

**Nyugat-magyarországi Egyetem**

Savaria Egyetemi Központ

Természettudományi és Műszaki Kar

Műszaki, Informatikai és Gazdaságtudományi Intézet

Műszaki Intézeti Tanszék

## **A MEDITÁCIÓ TESTRE ÉS LÉLEKRE GYAKOROLT HATÁSA**

Konzulens:

Dr. Mosonyi Tamás

Készítette:

Szanati Ferenc

Testnevelés-háztartás-

ökonómia-életvitel

SZOMBATHELY

2009

***„ A legfontosabb elhatározás, a legfontosabb döntés egy ember életében az, hogy komolyan meditálni fog-e, vagy sem.”***

*Feldmár András /Van élet a halál előtt?/*

# TARTALOMJEGYZÉK:

|   |    |
|---|----|
| <u>1. BEVETÉS</u> .....                                 | 4  |
| 1. 1. A téma indoklása.....                             | 4  |
| 1. 2. Célkitűzéseim.....                                | 4  |
| <u>2.1. MEDITÁCIÓ DEFINICÓJA</u> .....                  | 6  |
| 2. 2. Mi a meditáció?.....                              | 7  |
| 2. 2. 1. A meditáció - Popper Péter alapján.....        | 8  |
| 2. 3. Miért meditálunk?.....                            | 11 |
| <u>3. A MEDITÁCIÓ TÖRTÉNETE</u> .....                   | 14 |
| <u>4. MEDITÁCIÓ FILOZÓFIAI ÉRTELMEZÉSE</u> .....        | 16 |
| <u>5. A MEDITÁCIÓ VALLÁSI MEGKÖZELÍTÉSE</u> .....       | 18 |
| <u>6. A MEDITÁCIÓ PSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSE</u> ..... | 20 |
| <u>7. 1. A MEDITÁCIÓ FAJTÁI</u> .....                   | 22 |
| 7. 2. Meditációs technikák (Sri Chinmoy).....           | 23 |
| <u>8. 1. A MEDITÁCIÓ ISMERTSÉGÉNEK KUTATÁSA</u> .....   | 29 |
| 8. 2. Kérdőív elemzése.....                             | 29 |
| <u>9. MEDITÁCIÓ ALKALMAZÁSA AZ OKTATÁSBAN</u> .....     | 33 |
| 9.1 A harmadik évezred tudat alapú oktatása.....        | 33 |
| <u>10. 1. TRANSCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ (TM)</u> .....     | 36 |
| 10. 2. A TM értelmezése.....                            | 37 |
| 10. 3. A TM hatása a fiziológiára.....                  | 40 |
| 10. 4. A TM hatása az elmére.....                       | 43 |
| 10. 5. A TM hatása az egészségi állapotra.....          | 44 |
| <u>11. INTERJÚ DOBOS TAMÁS TM TANÁRRAL</u> .....        | 47 |
| <u>12. SAJÁT TAPASZTALATOK A MEDITÁCIÓRÓL</u> .....     | 50 |
| <u>13. ÖSSZEGZÉS</u> .....                              | 52 |
| Köszönetnyilvánítás.....                                | 53 |
| Irodalomjegyzék.....                                    | 54 |
| Mellékletek.....  | 55 |

# 1. BEVETÉS

## 1. 1. A Téma indoklása

Szakedolgozatomban, a meditációval, azon belül is a transzcendentális meditációval (TM) kívánok foglalkozni bővebben.

A közelmúltban sikerült nekem is elsajátítanom ezt a módszert, és hatása meglepően pozitív volt számomra.

Úgy gondolom, mai, rohanó világunkban elengedhetetlen, a stresszek kezelése, a nyugodt élet megteremtése, és az élet értelmének megtalálása. A meditáció ebben nagy segítségünkre lehet.

Jómagam is 17 éve sportolok, és nagyon fontos szerepet tölt be az életemben a mozgás. Azért is jelentkeztem testnevelés szakra, mivel nagyon fontos a test nevelése, ám az is hibát követ el, aki itt megáll, és a lélekkel nem foglalkozik. A test és lélek szorosan összefügg egymással, és egyik sem elhanyagolható. Sajnos, leendő tanárként is számtalan olyan esettel kell szembesülnöm mikor e kettő nincs összhangban egymással.

Azért választottam ezt a témát, hogy rávilágítsak erre a problémára, és felkínáljak egy lehetőséget.

## 1. 2. Célkitűzéseim

A meditáció testre és lélekre gyakorolt hatásának vizsgálata során a következő célkitűzéseim, kérdéseim voltak, melyekre választ vártam:

- Milyen módon vélekednek az emberek a meditációról, illetve ismerik-e azt?
- Milyen hatással van, illetve van e valamilyen pozitív hatással az emberek életére?
- Van-e valamilyen pozitív hatással a tanulásban, oktatásban?
- Milyen fajtái vannak a meditációnak?

- Hogyan látja az élete alakulását a TM tükrében egy olyan ember, aki már nagyon régóta használja a TM technikáját?
- Milyen változásokat fogok észrevenni, ha magam is megtanulom az általam kiválasztott meditációs technikát, a TM-et.

## 2. 1. A MEDITÁCIÓ DEFINÍCIÓJA

„ A meditáció” a latin „meditatio” szóból ered, melynek jelentése többek között „vallásos elmélyülés”. A meditáció a legtöbb keleti vallás számára ugyanolyan alapvető, mint a kereszténység, az iszlám és a zsidóság számára az imádság. Amíg az imádságban általában egy párbeszéd folyik Istennel, a meditáció egy különös tudatállapotba való elmerülést is jelenthet. De a meditáció is szolgálhatja azt a célt, hogy kapcsolatba kerüljünk létünk szellemi dimenziójával.

A meditáció rendszerint olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőkre való koncentrálásnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. Ilyenkor sikerül a környezetből kikapcsolódnunk, úgyhogy pszichológiai szempontból az élményt akár megváltozott tudati állapotnak is lehetne nevezni.

Shri Chinmoy szerint:

A meditáció megnyitja a belső világ kapuját. Minden ember magában hordozza a béke, az öröm és a szeretet végtelen forrását, de nem mindig tudja, hogyan kerüljön kapcsolatba ezzel a forrással. A meditáció gyakorlásával feltárul előttünk önmagunk saját tiszta, valódi formája.

Minden meditációs forma közös ismertető jele, hogy a szellemet összerendezi, tisztítja és megnyugtatja. Hogy ez test- és légzőgyakorlatok segítségével történik, különböző koncentrációs technikákkal (mantra, mandala és mudra), koanokkal vagy az éberség állapotában (shikantaza), a gyakorló számára teljesen érdektelen. Minden ilyen gyakorlat, ha megfelelő tartásban végezzük, egy nem-duális állapothoz vezet, melyben összemosódik az ésszerű különbségtétel alany és tárgy között, és a gyakorló egyesül Istennel (a vallásban), az abszolúttal (a filozófiában) vagy saját lényével (a transzcendentális gyakorlatban).”<sup>1</sup>

„A meditáció az ember önfelbredése és Isten önfeláldozása. Ha az ember önfelbredése és Isten önfelajánlása találkoznak, akkor az ember halhatatlanná válik a belső világban, és Istenbeteljesültté válik a külső világban.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>[online] <http://www.aranyhegy.com/meditacio.php> [2009.03.20.]

<sup>2</sup> Sri Chinmoy : Meditáció 13-14. old.

