemzői szerint ha a csoport 100 napig együtt maradt volna, akkor a bűnesetek száma 49%-kal csökkent volna.

A FEJLŐDÉS EREJE

Az fejlődés önmagát gyorsító folyamat. Minden következő lépéshez rövidebb idő szükséges, mint az előzőhöz. A csillagászok világegyetemünket mintegy 15-20 milliárd évesnek tartják. Hogy erről az időről mégis megközelítő elképzelésünk legyen, gondoljuk el, hogy ezt az időt egy évbe sűrítettük össze. Az első kilenc hónapban a Föld még nem is létezett, az élet az egysejtű algákkal és baktériumokkal pedig körülbelül két hónappal ezelőtt vette kezdetét. Az egysejtűek két-három hete kezdtek összetettebb szervezeteket alkotni, de ezek csak tíz napja másztak ki a vízből. A dinoszauruszok tegnap sétáltak a bolygónkon, és ekkor keletkeztek az első emlősök is. Az ember mintegy két órája van jelen az élet színpadán, és a legtöbb időt vadászattal, gyűjtögetéssel töltötte; földműveléssel néhány perce kezdett el foglalkozni. Az első civilizáció az utolsó öt percben jött létre. A mai technika, az ipari társadalom fiatalabb az utolsó másodperc negyedénél is. Gondoljunk csak bele, hogy mi minden változott a saját életünk folyamán: ez a másodperc századrésze alatt

történt! A fejlődés, az evolúció egyre gyorsul, és semmilyen jelét sem találjuk annak, hogy lassulni kezdene. Mi vár ránk az elkövetkező ezredmásodpercben? Hogy ezt elképzelhessük, vizsgáljuk meg az úgynevezett *evolúciós robbanási modellt*.

A fejlődés minden nagyobb lépése *az egyre fejlettebb szerveződésben és a mind összetettebbé válásban* nyilvánul meg. A hidrogénatomok kondenzálódtak a csillagközi térben, és összetettebb atomokat hoztak létre, melyek Földünket is alkotják. A későbbiek folyamán a különböző atomok szerves molekulákká, ezek pedig élő szervezetekké alakultak. A molekulák élő sejtekbe csoportosultak, s egyre összetettebb szervezetekké rendeződtek. *Szervezetnek* lenni annyit jelent, mint *összeszerveződni, egyre összetettebbé alakulni*. Ez a fejlődés ereje, és az élet lényege.

A fejlődés logikáját követve az evolúció következő lépése az individuális szervezetek harmonikus, szilárd társadalmi egységbe rendeződése lesz. Láthatjuk, hogy az utóbbi néhány ezer évben ilyen irányba történtek a változások. A mindent átható iparosításnak köszönhetően az elmúlt kétszáz évben ez még hangsúlyosabbá vált. A távolságok lerövidültek, a gyorsaság megnövekedett, a kommunikáció egyre szélesebb körű lett, az információ villámgyorsan áramlik az egyének és a csoportok között. Hogy ennek a kibontakozása egy „barátságos diktatúrában” fog-e végződni, melyet néhány technokrata multinacionális cég vagy egy személytelen, mindent ellenőrző, háborús, szociális, ipari, kommunikációs,

rendőrségi bürokrácia irányítana (ezt többé-kevésbé már ismerhetjük *Orwell* „1984” című regényéből) vagy egy magas szinergiájú társadalomba vezet a fejlődés, ez csak *rajtunk múlik*.

Az emberek tudatállapot-fejlődése elválaszthatatlan az anyagi evolúció alapját képező egyre fejlettebb szerveződéstől. A tudatfejlődés és a biológiai evolúció ugyanannak a folyamatnak két egymást kiegészítő nézőpontja: a tudat a materiális világban élő szervezet szellemi megfelelője. A magasabb tudatállapotok növekedése így nem más, mint a szellem területén zajló evolúció.

