

# Tartalom

## 1. rész

<b>Ég és föld között</b>	9
1. Miről szól ez a könyv?	11
2. Válság és változás: esély a fejlődésre	23
3. Ismerd meg önmagad!	48
4. Túl a gondolaton – miért transzcendentális ez a meditáció?	60
5. Összekötni az eget a földdel	67
6. A sötétségből a fénybe: a második tényező elve	74
7. A TM története – Maharishi és Guru Dév	88
8. Öt tévhit a meditációról	94
9. Az Önvaló megélése	100

## 2. rész

<b>A változás útján</b>	107
1. A mélypihenés tudománya – a negyedik tudatállapot fiziológiája	111
2. Transzcendentális agyhullámok	125
3. Feloldódik a stressz	146

## 3. rész

<b>Út a teljesség felé</b>	185
1. Önmegvalósítás és transzcendencia	187
2. Hol lakik a boldogság?	202
3. Transzcendencia és pozitív gondolkodás	215
4. Az önmegvalósításon is túl – Kozmikus Tudat, a 200 százalékos élet	223

<b>4. rész</b>	
<b>A tudat forradalma</b>	243
1. Válságban a világ	245
2. A Maharishi-hatás	258
Zárszó: Az egyetlen kiút befelé vezet	264
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	268
<i>Válogatott és ajánlott irodalom</i>	269
<i>A szerzőről</i>	273
<i>TM-tanfolyamok Magyarországon</i>	274

# 1. Miről szól ez a könyv?

Egy régi keleti mondás szerint az ember élethelyzete olyan, mintha ki lenne függesztve ég és föld között, és ha nem törekszik minden pillanatban felfelé, menthetetlenül zuhanni kezd. Ma talán még érvényesebb e gondolat, mint századokkal ezelőtt, hiszen rohamtempóban változó, állandó kihívásokkal teli világunkban nap mint nap több energiára, intelligenciára, kreativitásra, stabilitásra, rugalmasságra, türelemre és együttérzésre van szükségünk.

Ami tegnap elég volt, ma már nem az.

A hétköznapi stresszek, a folyamatos változások, a ránk zúduló, elképzelhetetlen mennyiségű információ, valamint az élet kiszámíthatatlansága szinte kikényszerítik belőlünk, hogy tegyünk valamit önmagunkért. Amikor a krízishelyzetek világméretű szintet öltenek – mint az 2020 elején történt a Covid-járvány megjelenésével, majd rá két évre a szomszédunkban kirobbant háborúval és a nyomában támadt gazdasági és energiaválsággal –, és a média minden létező csatornája, szinte összes embertársunk és a környezetünk egésze árasztja felénk a válság stresszeit, rá kell ébredjünk arra, hogy egyedül mi vagyunk azok, akik tehetünk valamit életünk jobbra fordulásáért. Rá kell jöjjünk arra, hogy a segítséget nem kívülről fogjuk megkapni, hanem saját magunkban kell azt megtalálni. Nem tudunk elmenekülni sem a környezeti stresszek, sem a globális léptékű gazdasági, társadalmi és éghajlati változások, sem pedig a saját gondolataink elől, amelyek egy értelmesebb, boldogabb életet követelve dörömbölnek lelkünk ajtaján.

Ebben a helyzetben jelentős értéket képvisel minden olyan tudás és eszköz, amely úgy segít megbirkózni a kihívásokkal, hogy a körülmények megváltoztatása helyett *bennünket* tesz erősebbé, alkalmazkodóbbá, okosabbá és kreatívabbá. Mégpedig olyan módon, hogy hozzásegít belső világunk jobb megismeréséhez, tudatosságunk

fejlesztéséhez, valamint szunnyadó képességeink és erőtartalékaink felszínre hozásához.

Egy ilyen eszköz lehet számunkra a Transzcendentális Meditáció, avagy röviden a TM. Ezt az egyszerű mentális technikát Maharishi Mahesh Yogi<sup>1</sup> ismertette meg a világgal az 50-es évek végén, mint egy olyan egyszerű, erőfeszítés nélküli módszert, amely lehetővé teszi az elme számára, hogy maradéktalanul elcsendesedjen, és megtapasztaljon egy rendkívül nyugodt, egyúttal végtelenül éber állapotot. Ez a tapasztalás életünk összes területét gazdagabbá és teljesebbé teszi. Szó szerint a teljes embert fejleszti: a testünket, a lelkünket, a viselkedésünket, a kapcsolatainkat és a környezetünket. Olyan ez, mint amikor megöntözzük egy fa gyökerét, és a fa ágai, levelei, virágai egyaránt virulni kezdenek.

A Transzcendentális Meditáció Indiából származik, ugyanaz a védikus hagyomány a forrása, amely a jógát vagy az ájurvédát adta a világnak. Indiai eredete ellenére ez a meditációs technika nem vallás és nem filozófia: nemtől, életkortól, kulturális vagy vallási háttértől függetlenül bárki gyakorolhatja. A TM-technika az elmúlt évtizedekben a legismertebb és a legjobban kutatott személyiségfejlesztő módszerek egyikévé vált, ez idáig mintegy 10 millió ember sajátította el. Széles körben alkalmazzák iskolákban és egyetemeken, kis- és nagyvállalatoknál, rehabilitációs intézményekben, hon- és rendvédelmi erőknél, sportcsapatoknál és az élet megannyi területén – még katolikus és buddhista kolostorokban is. Praktikusságához és széles körű használhatóságához sokban hozzájárul, hogy maga a módszer egyszerű, természetes, könnyen elsajátítható, gyakorlása pedig erőfeszítés nélküli és élvezetes.