## **2. 2. *Mi a meditáció?***

A meditáció a tudat átkapcsolásának több ezer éve kipróbált, és folyamatosan tökéletesített technikája. A meditáló elhagyja a hétköznapi tudat síkját, és a személyiség eddig fel nem tárt területeire jut el, ami azt jelenti: a meditáció alatt a tudat kitágul, elmélyül és emelkedettebb lesz. Ezért a meditáció nem csak egy másfajta tudati állapot, hanem egy mindent átfogó tudati állapot is egyben. A meditáció eléri személyiségünk minden szintjét, azokat is, amelyekről eddig nem tudtunk, vagy nem akartunk tudni. A meditáció soha sem hoz létre újdonságot, vagy utópiát. Nem is szellemi torna, vagy lazító gyakorlat. A meditációban mindez benne van - és még sokkal több is.

Nem csoda, ha sokan nehezen értik meg a meditáció igazi fogalmát. Az intellektus, az ész és a racionális megfontolások nem elegendőek a meditáció megértéséhez. Nem lehet analizálni, és teoretikusan leírni. Aki meg akarja tapasztalni a meditációt, annak gyakorolnia kell. Azok a területek, melyekkel meditációban találkozunk, túllépnek a racionális világ határain. A meditáló kénytelen elhagyni materiális világképe látszólag biztos talaját, és felismerni, hogy vannak dolgok ég és föld között, amit értelmünk nem képes felfogni. Minden magyarázat legjobb esetben is csak megközelítheti a meditáció valódi tartalmát.

Carl Friedrich Weizsäcker, fizikus és filozófus így vélekedik: „Ilyenkor elcsöndesül a tudatos zsongás, és valami olyan mutatkozik meg, ami mindig is jelen van. A meditáció révén nem mások leszünk, hanem azok, akik mindig is voltunk.”

Hilarion Petzold, pszichológus és Gestalt – terapeuta: „Ez az állandó, odaadó koncentráció, a teljes nyitottság állapota, ahol megszabadulunk a múlt bilincseitől (...), ahol tudatunkat újjáalakíthatjuk, és ugyanakkor túllépünk minden egyéni megformáláson.”

Pir Vilayat Khan, szufi vezető: „A cél az, hogy Istent realitássá tegyük, nem pedig az, hogy megszabaduljunk az egzisztenciális feltételektől.”

Karlfried Graf Dürckheim, meditációs mester: „A meditáció a túlnyomóan a világban élő, saját természetétől eltávolodott ember átalakulása egy új emberré, aki már tudatában van saját lényének, amit képes szabadon kifejezni megismerésében, alkotásaiban és szeretetében ebben a világban.”

A meditatív állapotokat mindannyian ismerjük, csak modern életünk elnyomja ezeket. A teljesítés kényszer, és a mindennapok zaklatottsága megakadályoz abban, hogy megtaláljuk magunkat, saját középpontunkat. Egyre jobban hiányzik belőlünk az odaadás. A meditatív jellegű szemlélődés helyébe a stressz lépett. Ezért van szükségünk olyan technikákra,

amelyekkel elérhetjük a teljes nyugalmat, a passzivitást, a semmittevést, az odaadást, vagy azt az állapotot, ahol „csak” vagyunk.<sup>3</sup>

A meditáció egy olyan folyamat, melynek célja egy magasabb szintű tudatállapot közvetlen megtapasztalása.<sup>4</sup>

### *2. 2. 1. A meditáció - Popper Péter alapján*

„ A meditáció az a pszichés gyakorlatforma, amely körül a legtöbb félreértés és tévedés tapasztalható a köztudatban. E helyen elegendőnek véljük, ha a meditáció hamis értelmezésének két leggyakoribb változatát igazítjuk helyre. Tévedés a meditációt sui generis valamilyen misztikus, transzcendentális célzatú tevékenységnek tartani. Tagadhatatlan, hogy a meditáció keleti vallásfilozófiák gondolatrendszerében fejlődött ki, és később jelentős szerepet játszott a keresztény ezoterikában is, szerves része volt a szerzetes-nevelés során alkalmazott lelki "tréningeknek". Ez azonban nem jelent többet annál, hogy az adott kultúra és ideológia formanyelvébe ágyazottan kialakítottak egy olyan technikát, amely messzemenően alkalmasnak bizonyult az én-erők növelésére, az elmélyedés, a bensőséges átélés fokozására. A pszichés tartalmak társadalmilag-történetileg meghatározottak. De a pszichológiai és pszichés dinamizmusok, a működés alapvető törvényszerűségei azonosak, függetlenül attól, hogy melyik történelmi korszakban, miféle tudattartalmakkal telítve él az ember. Ez a tény teszi objektíve lehetségessé, hogy a történelmi-ideológiai burkok lehántása után tisztán hozzáférhessünk a meditáció gyakorlati értékű lényegéhez, és azt a mai civilizációban és kultúrában élő ember pszichés fejlődésének szolgálatába állíthassuk. Ennek megfelelően a meditáció irracionális irányba is fordítható - hiszen egyszerűen eszköz, amelyet a legkülönbözőbb hatások elérésére lehet felhasználni. Nem tartjuk véletlennek, hogy a nyugaton bizonyos divathullámként elterjedő ún. transzcendentális meditáció megkapta jelzőjét. Ez mutatja, hogy adott esetben nem általában van szó meditációról, s ezt a technikát többek között misztikus világképbe ágyazottan is lehet művelni. Mi nem ezen az úton járunk. Számunkra a meditáció nem a realitásoktól való eltávolodás, hanem a valóság mélyebb megismerésének lehetőségét jelenti.

A téves vélekedések másik csoportja egyszerűen összetéveszti a meditációt a koncentrációval. Tartós gondolatösszpontosítást ért rajta, amikor a köznyelv szóhasználatának megfelelően a

---

<sup>3</sup> Margit Dhalke – Rüdiger Dahlke: Meditációs kalauz 15-16. old.

<sup>4</sup> Dr. Ian Gawler : A lélek csendje 13. old.



töprengés szinonimájaként használja: lehetségesnek tartja, hogy "valamin" meditáljunk. Már most le kell szögeznünk, hogy a meditáció lényege a gondolati tárgynélküliség pszichés állapotának átmeneti előidézése. A meditáció megértéséhez utalnunk kell az emberi gondolkodás fejlődéstörténetének útjára, amely a mágikus, majd a mitologikus gondolkodás nagy állomásai után érkezett el a racionális fogalmi gondolkodás mai kiteljesedéséhez. E történeti utat nem azonos, de analóg módon ismétli a gyermeki gondolkodás fejlődése; sőt a mágikus és mitologikus gondolkodás archaikus maradványai ma is jelen vannak mindennapi életünkben: alváskor amikor az agykérgi szürkeállomány egy részének gátlása lehetővé teszi, hogy fejlődéstörténetileg ősbibb képletek aktivizálódása mágikus és mitologikus gondolatformákkal telítse álmainkat; hiedelmeinkben s nem utolsósorban a művészetben.

Fel kell tennünk a kérdést: Vajon racionális gondolkodásunk jelenlegi fejlettségi szintjén át tudja-e fogni a psziché valamennyi tartományát? A megismerőképeség fejlődésével nyilván egyre többet ért meg belőle, ma még azonban távolról sem beszélhetünk teljességről. Az előítélet-mentes vizsgálódásnak be kell látnia, hogy érzelmi és ösztönéletünk, sőt sokszor ötleteink, fantáziaképeink birodalmában is még csak az észrevevés, a konstatálás szintjéig jutott el racionális gondolkodásunk. Messze vagyunk még a teljes megértéstől, még messzebb az akaratlagos irányítástól. Tudatállapotunk ébersége tehát nem azonos szintű a lelki élet különböző területein. Legéberebbek az intellektuális működések és a szándékos cselekvés területén vagyunk. Az érzelmek és az akarati funkciók szerveződése az "álm-tudathoz" hasonló éberségi szinten történik, inkább csak tapasztalunk jelenségeket, történéseket, amelyeket tudomásul vehetünk, de még kevésbé vagyunk képesek szabályozni. (Pl.: rokon- és ellenszenvek, szeretetek, vonzalmak, utálatok, undorok stb.) Végül, ami ösztöndinamizmusainkat illeti, ezekről leginkább következményeinkben: készítéseinkben, vágyainkban kapunk hírt, még hiányzik a közvetlen tapasztalás és megismerés lehetősége. Úgy gondoljuk, hogy erről az állapotról beszél a mélylélektan, amikor különböző tudatszinteket ír le - a tudatos, a tudatelőttés, a tudattalan, sőt esetleg a kollektív tudattalan fogalmaival. Az utóbbiakra az álomtalan mélyalvás tudatállapota tűnik megfelelő hasonlatnak.