A SZINERGIKUS TÁRSADALOM

Ruth Benedict amerikai antropológus használta először a szinergia kifejezést, 1941-ben. Vizsgálatainak tárgya az volt, hogy miként jelenik meg az agresszió a különböző természeti népek életében. Felfedezte, hogy az agresszivitás kevésbé jellemző vagy nem is létezik az olyan társadalmi szerkezetekben, ahol az egyéni aktivitás az egész csoport érdekeit szolgálja. Az ilyen társadalmi rendet *magas szinergiájúnak* nevezte. Ezekkel ellentétben az alacsony szinergiájú társadalmakban az egyének elsősorban a saját érdekeiket veszik figyelembe, és gyakran megsértik az egészet. Az ilyen társadalmakban gyakrabban fordul elő az agresszió.

Ma már a szinergia kifejezést nemcsak a társadalomra vonatkoztatva használják. A test egésze is magas sziner-

giájú rendszer, minden alapegysége önmagában teljes, és ezek szükségletei az egész test szükségletei is. *A magas szinergiájú rendszerek legfontosabb jellemzője, hogy a részek, illetve az egész érdekében végzett tevékenységek nem különböznek.* Látszólag a test egyes részei egymástól függetlenül működnek. A láb izomzata, úgy tűnhet, nem sokat törődik a szem vagy a test egészének a jólétével. Ám a szervezet minden szintjének alaposabb vizsgálatkor kitűnik, hogy az egészséges emberi szervezet magas szinergiájú rendszer. Minden sejt az egész érdekét is szolgálja, s emellett saját céljait is beteljesíti. Ehhez hasonlóan a magas szinergiájú társadalmakban az emberek nem azért tevékenykednek az egész társadalom javára, mert szeretnek önzetlenül dolgozni vagy mert a társadalmi érdekeket személyes érdekeik elé sorolnák, hanem azért, mert az, ami az egyén számára vonzó és hasznos, a társadalom érdekeivel is megegyezik.

A magas szinergiájú rendszereket ugyanaz jellemzi, mint az egészséges szervezetet. Ez ösztönözte az embereket arra, hogy az emberi közösségeket egyfajta élő szervezetként kezdjék figyelni. Amennyiben ez az összehasonlítás valós, akkor – döbbenhetünk rá –, a jelenlegi társadalmak „szervezete” nem teljesen egészséges. Ha pedig a bolygónkat, mint szervezetet vesszük alapul, akkor az emberi társadalmak akár rákos daganatként is értelmezhetők. A rák alacsony szinergájú jelenség, mert belsejében az individuális részek többé már nem a test érdekében cselekszenek. Konrad Lorenz egyik könyvében megdöbbenítő képeket mutat be. A rosszindulatú daganat

növekedéséről és a modern nagyváros terjeszkedéséről készült felvételeket hasonlította össze, s a kettő – mint láthatjuk – megdöbbentően hasonlít egymásra. *Ha a saját testünkkel tennénk azt, amit a környezetünkkel, joggal néznének bennünket teljesen bolondnak.*

A rákos sejtekben azok a genetikai folyamatok zavarodnak össze, amelyek az összes függetlennek tűnő sejt viselkedését irányítják. A gének mindenhol megtalálhatók, ők azok, amelyek az különálló részeket egésszé „hangolják”. Ha ezen a szinten történik zavar, akkor a rész többé már nem a saját feladatát látja el, hanem figyelmen kívül hagyva az egészet, a saját „hasznára” kezd dolgozni.

Az embereket egy hatalmas biorendszer alapegységeinek tekinthetjük. Ha az egyének elveszítik az egységről való tudásukat, akkor hasonló helyzet jön létre, mint az emberi szervezetben a rákos sejtek kialakulásakor. Az emberek esetében a szellemi tudás nem a génekben, hanem az elmében található. Ami minden emberben egyforma, és ami az ember individualitásán túlmutat, az a tiszta Önvaló, az Egység tapasztalása. Ennek a tudatnak a hiányában az egyén elszigetelt egységként próbál boldogulni, viselkedése pillanatnyi hangulatából fakad, és nem képes az egész érdekeiért dolgozni.