A 70-es évektől kezdve tudományos kutatások százait végezték erről a technikáról, amelyek többségét vezető, szakmailag lektorált

---

<sup>1</sup> Mivel egy világszerte állandósult alakban rögzült személynévről van szó, Maharishi nevének angolos alakját használjuk (Maharishi, illetve Maharishi Mahesh Yogi). A magyar kiejtés szerinti legpontosabb átírás „Maharsi”, illetve „Maharsi Mahés Jógí” lenne.

tudományos folyóiratok publikálták. Ezek a vizsgálatok objektív módszerekkel is alátámasztják, hogy e meditációs technika hatására számos pozitív változás megy végbe szervezetünk egészében, melyek kedvező hatást gyakorolnak testi és lelki működésünkre, valamint társas viselkedésünkre.

A Transzcendentális Meditációról számos kiváló könyvet írtak már, melyek átfogóan ismertetik a módszert. E könyv célja viszont az, hogy egyetlen szempontból mutassa be a TM-et: mégpedig abból, hogy *miként segíthet ez a technika minket a belső növekedéshez még egy nehéz, válságokkal terhelt időszakban is*. Mind a saját életemben, mind a tanítványaim életében észrevettem, hogy e technika rendszeres gyakorlása milyen hihetetlenül sokat ad akkor, amikor az ember egy-egy válsággal néz szembe. A Transzcendentális Meditáció ugyanis sokkal több egy hatékony stresszkezelő technikánál. A stresszek feloldása mellett megnyitja tudatosságunk eddig kiaknázatlan belső erőforrásait, ezáltal lehetővé teszi, hogy az élet kihívásokkal teli szakaszait a gyors fejlődés időszakaivá alakítsuk át. Ami az egyik oldalon átok, az a másikon áldás lehet számunkra, amennyiben – a megfelelő eszköz birtokában – élni tudunk a lehetőséggel.

Könyvemben a TM-technikának a válságokat vagy a traumákat követő növekedés területén való alkalmazhatóságáról írok. Az első részben könnyen érthető nyelven, de tudományos alapokra támaszkodva ismertetem a krízist követő növekedés lehetőségét, néhány ezzel kapcsolatos elméletet, majd bemutatom a TM-technika eredetét, működését és annak alapelveit. Részletesen írok arról is, hogy mi teszi a mai világban széleskörűen alkalmazhatóvá ezt a módszert.

A második részben a technika jótékony hatásait részletezem, ezzel együtt áttekintem az ezeket alátámasztó tudományos kutatásokat. A tudományos eredményeket kiegészítik azok a mélyinterjúk, amelyeket tanítványaimmal és meditáló ismerősömmel készítettem. Ezek személyes példákkal illusztrálják, hogy a meditálás pozitív hatásai miként mutatkoznak meg a különféle kihívásokkal teli élethelyzetek-

ben. Rendkívül lényegesnek tartom, hogy megosszam olvasóimmal, hogyan tudták hozzájuk hasonló, a mai Magyarországon élő emberek átfordítani életük válságát a növekedés lehetőségét nyújtó kihívássá, és hogyan tudtak sok esetben jobban kijönni belőle, mint ahogyan belementek.

A könyv harmadik részét annak szentelem, hogy megmutassam, a rendszeres meditáció hosszú távon miként alakítja át az életünket, és hogyan vezet egy általánosan jobb életminőséghez, nagyobb önmegvalósításhoz és minden téren nagyobb beteljesedéshez. Végezetül, a negyedik részben kitérek arra is, hogy a módszer széles körű alkalmazása miként járulhat hozzá az emberiség egészét fenyegető globális kihívások megoldásához, és egy jobb élet megteremtéséhez az egész világon.

Az írás során felhasználtam és bedolgoztam számos olyan általam készített cikket és interjút, amelyek a nyomtatott és elektronikus médiában jelentek meg a korábbi években, elsősorban az *Elixír* magazinban, valamint a saját honlapomon. Az utolsó fejezet alapja a Maharishi Nemzetközi Egyetemen írt szakdolgozatom néhány szakasza. A könyv végén részletes bibliográfia található, melyben a téma iránt érdeklődők bőséges mennyiségű irodalmat találhatnak.

Könyvem egyrészt azokhoz szól, akik egy válsághelyzettel szembenézve keresnek hatékony eszközöket életük jobbítására, vagy már konkrétan érdeklődnek a TM-technika iránt, és szeretnék mélyebben ásnia a témában, mielőtt elvégzik a tanfolyamot. Másrészt pedig azokhoz a meditálókhoz, akik már gyakorolják a technikát, ám további ismereteket szeretnék kapni arról az eszközről, amely életük részévé vált.

A TM-ről és annak hatásairól szóló ismeretek megosztása mellett azonban a legfőbb célom az, hogy egy olyan tapasztalati tudáshoz csináljak kedvet, amelyet senki és semmi nem tud megadni Neked, Kedves Olvasóm, csakis Te magad tehetsz rá szert a saját meditációidban. Pusztán az elolvasott szavak nem nyújtják a transzcendencia semmihez sem fogható élményét. Olyan ez, mondja Maharishi, mint