Élményeinket, érzéseinket, éppen a megértés igényétől áthatva, általában logikai és időrendi struktúrába próbáljuk rendezni. Ugyanakkor a feltáró pszichoterápiák közös tapasztalata, hogy ez a felfogásmód sokszor akadály a tényleges megértésnek. Szembeötlő, hogy élmény- és érzésvilágunknak van egy szubjektív emocionális elrendeződése is, amelyet a kronológia és a logika sokszor meghamisít és elfed. Ami régen történt, fájhat úgy, mintha ma esett volna meg; neurotikus felnőtt megrögződhet infantilis szinten, és ezért sokszor inadekvátan

viselkedik; vannak érzéseink és indulataink, amelyek ellentmondanak a logikának stb. A különböző szabad asszociációs technikák, magatartás- és álomértelmezések éppen azt célozzák, hogy feltárják az élmények valódi emocionális elrendeződését, s ezáltal lehetővé tegyék a változtatást.

Csakhogy az ember pszichikumának a pszichoanalízis szerinti rétegződése a tudatosság szempontjából esetleg csak a mai emberre jellemző, aki még távolról sem fejezte be intellektuális fejlődését - tehát afelé is tarthat, hogy pszichés működésének egyre nagyobb területeit vonja tudatos kontrollja alá. A tudatosság jelenlegi éberségi szintjei esetleg csak a fejlődéstörténet aktuális epizódjának tekinthetők.

Most érkeztünk el a második kérdéshez. Ha az emberi tudat ma is változásban, fejlődésben van, mi ennek az útnak az iránya? Követhetik-e a tudat racionális szintjét más fejlettségi fokozatok? Jogos-e József Attila programja: "Én túllépek e mai kocsmán, az értelemig és tovább"? Ha nem visszafelé a mágikus-mitologikus tudatszintekhez, akkor mit jelent ez a "tovább"? Ebből ma még talán semmi sem látszik, vagy csak éppen látszani kezd. Mindenesetre a művészi imagináció, a képalkotás vagy a zenei inspiráció, a hangzás; a ma még gyanús parapszichológiai ingoványban fel-feltünedező, sokszor érthetetlen és tudományosan magyarázhatatlan intuíció - amelyet jobb híján elnevezünk telepátiának -, mindezek esetleg az eljövendő tudatállapotok csíráinak is felfoghatók. A tudomány fejlődése arról tanúskodik, hogy egykor okkultnak nevezett parapszichológiai jelenségek - pl. a hipnózis, a jógik "rendkívüli" képességei - az idők során elhelyezkedtek a tudományos ismeretek tárházában. A misztikumból tudomány lett. Ezért a tudós soha nem helyezkedhet arra az álláspontra, hogy tagadja egy bármilyen ritka jelenség létezését csak azért, mert még nem tudja megmagyarázni. A kutatás értelme éppen az érthetetlen érthetővé tétele.

A meditációnak az a célja, hogy behatolhassunk a pszichés élet olyan tartományaiba is, amelyek ma még közvetlenül nem megragadhatók a racionális megértés számára. Ezért lényege a gondolkodási aktivitás időleges felfüggesztése, szüneteltetése. A gondolatilag "üres edénnyé" válás lehetőséget ad arra, hogy élményvilágunk nem tudatos szférájáról közvetlenül szerezhessünk tapasztalást, félretéve a logikai és kronológiai "szűrőket". A meditáció tehát az önmegismerés egyik legmélyebbre hatoló eszköze.

A koncentráció annyiban tekinthető a meditáció előkészítésének, hogy a szabadon áramló gondolatok, érzelmek, asszociációk sokféleségét, gyors váltakozását egytartalomban való elmélyülésre szűkíti. A meditáció ezt a tartalmat is félreteszi. Olyan lelki-állapotba vezet el, amikor nincsenek érzéseink, érzelmeink, gondolataink; pszichésen teljesen üresek vagyunk, és várjuk, hogy ebbe a "vákuumba" milyen tartalom szivárog be. A meditáció során spontán

megjelenő pszichés tartalmat azután gondolatilag fel kell dolgoznunk, meg kell értenünk, helyére kell tennünk - esetleg éppen koncentrációs gyakorlatok segítségével. Ebben az esetben a koncentráció tartalma az, ami a meditáció során bennünk életre kelt. A teljes gyakorlatsor tehát: az alapgyakorlatokkal, a koncentrációval kifejlesztjük meditációs képességünket. Ezután következik a meditáció, önmagunk kiüresítése. Ha közben valamilyen élményünk támad, ezt újabb koncentrációval dolgozzuk fel.

Meditáció nem végezhető az igazi megismerést egyedül biztosító kiváráó türelem nélkül. A meditáció tulajdonképpen önmagunknak feltett kérdés. A meditáció során felbukkanó pszichés tartalom "közlés önmagunkról, önmagunknak". Ennek a közlésnek a megjelenését nem lehet erőltetni, siettetni. Ezért a meditáció csak egylehetőség kidolgozását jelenti. Sokszor előfordulhat, hogy a meditáció során semmi sem történik. Ilyenkor egy idő után megszüntetjük kiüresedett állapotunkat, tovább folytatjuk mindennapos tevékenységünket. Ez nem kudarc. A meditáció önmagában is rendkívül sokat ad a belső csend és nyugalom megteremtéséhez. Ha még valamilyen élményünk is támad - ez szinte már "ráadás". Bízunk ezt pszichikumunk dinamizmusára: ami valóban felszínre törekszik bennünk, az előbb-utóbb megjelenik a meditáció során.”<sup>5</sup>

### ***2. 3. Miért meditálunk?***

Miért meditálunk? Azért meditálunk, mert minket ez a világ nem tudott betölteni. Vegyük például békénket. A mi úgynevezett békénk, amelyet mindennapi életünkben ismerünk, valójában öt perc békéből és aztán tíz óra szorongásból, gondból és frusztrációból áll. Állandóan ki vagyunk szolgáltatva a negatív erőknek, amelyek mindenhol léteznek körülöttünk. Féltékenység, félelem, kétség, gondok, szorongás és kétségbeesés. Ezek az erők olyanok, mint a majmok. Ha megunták, hogy harapdáljanak minket, pár percre megpihennek. És akkor azt hisszük, hogy békénk van. De ez egyáltalán nem béke, hiszen a következő pillanatban újra támadnak.

Csak a meditáción keresztül tudunk maradandó békét, isteni békét elérni. Ha reggel lélekteljesen meditálunk és akár csak egy percre is békét fogadunk magunkba perc béke egész napunkat át fogja itatni. És ha nagyon magas a meditációnk, akkor valóban maradandó, mély békét, fényt és örömet kapunk. Szükségünk van a meditációra, mert a fénybe akarunk

---

<sup>5</sup> [online] <http://tau.hu/kellekek/pp-med.htm> [2009.03.10]

belenőni, és a fényben akarunk beteljesülni. Ha ez törekvésünk célja és erre szomjazunk, akkor a meditáció az egyetlen út.

Ha meg vagyunk elégedve azzal, amink van és amik vagyunk, akkor nincs szükségünk arra, hogy meditáljunk. Azért kezdünk meditálni, mert belső éhségünk van. Érezzük, hogy valami fénylő, valami széles, valami isteni létezik bennünk. S azt is érezzük, hogy erre a valamire nagy szükségünk van, csak nincs meg hozzá a bejárásunk. Éhségünk tehát egy spirituális szükségletből ered.