Az ilyen alacsony szinergiájú rendszerekben az egyének néha rendkívül önző módon viselkednek. Ám a hiba mégsem az, hogy önzőek vagyunk, hanem hogy

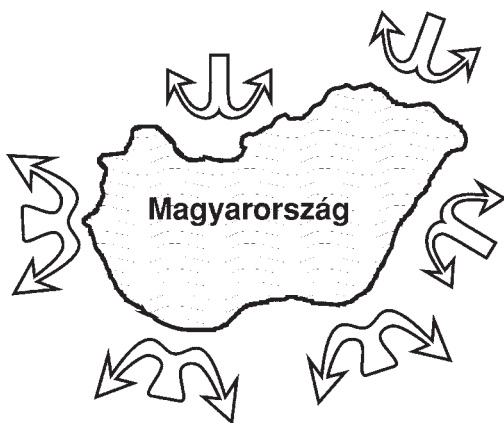
önmagunkat bőrbe zárt egoként éljük meg. A megoldás semmiképpen sem természetes egyéni szükségleteink, vágyaink feladásában, hanem énünk határainak kiterjesztésében rejlik. A megvilágosodott ember is saját jólétéért cselekszik, de mivel önmagát, mint az univerzális Önvalót éli meg, tudatában van az egésznek – mint önmagának. Cselekedetei egyszerre szolgálják a saját hasznát és az egész érdekeit. Az önző és önzetlen cselekedetek egyé válnak, s eltűnik az önzés fogalma. Ez egy természetes (és az egyetlen!) út, amely a magas szinergiájú társadalmakhoz vezet. Az ilyen közösségekben az együtt dolgozó embereket nem holmi jótékonysági elvek vezérlik, hanem a természeti törvényekkel összhangban, spontán módon valósul meg a magasan összhangolt, természetes viselkedés.

Felmerülhet a kérdés, hogy a megvilágosodott emberek társadalma a nem a „birkák”, az egyforma, jellegtelen emberek társadalma lesz-e. Nem. Az egész jólétéért való ténykedés nem feltétlenül jelenti az individuális autonómiáról és integritásról való lemondást, mert – mint az előzőekben láttuk – a magasabb tudatállapotokban létrejött Egység egyáltalán nem veszélyezteti a különbözőséget. A kettő teljesebbé teszi egymást, de az egyik is és a másik is önálló egész alkot. A megvilágosodott társadalmakban a végtelen sokféleség van jelen, melynek alapjában ott van az integráció. Ez lesz a valódi „emberi test”: végtelen sokféleség egy magasan szerveződött egységben.

A LEGYŐZHETETLEN VÉDELEM

A legyőzhetetlen honvédelem titka *a háború nélküli győzelem*, az, hogy elejét vesszük az ellenségeskedésnek. Az atomfegyverek és a terrorizmus korában egyetlen nemzet sem tudja tökéletes biztonsággal megvédeni magát. Történelmi példák tucatjai bizonyítják, hogy sem a katonai erő, sem a politikai egyezmények nem szavatolják a tökéletes biztonságot. Az atomfegyverek korában a védelem szinte lehetlenné vált. Még a győzelem sem jobb, mint a vereség, hiszen egy nukleáris háborúban még a „győztes” fél sem valószínű, hogy elkerülheti a teljes megsemmisülést.

Az egyetlen hatásos módszer a védelemre az ellenség keletkezésének a megelőzése. Ellenségek akkor jönnek



18. ábra

létre, ha a nemzet gyenge. A gyengeséggel szembeni kizárólagos alternatíva a legyőzhetetlenség. Az egyre pusztítóbb atomfegyverek megjelenésével még a nagyhatalmak sem érezhették magukat biztonságban, sőt, talán nekik van a legtöbb okuk a félelemre. Hogy a (hon)védelem ismét jelentőséggel bírjon, erősebb alapokra kellene építeni, mint a hatalom és a nukleáris arzenálok fenyegetése.

Szerencsére, az Egyesített Mező felfedezésével, a Természet leghatalmasabb ereje került a kezünkbe. A Maharishi-féle Egyesített Mező technika (a Transzcendentális Meditáció és a TM-Szidhi program), a Természet törvényeinek legyőzhetetlen erejét használva, egy legyőzhetetlen védelmi stratégiát kínál, amely megszabadítja az emberiséget a teljes megsemmisüléstől való állandó félelemtől.