Ha Ön otthon meditál, akkor rendezzen be egy sarkot a szobájában; ez legyen egy teljesen tiszta és szent, egy megszentelt hely, amelyet csak meditációra használ.

Napi meditációjánál a legjobb, ha egyedül meditál. Mielőtt elkezdi a meditációt, segít, ha lezuhanyzik vagy vesz egy fürdőt. Ajánlott tiszta és világos ruhát is viselni.

Ahhoz, hogy spirituális életet élj, naponta legalább egyszer meditálnod kell. Legjobb korán reggel meditálni, amikor a légkör még nyugodt és békés.

A meditálásnál fontos, hogy a gerincünk egyenes, a testünk pedig laza legyen. Ha meditál, akkor belső lényed spontán módon fogja kényelmes helyzetbe hozni a testét, és aztán Öntől függ, hogy ezt a helyzetet megtartja-e.

Egyes keresők szeretnek fekvve meditálni, de ez nem tanácsos. Könnyen az álom világába tévedhetsz, vagy egyfajta belső szendergésbe. Ugyanakkor a helyes meditációhoz nem szükséges a lótusz helyzet, amely egy haladó jógapozíció. Sokan nagyon jól meditálnak széken ülve.

Segít, ha füstölőt és gyertyát gyújtasz, és virágot helyezel magad elé. A külső virág emlékeztet a szívedben növekvő virágra. Ha beszívod a füstölő illatát, inspirációt és tisztaságot nyersz, amely hozzáadódik belső kincsedhez. Amikor a külső lángot látod, azonnal érzed belső lángodat, amint magasra, magasabbra, a legmagasabbra kúszik fel.

A meditációban nagyon fontos a helyes légzés. Próbálj olyan lassan és csendesen belélegezni, ahogy csak lehet, úgy, hogy ha valaki egy vékony cérnaszálat helyezne az orrod elé, az meg sem rezzenne. És próbálj még ennél is lassabban kilélegezni. Ha lehet, kilégzésed vége és belégzésed kezdete között hagyj rövid szünetet. Ha tudod, tartsd vissza a lélegzeted néhány másodpercig. De ha ez nehéz, akkor ne tedd. Soha ne tégy semmit, ami árthat a szervezetednek, vagy a légzőszerveidnek.

Minden belégzésnél próbáld azt érezni, hogy végtelen békét hozol a testedbe. Kilégzésnél próbáld azt érezni, hogy magadból és magad körül elűzöd a nyugtalanságot. Miután ezt a gyakorlatot elvégezted néhányszor, próbáld azt érezni, hogy erőt lélegzel be az univerzumból. Kilégzésnél érezd azt, hogy minden félelem elhagyja a testedet. Miután ezt is végigcsináltad

néhányszor, próbáld azt érezni, hogy végtelen örömet lélegzel be, és kilélegzed a szomorúságot, a szenvedést és a csüggedést.

Van még valami, amit megpróbálhatsz. Érezd, hogy nem levegőt, hanem kozmikus energiát lélegzel be. Érezd, hogy egyetlen hely sincs a testedben, amely ne töltődne fel kozmikus energiával. Árad benned, mint egy folyó, átmossa és megtisztítja egész lényedet. Azután, mikor elkezded kifújni a levegőt, érezd, hogy kilélegzel magadból minden benned felgyűlt szemetet, – minden istentelen gondolatodat, sötét elképzelésedet és tisztátalan cselekedetedet. A meditáció nem azt jelenti, hogy öt-tíz percet nyugodtan ülünk. A meditáció bizonyos erőfeszítést követel. Az értelem nyugodttá és csendessé kell váljék. Ugyanakkor éber is kell legyen, hogy semmi zavaró gondolatot vagy vágyat ne engedjen belépni. Amikor értelmünket nyugodttá és csendessé tudjuk tenni, érezni fogjuk, hogy egy új teremtés virrad föl bennünk. Ha az értelem üres és csendes, akkor egész lényünk egy üres edénnyé, hordóvá válik, s belső lényünk végtelen békét, fényt és üdvösséget tud hívni, hogy folyjék bele ebbe az edénybe, és töltsen meg azt. Ez a meditáció.

### ***3. A MEDITÁCIÓ TÖRTÉNETE***

A meditáció hagyománya Indiában nyúlik vissza a legrégebbre. Kínában ebből fejlődött ki a Chan-, Japánban pedig a Zen-meditáció. A meditáció keleti formái a 19. és mindenekelőtt a 20. században érték el különféle utakon a nyugati világot. Sokan a buddhizmus és a jóga révén tanulták meg a meditációt, de bizonyos új mozgalmakon keresztül is, mint pl. a Maharishi Mahesh Yogi transzcendentális meditációján keresztül.

Mivel a meditációk közül a Transzcendentális Meditáció (TM) véleményem szerint a legjobb technika, és személyes tapasztalatokat is ebben a fajta meditációban szereztem, ezért a TM-re helyezem a hangsúlyt, és ezt kívánom bővebben kifejteni szakdolgozatom témájául.

A TM nem új technika. Hosszú, és figyelemre méltó története van, mely több évezredre nyúlik vissza. E tudás folyamatossága 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 az eredeti formáját. Ez egy kicsit hasonlít ahhoz a gyermekjátékhoz, amelyben az üzenetet az egyik gyerek sűgással 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 feléledésének lehetünk tanúi. Ezt a technikát Maharishi Mahesh Yogi hozta el a világnak.



Forrás: Maharishi Mahesh Yogi  
A Transzcendentális Meditáció alapítója

#### **4. A MEDITÁCIÓ FILOZÓFIAI ÉRTELMEZÉSE**

Emberi lényként a Létezés színes forgatagában létezni a legnagyobb lehetőség. Bár sokan egyszerűen elmennek az élet mellett és itt töltött idejüket csak felesleges anyagi javak felhalmozásával, a társadalom által elismert és annak igényeinek megfelelő egzisztencia megalapozásával és tévesen kialakított önazonosságuk színjátékával töltik. Gyermekkorunkban elkezdik ránk szabni személyiségünk szűk ruháját, amely a tömeg viseletével van összhangban, és bár kényelmetlen és szoros, mégis viseljük, és át-át alakítjuk az éppen megkívánt alkalom szerint. Szerepeink népes hada kíván mindennapos szolgálatot. A hétköznapi szürke gördülései maguk alá gyűrik a Valóságról már teljesen megfeledkezett Önvalót, mely a felismerés és tudás nélkül, végleg belefeledkezve a tapasztalás előtt kibontakozó káprázatba, tehetetlenül vergődik az illúzió hálójában.

Boldogságunkat kutatjuk. De hibát vét, aki azt gondolja, hogy bármi, ami az anyagban formálódott szenvedésmentes tiszta boldogságot hozhat. Nagy erőfeszítések árán megszerzett tulajdonaink, majd elhasználódnak, elavulnak az idő megállíthatatlanságában. Egzisztenciánk és társadalmi rangunk egy pillanat alatt elveszíthetjük és a sötétben a kötelet még mindig kígyónak látó ember a szenvedés és boldogtalanság poklában ébred. Kapzsin és mohón halmozzuk és kergetjük az élvezeteket, hogy csak egy pillanatra kereknek érezzük a világot. És a maradék időben rettegünk, hogy mindezt elveszítjük, és akkor senkikké válunk. Elhittük, hogy vagyunk a név, pozíciók, rangok, felvett vagy vágyott szerepek. Előre meghatározott programokat igyekszünk pontosan az elvárt időben teljesíteni megfelelően ezzel a belénk nevelt elvárásoknak. Mások által meghatározott minősítések szerint ítéljük meg magunkat, és másokat is minősítünk, sőt túl ezen, saját szubjektív szemléletünk, és szűklátókörűségünk szerint ítélünk meg. Így, az életben tett zarándoklatunk megvalósítása helyett, csak ébren álmodunk festett egeket és képeket. Elrohanunk magunk mellett versenyt futva az idővel, ami hajtóként lohol nyomunkban diktálva lépteink ütemét, hogy a következő percet még elérve megszerezhessünk még valamit. Aztán sokszor mégis boldogtalanok maradunk, mert lesz mindig még egy dolog, amiről azt gondoljuk, ha az is megvan, akkor már igazán boldogok lehetünk. És ebben az ördögi körben őrlődve hajszoljuk magunkat, a végén már megkönnyebbülésként óhajtott elmúlás feloldozásába.