Az Egyesített Mezőre épülő technikákat védelmi stratégiaként alkalmazva minden nemzet egy tartós alapokon nyugvó, legyőzhetetlen védőburkot hozhatna létre. Ez szükségtelenné tenné mindenféle fegyvergyártást és külföldről történő fegyvervásárlást, és teljesen elavulttá tenné a védelemmel kapcsolatos minden eddigi elképzelést és stratégiát. Maharishi új módszere, az Egyesített Mező védelemre történő felhasználása, az egyetlen lehetőség, mely a védelmet valóban hatásossá teszi, és ezáltal minden ország biztonságát garantálja.

A hatás attól függ, hogy mekkora létszámú jogarepülő csoportot hozunk létre. Többszörösen igazoltuk már

a világ különböző pontjain, hogy igenis lehetséges az Egyesített Mező technológiájával – a csoportos jógarepüléssel – magasabb szintre emelni egy ország vagy akár az egész világ „kollektív tudatát”. A kollektív tudat emelkedésével egyidejűleg nő a rendezettség is. Ennek eredményeképp csökken a bűnözés és minden negatív jelenség. Növekszik az emberek közötti harmónia, a béke és a boldogság.

A jógarepülést nemcsak önmagunk fejlődése érdekében gyakoroljuk – hatással vagyunk környezetünkre is, a családunkra, sőt az egész országra. A gyakorlással azt a végtelen belső csendet elevenítjük fel, mely az élet legyőzhetetlen atmoszférájának, egy sokkal tökéletesebb, valóságosabb életnek a kulcsa.

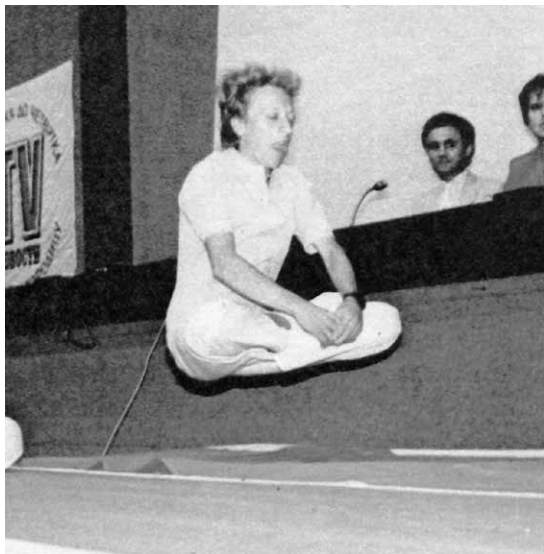
ÉN IS REPÜLHETEK?

Teszik fel gyakran a kérdést az emberek.

A válasz: Igen! Sőt, nemcsak Te, nemcsak egy-két kiváltságos ember birtokolhatja a repülés különleges képességét, hanem minden egyes ember.

Mindenkinek joga, hogy – a TM és a TM-Szidhi program gyakorlásának eredményeképp – egy tökéletesebb, tisztább, rendezettebb gondolkodást, és a Természet törvényeivel összhangban élt életet élvezhessen.

– Igen, ez egy felettebb kívánatos dolog, de engem főleg az érdekel, hogy hogyan emelkedhet fel az ember a



A könyv szerzője a levegőben...

földről pusztán a gondoltai hatására? – kérdezősködnék tovább az emberek. – Ez ellenkezik a fizika törvényeivel!

Ilyenkor azt szoktam kérdezni, hogy *melyik törvénnyel?*

– Természetesen a gravitációs törvénnyel – hangzik a válasz.

Sokáig mindannyian így gondolkodtunk, de az *Egyesített Mező* felfedezése mára már megváltoztatta a helyzetet. Az Egyesített Mező az összes lehetőség területe, ez az egész Mindenség alapja, ez a szint minden Természeti törvény otthona. Ha ezt a szintet megnyitjuk a tudatunk számára, akkor az összes lehetőség az élő valóság szintjére emelkedik. Bármit megtehetünk.

Mint ismeretes, az ember elméje képességeinek csupán



1-2%-át használja, van tehát hely a bővítésre. S mégis, mi mindent értünk el eddig csupán ezzel a soványka egy-két százalékkal! Szinte elképzelhetetlen távlatokat nyitna meg előttünk, ha képességeink harminc, hetven vagy esetleg száz százalékát használnánk. A jóga-repülés segítségével ez is lehetséges.