Mentség lehetne, ha megállná helyét a kijelentés: önmagunk és felgyorsult életünk csak áldozat a tudomány és technika racionális, pénz és rang motiválta világában, ahol farkastörvények edzenek bábuvá, hogy játékban maradhassunk. De ez nem igaz.



Elbújhatnánk a mögé is, hogy nincsenek véletlenek és mindenki, azt tapasztalja a világból, amire neki szüksége van, és olyan nehézségek teszik próbára, melyek fejlődését előre mozdítják, de ezt csak akkor tehetnénk, ha valóban szem előtt tartanánk lelki életünket, fejlődésünket és az érzések, nem felesleges gyengeségekké lennének titulálva a látszatok világában. Bár korunkban az értékek elértéktelenedtek, a szavak tartalom nélküli betűhalmazokká sorvadtak és a lényeg lényegtelenné vált a valóban lényegtelen javára, szeretném hinni, hogy mindennek ellenére a világ nem rossz. Talán épp ebben áll a megfejtés. Feladatunk nem más, mint önmagunkhoz visszatérni és megvalósítani azt, ami saját természetünk szerint vagyunk. A felszínesség, ami első látásra fogad a világban a szükséges kiindulópont csupán az élet, bölcsességhez és valódi megéléshez vezető nem könnyű útján. Abban a modern korban, mikor az emberiség isten szerepében készül maga előtt tetszelegni és élet-halál törvényeit is át-át írjuk, sosem látott kényelem luxusa és gépek által vezérelt, egyszerű élet káprázata csábít kell felébrednünk mély álmunkból, és a valóság ismeretének szentelni életünket.

Hogyan hihetjük valamiről, hogy valóságos, ha nyilvánvalóan csak közvetett módon tapasztaljuk érzékszerveink működésén keresztül? Hogyan lehetne egy arról való állítás valóságos, ha mindenki másképp állítja, a neveltetésének, élményeinek, a kultúrájából éledő normáinak és tapasztalatinak fényében? És hogyan hihetjük, hogy a Létezés valóban csak annyi, amennyinek alvó emberek színes álmai teremtik? Az illúzió valóságának olyan sok formája létezik, ahány ember táncol az élet báltermében. Önmagadon kívül semmi más nem létezik, a tudat teremtő ereje támasztja a világ illúzióját, melybe belefeledkezve, elhiszi az elme által ébresztett káprázatot, ami nem valóság, de önmaga tükre. A valódi valóság megismeréséhez magadon keresztül kell eljutnod. Túl kell lépni azon az alapvető hibán, melybe a legtöbb nyugati kultúrában született ember esik, hogy kívül keresi magán a boldogságot, ezzel csak függőséget kialakítva környezetével az örök változások megnyilvánulásának bizonytalanságára bízva magát. Csak magad megismerése nyithat ajtót a tudás megéléséhez. Szenvedésünk oka pusztán a nem-tudás (avidja), melyet a tudás (vidja) tüzén elégetve az illúzió szertefoszlik... ezt kell megvalósítanunk, hogy aztán a Valódi Valóságot élhessük meg és végül, sorsunk beteljesítésével térjünk meg az élet forrásába.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> [online] <http://www.antarmauna.hu/index.php?page=filozofia&n=12> [2009.02.27.]

## **5. A MEDITÁCIÓ VALLÁSI MEGKÖZELÍTÉSE**

Önmegvalósítás.

Ez nem a legáltalánosabb, de a legfontosabb lelki ok. Az ősrégi védikus szöveg és a meditáció nagy lelki tanítómesterei szerint az a legfontosabb ok, azért kezdjük el gyakorolni a meditációt, mert az önmegvalósításra vágyunk - meg akarjuk érteni, hogy valójában kik vagyunk. Mi a te igazi lényeged? Mi az igazi életcélod? Milyen kapcsolatod van Istennel? Ez nagyon fontos. Semmi sem fontosabb annál, hogy tudd, ki vagy. Ha nem tudod, ki vagy, honnan tudod meg, mi az életcélod? Honnan tudod, mit kell tenned? Honnan tudod, mi a rendes vagy a természetes feladatod? Igazából ki vagy? A legtöbb ember a testével azonosítja magát. "Férfi vagyok, nő vagyok, fiatal, jóképű. macsó, stb."

Azt gondolják, "A anyagi test vagyok. Hús és vér vagyok." De az igazi azonosságunk valójában lelki. Mi a lélek vagyunk, az életrészecske, Isten szikrája, csak ideiglenesen ebben a testben. Ebben a testben élek, de ez a test nem én vagyok. Isten gyermeke vagyok - lényegemben lelki. Ez azt jelenti, lelki ételre, lelki boldogságra van szükségem. Mi az, ami tényleg boldoggá tesz? Mi az a lelki étel, amire szükségem van? Az Istennel való kapcsolat. Egyesülés az Istennel. A meditáció azt jelenti, egyesülés az Istennel. A "yoga" szó is az Istennel való egyesülést jelenti, az egyéni lélek kapcsolódását a Legfelsőbb Lélekkel; amikor az egyéni lélek teljesen Istent állítja a középpontba - elméje, teste, szíve, egész lénye elmerül Istenben. Ez a yoga jelentése. Ez a meditáció jelentése. Ez az ima jelentése is.

Az igazi ima meditatív. Más szavakkal, amikor elmélyülünk az imában, meditálunk. Kapcsolatba kerülünk Istennel. Az igazi meditáció ima, és az igazi ima meditatív. Ahhoz, hogy az élőlény vagy az egyén boldog legyen, kapcsolatba kell kerülnie Istennel. És ez a meditáció. A meditáció ez az egyesülés vagy ez a kapcsolat Istennel. Ha ilyen módon kapcsolódom Istenhez, ha Istenről meditálok, nem aggaszt, hogy az üzleti vállalkozásom sikerül-e vagy nem. Nem aggaszt, hogy az emberek szeretnek-e vagy nem. Nagyon sok minden nem aggaszt. Nem azért, mintha üressé vagy semmivé válnék. Nem azért felejtkezem meg minden másról, mert csak egyetlen dologra koncentrálok. Más szavakkal, ha az elmémet egy ideig egy pontra koncentrálok, akkor is elfelejthetem a bajaimat. Megihatok egy csomó alkoholt is, aztán elfelejtem a problémáimat. De ez más. Istenhez kapcsolódva teljes nyugalmat, teljes védelmet, teljes biztonságot és teljes tudatosságot tapasztalunk.

A meditációban a tudat nem csökken, inkább teljes lesz és örömteli. Az ősrégi Bhagavad-gita egyik verse azt mondja, hogy ebben a transz- vagy samádhi-állapotban az élőlény örömteli.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> [online] <http://govinda.blogter.hu/140956/meditacio> [2009.03.01.]

## **6. A MEDITÁCIÓ PSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSE**

A pszichológia gyökerei a filozófiába nyúlnak vissza. E tudomány – ahogy a nevéből is kitűnik – a lélek tanulmányozását tűzte ki 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 ember az ingerek és megerősítések között pattogó 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 Kelly 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 benktisztviselő 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. Az ilyen ember érdeklődése saját magán kívüli problémákra irányul, nem pedig arra, hogy saját identitását megóvja. Erős sorsközösséget érez az 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 a meditáció segítségével elérték az ötödik tudatállapotot, a Kozmikus Tudatot. Ezt a hasonlóságot számtalan pszichológiai teszt is igazolta, melyekkel a meditálókat vizsgálták. A pszichológusok számos kérdőívet dolgoztak ki az önmegvalósítottság vizsgálatára. Egy ilyen tesztet a Shostrom-féle Személyiségleltárban is találunk. Ezt egyetemi hallgatók egy csoportjának is kiosztották, közvetlenül a meditáció elkezdése előtt, illetve két hónappal ezután. Az eredményeket egy nem meditáló kontrollcsoportéval, és figyelemre méltó fejlődést tapasztaltak a meditáló csoportnál. A kontrollcsoporthoz képest a meditálók - a technika mindössze két hónapos gyakorlása után – jelentős haladást mutattak az önmegvalósítás terén. Ezeket a pozitív változásokat számos későbbi teszt is alátámasztotta, és több tanulmány is bizonyítja, hogy a meditálók lelki egészsége a neurózissal, a betegségekkel, a szorongással ellentétes irányban, a jobb lelki egészség felé tartva fejlődik.

## **7. 1. A MEDITÁCIÓ FAJTÁI**

„Számptalan meditációs technika létezik, de céluk közös: saját magunkat feleslegessé tenni. Ez megtévesztően hangzik, de nem az.

Minden meditációs technika célja az a meditatív állapot, amiben megnyilvánulhatnak a tudat eddig parlagon heverő részei. Zaklatott hétköznapijainkban nem férünk hozzá lelkünk sötét, fel nem tárt területeihez. Éber tudatunk annyira aktívan gondolkodik és analizál, hogy nincs lehetőségünk törődni tudattalanunk fontos tartalmaival.

A meditatív állapot elérésének döntő feltétele, hogy tudatunkból kiürítsük a hétköznapi tartalmakat, és helyet teremtünk annak, ami lelkünk mélyebb síkjairól fel akar emelkedni, és hírt akar adni magáról. Ezt könnyebb mondani, mint megtenni. Aki már egyszer is megpróbált akár egyetlen percig is csendben maradni, és semmire, de tényleg semmire sem gondolni, az tudja, hogy milyen nehéz kiüríteni a tudatból ennyi gondolatot, érzetet és fantáziát.

A meditáció ismeri ezt a problémát. Az évszázadok során ezért kifejlesztettek olyan technikákat, amelyekkel ki lehet üríteni a tudatot. Ezek a módszerek egyetlen tárgyra vagy tevékenységre összpontosítják gondolatainkat. Ilyenkor a tudatból szisztematikusan eltávozik minden más, és megmaradunk egyetlen dolognál. Nem az a döntő, hogy mi ez a dolog, hanem maga az ott maradás.

A meditációs technikák képzik azt az aktív lépést, amire ahhoz van szükségünk, hogy korlátozott gondolkodásunkat lecsillapítsuk, és elérjük a semmittevés állapotát, a passzív tudatot, a csendes szemlélődést, ami maga a meditáció.

Aki a technikák segítségével eljutott odáig, hogy gondolatait egyetlen pontra tudja összpontosítani, az egyszer arra is képes lesz, hogy ezt az utolsó gondolatot is elengedje a tudatából. Ekkor éri el a meditáció állapotát – és a technikák fölöslegessé válnak. A technika folyamata tehát még nem meditáció, hiszen aktivitás, de elvezethet a meditációhoz. Minél több energiát használunk a technikához, annál kevesebb zavaró gondolat merül fel. Aki például a táncot használja meditációs technikaként, ahogy a szufi dervisek is, az egyszer eljut ahhoz a pillanathoz, ahol már csak táncol, nem gondolkodik, és ő maga lesz a tánc.

Claudio Naranjo, aki a kaliforniai Big Surben, az Esalen Intézetben dolgozik, ezt írja:

„A meditáció egy olyan jelen, egy olyan létállapot kifejlesztésével foglalkozik, amelyet minden helyzetben ki lehet fejezni, vagy létre lehet hozni.” Így folytatja: „Ez a jelen megváltoztatja azt, amit megérint. Ha a mozgást érinti meg, akkor tánccá alakul át, ha a csendet, akkor eleven szoborrá változik, ha gondolatot, akkor fejlett intuíciónvá, ha érzékelést,

akkor összeolvad a lét csodáival, ha érzést érint meg, akkor szeretet lesz belőle, ha éneket, akkor szent megnyilvánulást, ha beszédet, akkor ima és költészet válik belőle, ha pedig a mindennapi tevékenységeket, akkor isteni rituálé vagy a lét ünneplése lesz.”<sup>8</sup>

## **7. 2. Meditációs technikák (Sri Chinmoy)**

Most sorra fogom venni a meditációs technikákat, és mindegyikre egy példát is leírok. Részletesen azonban majd csak a Transzcendentális meditációval foglalkozom majd egy későbbi fejezetben.

### **1. Koncentráció**

*„Koncentráció egy tárgyra*

Koncentrálj egyetlen egy dologra. Ha a hüvelykujjad hegyére akarsz koncentrálni, képzelj el, hogy a hüvelykujjad az egyetlen tulajdonod. Semmi más nem létezik, amit a sajátodnak mondhatasz. A test többi része nem a tiéd – csak a hüvelykujj. Ha az orrod hegyére akarsz koncentrálni, érezd, hogy csak az orrod a te tulajdonod. A szemed, a füled, a szád, a végtagjaid nem tartoznak hozzád. Ha valami másra kezdesz gondolni, érezd, hogy idegen területre léptél. Ily módon fejlesztheted koncentrációs erődet. Szabadon eldöntheted, hogy melyik testrészre koncentrálj, de olyan testrészt válassz, amiről érezed, hogy az teljesen a tiéd. De ne koncentrálj a kezre, a karokra vagy a lábadra. Testednek egészen kis pontját válaszd ki – a szemet, az orrot vagy az ujjhegyet. Minél kisebb, annál jobban megfelel a koncentrációhoz.

### **2. Légzőgyakorlatok**

*A nyugodt légzés*

A helyes légzés a meditációnál nagyon fontos. Ha leülsz meditálni, próbálj meg olyan lassan és csendesen belélegezni amennyire csak lehet, hogy ha valaki egy cérnaszálat tenne az orrod elé, az meg sem mozdulna. Mikor kilélegzel, próbáld még lassabban kifűjni a levegőt, mint ahogy belélegeztél. Ha lehetséges, tarts egy rövid szünetet a kilégzés és a következő belégzés

---

<sup>8</sup> Margit Dhalke – Rüdiger Dahlke: Meditációs Kalauz 20.-21. old.

között. Ha tudod, tartsd vissza lélegzetedet néhány másodpercig. De ha nehezedre esik, akkor ne tedd. Soha ne tégy olyat, ami árthat a szervezetednek vagy a légzőrendszerednek.”<sup>9</sup>

### **3. Mantrák éneklése**

„Az AUM-ot a legjobb hangosan énekelni, hogy hangzása fizikai fülünkben is rezegjen, és átítassa egész testünket. Ez meggyőzi külső értelmeket, nagyobb örömezt és sikerélményt nyújt. Amikor az AUM-ot hangosan éneked, akkor az „M”hangozzon legalább háromszor olyan hosszan, mint az „AU”.