A jóga-repülés megértését az élet megértésével kell kezdeni. Tegyük ezért egy kis kitérőt, hogy megvizsgáljuk azt az elragadó és csodálatos valamit, amit életnek nevezünk.

Az élet alapvető természete a növekedés, a fejlődés, a többé válás. *Az élet célja a boldogság növekedése és kiteljesedése,* s a fejlődés az a folyamat, amelynek révén ez beteljesül. A boldogság növekedése magával vonja az intelligencia, az erő, a kreativitás és minden olyasmi növekedését, ami az életben fontosnak mondható. Ezért az egyéni élet célja az egész Mindenség életének a célja. A teremtés célja a boldogság növekedése, és ez nem korlátozódik csupán arra, amit manapság a legtöbb ember életében látunk. Az élet dinamikus, és nem statikus. Az élet tele van energiával, előrelépés és előrehaladás jellemzi.



Ha az ember boldogtalan, ha intelligenciája, ereje, kreativitása, békéje és boldogsága nem növekszik állandóan, akkor az ember az élet célját veszítette szem elől. Az élet nem azért van, hogy szürkén, tétlenül, szenvedve éljük; ezek nem tartoznak az élet alapvető Természetéhez. Ilyen áldatlan helyzetben a Transzcendentális Meditáció és a TM-Szidhi program (a jóga-repülés) óriási segítség lehet, mert visszaállítja a Természet rendjét, a növekedést.

Ha az emberi élet természetes módon egyre fejlődik, ha a szervezet tisztul a szennyező anyagoktól (a stresszektől), akkor az élet a normális medrében halad, s egyre közeledik a beteljesedéshez, melyet születésünktől fogva szeretnénk elérni. Először mint „különleges állapot” egy mély belső nyugalom jelenik meg, ezt egyre tisztább gondolkodás, egyre több erő és kreativitás követi. Eljön az az idő is, mikor a Természet erőteljes támogatását kezdjük észlelni; vágyaink spontán és erőfeszítés nélkül beteljesednek, cselekedeteink könnyedén és minden erőfeszítés nélkül sikerre vezetnek. Idegrendszerünk oly tökéletesen kezd működni, hogy vágyaink ahogy megjelennek, be is teljesednek. S ha éppen arra vágyunk, hogy felemelkedjünk a földről, és repüljünk, akkor ez is megtörténik.

A jóga-repülés tudományos magyarázatát a kvantumfizika szolgáltatja. (Szeretném hangsúlyozni, hogy a jóga-repülést könnyedén gyakorolhatjuk a kvantumfizika ismerete nélkül is. A TV-nézéshez sem szükséges ismernünk a készülék belsejében lévő tranzistorok működési elvét.)

Ha magyarázatot szeretnénk találni a test felemelkedésére, akkor meg kell vizsgálnunk, hogy milyen összefüggés áll fenn a fizika „klasszikus” törvényei és a kvantummechanikai törvények között. A tudósok már magyarázatot találtak a huszadik század csodáira, a szupravezetésre és a szuperfolyékonyságra. A fizika klasszikus törvényei szerint ezek a jelenségek nem létezhetnének, mert kereteik között nem lehetséges, hogy valami önmagától működjön, mindenféle hajtóerő nélkül.

A tudomány legújabb eredményei viszont egyre csak azt igazolják, hogy a megfelelő módszer segítségével majdhogynem minden lehetséges. Egyre több megdöbbentő jelenségre derül fény, a szupravezető gyűrűben például az áram a végtelenségig kering körbe-körbe. A kellően fejlett technika, hangzik egyik fizikus barátom szellemes megjegyzése, már-már megkülönböztethetetlen a mágiától!

A világ gyorsan változik, újabb és újabb természeti törvényeket fedezünk fel, a korábban felismert törvényeket azonban mégsem kell elvetni, mert ezek a maguk keretein belül továbbra is igazak. Ám ha egy másik, átfogóbb területet vizsgálunk, akkor a korlátozottabb területre vonatkozó elvek már kiegészítésre szorulnak. Einstein relativitás-elmélete egy nagyon szép elmélet, de lassan kezd időszerűtlenné válni. A tudósok már ötven éve próbálják kidolgozni a gravitáció kvantummechanikai elméletét. Néhány évvel ezelőtt sikerült felállítani az

úgynevezett szuperhúr-elméletet, s ma már tudjuk, hogy a gravitáció is kvantummechanikai „eredetű”.