### **4. A szív megnyitása**

Ha tudsz koncentrálni az ujjad hegyére, egy gyertyára, vagy valamely más tárgyra, akkor a szívedre is koncentrálni tudsz. Lehunyhatsz a szemed, vagy nézhatsz a falat, de gondold mindvégig a szívedre, mint egy kedves barátira. Amikor ez a gondolat annyira intenzívvé válik, hogy egész figyelmedet leköti, akkor túllépsz a hétköznapi gondolkodáson, és koncentrációba kezdesz. Fizikailag nem tudsz spirituális szívedre nézni, de összpontosíthatod rá teljes figyelmedet. Így koncentrációd ereje fokozatosan belép a szívedbe, és végül teljesen kivezet az értelem birodalmából.

Ha nem rendelkezel bőséges mértékű tisztasággal, ha szívedet számtalan földi vágy uralja, akkor mielőtt szívedre koncentrálnál, tisztaságot kell megidézned. Tisztaság az, ha érzed, hogy egy élő oltár van szíved legbelső zugában. Ha érzed a belső oltár isteni jelenlétét, automatikusan megtisztulsz. Ha ekkor a szívedre koncentrálsz, az igen hatékony lesz.

### **5. Vizualizációk**

#### *Vizualizáció*

Kérlek, képzelj el szívedben egy virágot, egy rózsát. Érezd, hogy a rózsa még nem nyílt ki teljesen, még bimbó. Miután két vagy három percet meditáltál, próbáld meg elképzelni, hogy a rózsa szíromról szíromra nyílik. Azután öt perc elteltével próbáld meg érezni, hogy egyáltalán nincs szíved, csak egy virág van benned amit „szív”-nek hívnak. Nincs szíved, csak egy virág. A virág szíveddé vált, vagy a szíved vált virággá. Hét, vagy nyolc perc után

---

<sup>9</sup> Sri Chinmoy: Meditációs technikák 11., 35. old.



érezd, kérlek, hogy a virágszív vagy a szívvirág beborította az egész testedet, a tested már nem létezik. Tetőtől-talpig rózsá illatát érzed. Ha a térded szemléled, a rózsá illatát érzed. Ha a fejedre tekintesz, a rózsá illatát érzed. Mindenhól a rózsát érzed. A rózsá szépsége, illata és fénye áthatotta egész tested. Ha érzed, hogy tetőtől-talpig a rózsá szépségévé, illatává, fényévé és gyönyörévé váltál, akkor kész vagy arra, hogy magadat a Supreme lába elé helyezd, aki az én Gurum, a te Gurud, és mindenki Guruja. Azt érzed: „Ó Legfelsőbb Úr, íme Lábad elé helyezem magam.”. Ezután meditációd végetért.”<sup>10</sup>

## **6. Vezetett meditációk**

*„Béke*

Fejed tetején található a koronacsakra – Sahasrara csakrának hívják. Képzeld el azt, hogy ez a központ hétszer kinyílik – képzeld el, de ne számold. Minden megnyílásnál egy teljes fordulatot tesz. Miközben forog, ismételd a „béke”, az „AUM” vagy a „Supreme” szót. E közül a három mantra közül kettőt is kipróbálhatsz.

## **7. Meditáció isteni tulajdonságokra**

Kérdés: Melyik isteni tulajdonságra meditáljunk először?

Sri Chinmoy: Amikor törökülésben, vagy lótuszülésben ülsz, és belélegzel, tudatosan érzed, hogy isteni Szeretet áradat folyik át egész testeden. Szeretet nélkül nincs Isten, és emberi létezés sincsen. Szereted magadat, szereted Istent, szereted azokat, akik közel állnak hozzád, és szereted az emberiséget, mint egészet. Ezért először Isten Szeretet – aspektusát próbáld meg előtérbe hozni. Ha ezt a Szeretet – aspektust már megszilárdítottad magadban, meglátod, az összes több aspektus bizonyosan jön majd. A Szeretet az összes isteni tulajdonság előfutára. Ha tehát Istenért sírsz, érezz Szeretetet – azonnali, spontán, fenntartás nélküli, lélekteljes Szeretetet. Isten összes többi isteni tulajdonsága bizonyosan követni fogja ezt az isteni szeretetet.

## **8. Meditáció a spirituális tanítóra**

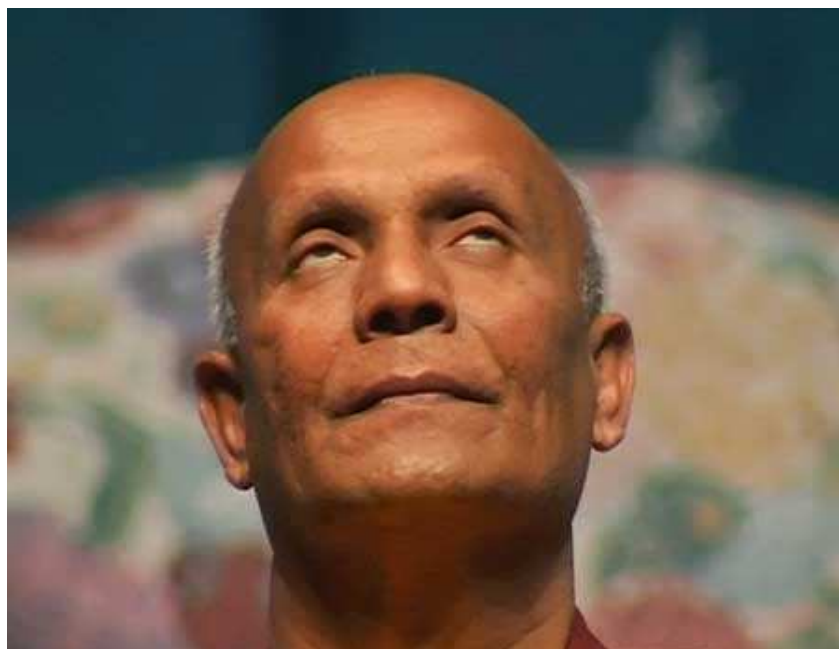
*Meditáció a spirituális tanítóra*

---

<sup>10</sup> Sri Chinmoy: Meditációs technikák 45., 55.-56., 65.-66. old.

Ha koncentrálni szeretnél, először az arcomat nézd, az egész arcomat. Azután próbáld a figyelmedet lassan a homlokomra irányítani. Később tekintetedet próbáld meg a harmadik szemre rögzíteni, arra a helyre, ami a két szemöldök találkozásánál egy kicsit feljebb található. Érezd, hogy csak ez az egy pont létezik, és semmi más. Próbáld belemerülni ebbe a pontba. Menj olyan mélyre, amennyire csak lehet, érezd, hogy van egy késed, egy isteni késed, és azzal egészen mélyre ásol. Menj olyan mélyre, amennyire csak tudsz. Minél mélyebbre mész, annál erősebb lesz a koncentrációs erőd. Ha meditálni szeretnél, akkor nézd az egész képet. Érezd, hogy az egész kép kész arra, hogy mindent megadjon neked, amit csak akarsz. Ha békét akarsz, próbáld meg a képet azzal a belső érzéssel szemlélni, hogy a kép határtalan békével rendelkezik. Ha fényt, üdvösséget vagy bármely más isteni tulajdonságot szeretnél, egyszerűen érezd azt, hogy a kép rendelkezik vele, ami teljesen igaz is.

Kezdetben képzelőerődöt kell használnod, de később ez valósággá válik. Az elején el kell képzelned, hogy a kép rendelkezik mindazzal, amit szeretnél. Aztán ha mélyen belemerülsz, megtalálsz a valóságot. Egy napon; néhány hónap, vagy egy-két év után már nem lesz szükséged rá, hogy segítségül hívd a képzelőerőd. Akkor saját szilárd törekvésed láttatja, és érezteti majd veled, hogy mi az, amivel ez a kép rendelkezik.”<sup>11</sup>



**Forrás:** Sri Chinmoy, spirituális tanító

---

<sup>11</sup> Sri Chinmoy: Meditációs technikák 75., 89.-90. , 107.-108. old

## **9. Meditációs gyakorlatok művészeknek**

*„Szépség a festményben*

Először meg kell próbálnod megtisztítani az értelmeket. A szépség tisztaság. Szépség és tisztaság összetartoznak. Ha az értelem nagyon tiszta, akkor szép is. Akkor semmi csúnyának vagy istentelennek nem lesz mersze belépni. Tisztítsd meg először a fizikai értelmeket, ahogy csak tudod. Ha már alaposan megtisztítottad, akkor belső kiáltásoddal isteni szépséget tudsz hozni bele. Ha az értelmek már megtisztítottad és megvilágosítottad, akkor amit szeretnél, hogy benne legyen, automatikusan jönni fog fentről.