A kvantummechanikai törvények alkotják a klasszikus törvények alapjait. A jógarepülés egy pillanatnyi és drámai bizonyítéka annak, hogy az Egyesített Mező és a TM során megtapasztalt Tiszta Tudat egy és ugyanaz. A lebegést nem tudjuk a fizika klasszikus törvényeinek szintjén megmagyarázni, túl kell lépnünk ezen, és a kvantumgravitációhoz kell folyamodnunk. A kvantumgravitáció maga az Egyesített Mező. Ha egy ember megtanul repülni és lebegni, az csakis a kvantumgravitáció alapján történhet. Nincs más olyan szintje a Természet törvényeinek, amely elég alapvető lenne ahhoz, hogy „legyőzze” a gravitáció klasszikus törvényeit.

Ismét egy analógia segíthet. Ha a kertész szeretné, hogy a rózsája kék szirmokat hozzon, akkor a növényt éltető nedv szintjén, azaz a felszíni szintet létrehozó legmélyebb szinten kell befecskendeznie a kék festéket. Az Egyesített Mező a gravitáció forrása is, tehát ha erről a szintről cselekszünk, akkor a gravitáció felett is uralkodhatunk. A Szidhi-repülés gyakorlói a Természet legmélyebb szintjéről indítják cselekedeteiket, és ezzel bármit el lehet érni a felszínen. Ha repülni szeretnénk vagy bármi mást tenni, nem kell erőlködnünk ennek érdekében vagy azon töprengnünk, hogy egyes molekulákat miképp kell ide vagy oda helyezni, a Természet mindezt megteszi helyettünk. Maharishi azt mondja, hogy az ember méltóságán aluli, hogy a részletekkel foglalkozzon.

A Szidhi-gyakorló elgondolja kívánságát és a Természet gondoskodik mindenről. A TM-Szidhi azt a képességet nyújtja, hogy az Egyesített Mező szintjéről indítsuk, s így spontán módon beteljesítsük vágyainkat.

Az Egyesített Mező minden ember tudatának csendes mélyén születésétől fogva jelen van, így mindenki képes repülni, csak meg kell nyitnia tudatát e határtalan szint felé. A TM-Szidhi program rendkívüli áldás számunkra, hiszen egyszerű, természetes módon megnyitja az Egyesített Mezőhöz vezető kapukat, és összhangba hozza az életünket a Természet minden törvényével. Nemcsak a repülés válik így lehetségessé, az összes létező különleges képesség – Szidhi – is megjelenik, s az ember a Természet törvényeinek ismerőjévé és urává válik. Boldog, szenvedésmentes életet élhet így minden



ember, minden család, minden nemzet. Ha pedig sikerül létrehoznunk egy elegendően nagy létszámú jógarepülő csoportot, akkor az egész világ a békét, a fejlődést, a harmóniát, egy valóságos földi Mennyországot élvezhet. Ez a jógarepülés legnagyobb értéke. Mindezek megvalósításának érdekében talán ez a könyv alkotja az első lépést.

Most viszont rajtad a sor!

Felhasznált és ajánlott irodalom:

John Allison: Respiratory Change during Transcendental Meditation, *Lancet* 1970.

Roberto Assagioli: The Balancing and Synthesis of Opposites, *Psychosynthesis Research Foundation, New York* 1972.

Roberto Assagioli: Psychosynthesis, *Viking, New York* 1965.

J.P. Banquet: Spectral Analysis of the EEG during Meditation, *Electroencephalograph* (35. szám, 143-151. oldal).

Gregory Bateson: Steps to Ecology of Mind, *Paladin, London*, 1973.

Herbert Benson és R. Keith Wallace: Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subject Who Practised Meditation, *Circulation* (45. és 46. szám).

Herbert Benson és R. Keith Wallace, et al: Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation – A study of 1,862 subjects, *Nemzetközi konferencia a drogfüggőségről, Ann Arbor, Michigan, 1970.*

Harold Bloomfield, Michael Cain és Dennis Jaffe: Discovering Inner Energy and Overcoming Stress, *Delacorte, New York, 1975.*

Peter Blythe: Stress Disease, *Arthur Barker, London* 1973. (17-19 oldal).

Kenneth E. Boulding: The Meaning of the Twentieth Century: The Great Transition, *Harper and Row, New York* 1964.

Eva Brautigam: Effect of Transcendental Meditation on Drug Abusers, *Malmö*.

Frederick M. Brown, et al.: EEG Kappa Rhythms During Transcendental Meditation and Possible Perceptual Threshold Changes Following, *(előadás a Kentucky-i Tudományos Akadémián, 1971, USA).*

Fjeld Bryhni és A. Lylie: Mechanical shocks induce phenocopies of Developmental Mutants, *Nature* (248. szám, 794. oldal).

Geoffrey Clements és Steven L. Milstein: Auditory Thresholds in Advanced Participants in the Transcendental Meditation Programme, *MERU report 7702, Seelisberg* (1977).

Gillian Cohen: Hemispheric Differences in Serial Versus Parallel Processing, *Journal of Experimental Psychology* (97. kötet, 3. szám 349-356. oldal).

Roy W. Collier: The Effect of Transcendental Meditation upon

University Academic Attainment, *Proceedings of the Pacific Northwest Conference on Foreign Languages, Seattle, Washington.*

Anthony De Mello: A csend szava. Egy perc bölcsesség. *Távlatok – Korda Kiadó, Budapest Kecskemét, 1995.*

Denise Denniston: TM könyv, avagy: Hogyan élvezhetjük maradék(talanul) életünket?, *Dávid Kiadó, Szeged, 1996.*

Lawrence Domash: MIU Solution (*video*).

Philip C. Ferguson és John C. Gowan,: The influence of Transcendental Meditation on Anxiety, Depression Aggression, Neurotics and Self-actualisation, *előadás a Pszichológusok Társasága előtt, Kalifornia 1974.*

Sigmund Freud: Civilisation and Discontents, *Hogarth, London, 1930.*

Bernard Glueck: Biofeedback and Meditation in the Treatment of Psychiatric Illness, *Comprehensive Psychiatry, (16. kötet, 4. és 310. oldal).*

Daniel Goleman: Meditation as Meta-therapy: Hypotheses toward a Proposed Fifth State of consciousness, *Journal of Transpersonal Psychology (3. kötet 14. oldal).*

Elmer E. Green: The May lectures, *Brunel College, London, 1974.*

Elmer E. Green és Alyce M. Green,: Volition as a Metaforce in Psychophysiological Self-regulation, (*előadás a „Phoenix” orvosi találkozón*) *Arizona, 1973.*

F. C. Happold: Mysticism: A study and an Anthology, *Penguin Books, London, 1963.*

Willis Harman, et al.: Changing Images of Man, *Stanford Research Institute Centre for the Study of Social Policy, Policy research Report no. 4, 1974.*

Christmas Humphreys: Basic Buddhism, *Buddhist Society, London, 1963.*

Aldous Huxley: The Perennial Philosophy, *Fontana, London 1958.*

Aldous Huxley: The Doors of Perception, *Penguin Books, London, 1959.*

Hans Jenny: Kymatics, *Baseless Press. Basle, 1967.*

Una Kroll: TM: A Signpost for the World, *Darton, Longman and Todd, London 1974.*

Lao-Tsu: Tao-Te-Ching, Gia-Fu Feng, *Wildwood House, London, 1973.*

Lao Ce: Tao Te King (ford. Weöres Sándor), *Tericum, 1994.*

Lorenz, Konrad: *Civilised Man's Eight Deadly Sins*, London, 1974.

Lennhart Levi: *Stress and Distress in Response to Psychosocial Stimuli*, Pergamon, London, 1973.

Maharishi Mahesh Yogi: *On the Bhagavad Gita. A new translation and commentary, Chapters 1-6*, Penguin, Arkana, Harmondsworth, 1990. (A magyar kiadás sajtó alatt)

Maharishi Mahesh Yogi: *Science of Being, Art of Living*, Penguin, Harmondsworth, 1988. (A magyar kiadás sajtó alatt)

Maharishi Mahesh Yogi: *Love and God*, Age of Enlightenment Press, Seelisberg, 1973. (A magyar kiadás sajtó alatt)

Abraham Maslow: *Religions, Values and Peak-experiences*, Viking, New York, 1975.

David W. Orme-Johnson és John T. Farrow,: *Scientific Research on Transcendental Meditation: Collected Papers*, vol. 1, MIU Press, New York, 1975.

David W. Orme-Johnson, Geoffrey Clemens, Christopher T. Haynes és Kheireddine Badaoui: *Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity and Experience of the Sidhis*, MERU.

David W. Orme-Johnson: *Autonomic Stability and Transcendental meditation*, *Psychosomatic Medicine* 35, Nr. 4.

John R. Platt: *The Step to Man*, Science, 149.

Prabhavanda Swami és Frederick Manchester: *The Upanishads*, Mentor New York 1957.

Peter Russell: *Transcendental Meditation and Conscious Experience*, Exeter, 1973.

Peter Russell: *Transcendental Meditation*, Penguin Books, London, 1970.

Tony Schmid: *The Eighty-Five Siddhis*, Shambhala Publications, Berkeley, California.

Erwin Schrödinger: *What is Life?* Cambridge University Press, London 1969.

W. Seeman, S. Nidich és T. Banta: *The Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-actualisation*, *Journal of Counselling Psychology* 19 Nr. 3.

Idries Shah: *The Exploits of the incomparable Mulla Nasrudin*, Dutton New York, 1972.

Shankara: *The Crest Jewel of Discrimination*, Advaita Ashram, Almora, India, 1970.

Alvin Toffler: Future Shock, *Pan, London, 1971.*

R. Keith Wallace: The Physiology of Consciousness, *Fairfield Press, Fairfield, 1993.*

R. Keith Wallace és Herbert Benson: The Physiology of Meditation, *Scientific American* 226, NR. 2.

R. Keith Wallace: Physiological Effects of Transcendental Meditation, *Science* 167.

R. Keith Wallace: Physiological Effects of Transcendental Meditation: a Proposed Fourth Major State of Consciousness (*doktori disszertáció*), *California, 1970.*

R. Keith Wallace, Herbert Benson és Archie F. Wilson: A Wakeful Hypometabolic Physiologic state, *American Journal of Physiology*, 221, Nr. 3.

Lyle Watson: Supernature, *Hodder and Soughton, London, 1973.*

John White: The Highest State of Consciousness, *Anchor, 1972.*

Alfred N. Whitehead: The Aims of Education, *Earnest Benn, London, 1950.*

Colin Wilson: New Pathways in Psychology, *Gollancz, London, 1972.*

HALADÓ ELŐADÁSOK ÉS BENTLAKÁSOS TANFOLYAMOK

A már meditálók számára a TM-központok rendszeresen szerveznek haladó előadásokat és közös meditációkat. Érdekes előadásokat hallhatunk a magasabb tudatállapotokról, az Ájur-Védáról, a Védikus építészetről, a Szthápatja Védáról, a Védikus asztrológiáról, a Dzsjótisról és más Védikus tudományokról. Rendszeresen szervezünk bentlakásos tanfolyamokat, ahol lehetőségünk nyílik megtapasztalni az otthoninál mélyebb meditációt, amely nagymértékben felgyorsítja egyéni fejlődésünket. Itt megbeszélhetjük tapasztalatainkat a TM-tanárokkal és meditáció-ellenőrzést is kérhetünk.

*M*i történik, ha becsukjuk a szemünket és befelé figyelve csendben, igazán csendben leszünk? Elménk tükre, mely mindig valami másnak a képét tükrözi, most önmagát mutatja. S önmagának is legmélyén létének határtalanságára lel, mintha a lét óceánján önfeledten táncoló hullám elnyugodván visszatérne forrása, a határtalan óceán csendjébe. E végtelen belső csend pedig megszólal: az ősi bölcsek titkát, a Tiszta Lét üzenetét suttogja nekünk.

Magyar Könyvkiadó

ISBN: 963 8628103



9 789638 628107