Ugyanígy, ha külső értelembe szépséget szeretnél, nagyon tisztává és istenivé kell tenned azt.

## **10. Meditációs gyakorlatok futóknak**

*Lelkesedés hosszú távon*

Rövid távokon – száz métertől egy mérföldig – könnyű fenntartani a lelkesedést. Hirtelen előnt az energia vagy az inspiráció, és elrajtolsz. De hosszú távokon nagyon nehéz fenntartani a lelkesedést. Nagyon sok mód van rá, hogy fenntartsd a lelkesedésed, amikor hosszú távokon fáradni kezdesz. Itt most két olyat írok le, ami nagyon hatásos.

Ne gondold a futásnál arra, hogy huszonöt, vagy harminc éves vagy. Képzeld el, hogy még épp csak hat, vagy hét éves vagy. A hat vagy hétéves gyerekek nem sokat üldögél; állandóan ide-oda futkos. Képzeld el tehát egy kisgyermek lelkesedését, és azonosulj, de ne a gyerekekkel, hanem lelkesedésének forrásával. Ez az egyik lehetőség.

Egy másik titkos módszer az, hogy hosszútávfutásnál tíz vagy akár húsz másik futóval is azonosulsz, akik előtted vannak. Csak képzeld el, ahogyan be- és kilélegeznek. Azután, amikor a levegőt veszed érzed, hogy az ő lélegzetüket szívod be, és húsz futó energiája beléd lép. Aztán kilégzésnél érezd, hogy mind a húsz futó a te fáradtságodat és lelkesedéshiányodat lélegzi ki.

Mikor futsz, nehéz azt érezned, hogy kozmikus energia áramlik beléd. Tehát okkult vagy titkos módon húsz futó lélegzetét lélegzed be egyszerre. Az így nyert energia, ami nem más, mint lelkesedés, tíz lépéssel előbbre visz téged. De nem szabad elfelejtened, hogy az ő lélegzetüket, inspirációjukat, és eltökéltségüket lélegzed be, és nem a fáradtságukat. Érezned kell, hogy az ő lélegzetük olyan, mint a tiszta desztillált víz. Ha olyan valakire gondolsz, aki fáradt, annak lélegzete nem segít rajtad. Ha azonban olyasvalakire gondolsz, aki gyorsabban fut nálad, az ő energiája a segítségére lesz. Ezt nem lopod el, csupán felveszed azt a

spirituális energiát, amely ott van körülötte és benne található, éppúgy ahogy az benned is ott van. De mivel ő gyorsabban fut, a benne levő energiájának jobban tudatában vagy.

## **11. Meditációs gyakorlatok praktikus célokra**

### *Meditáció fogyáshoz*

Minden nap meditálhatsz azért, hogy veszíts súlyodból. Mihelyt meditálni kezdesz, képzeld el, hogy egy tollpihe vagy. Magad elé tehetsz egy tollpihét, és érezheted, hogy te ez a tollpihe vagy. Használd a képzelőerődöt. A képzelet egy másik világban valóság. Ha összpontosított akaraterőd a tollpihére irányul, és eggyé tudsz válni a tollpihe-tudattal, akkor fogyni fogsz, bármit eszel is. A célod nem az, hogy olyan könnyű legyél, mint a tollpihe – távolról sem! A tollpihe csak jelkép, a könnyedséget jelképezi. Ha az értelmében azt a szilárd elképzelést tudod táplálni, hogy könnyű vagy, értelméd automatikusan nyomást gyakorol fizikai testedre. A képzelet rendkívül hatalmas erő. Képzelőerőd segíteni tud neked.”<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Sri Chinmoy: Meditációs technikák 125. , 134.-135. , 145.-146. old.

## 8. 1. A MEDITÁCIÓ ISMERTSÉGÉNEK KUTATÁSA

Az általam készített kérdőívet 2009 márciusában készítettem azzal a céllal, hogy felmérjem, hogy az emberek mennyire tájékozottak a meditáció tekintetében.

Azért döntöttem egy általános, ismeretekre vonatkozó kérdőív készítése mellett, mert szerettem volna egy általános képet kapni az emberek tájékozottságáról, véleményéről a meditációval kapcsolatban.

100 megkérdezett válasza alapján készült el.

A felmérést személyesen készítettem.

## 8. 2. Kérdőív elemzése

### 1. kérdés:

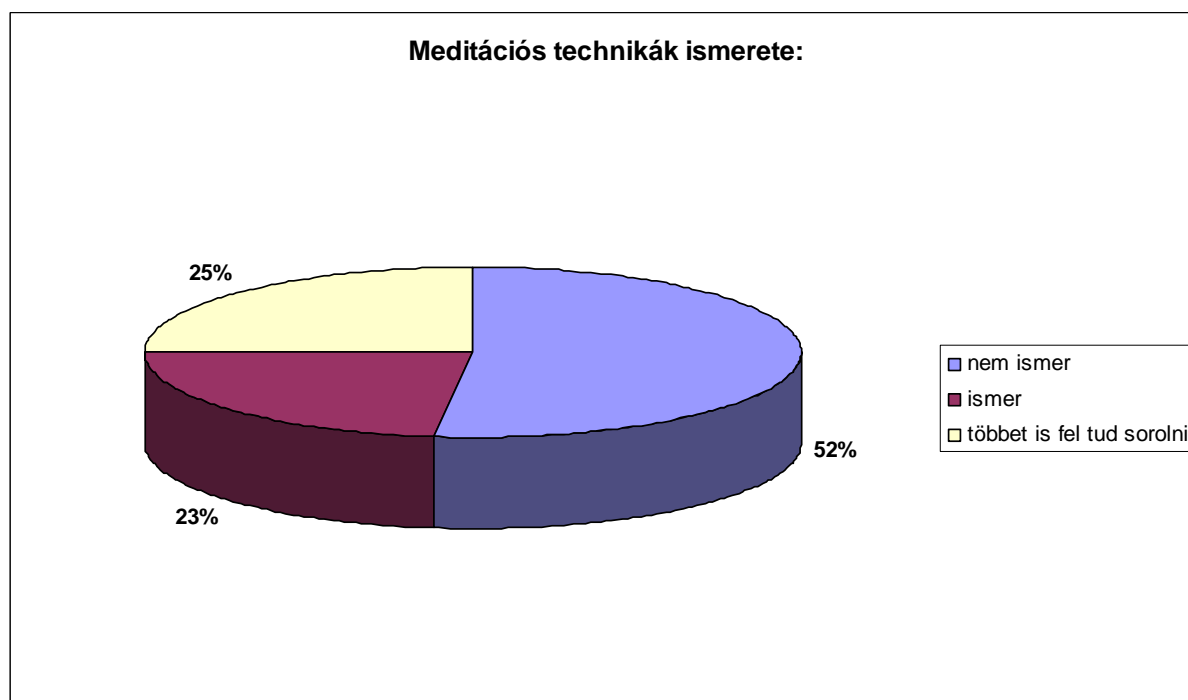
A megkérdezettek 97%-a tudja, hogy mi az a meditáció. 3% nem tudja, hogy mit jelent.

### 2.kérdés:

A megkérdezettek 97%-a meg tudta határozni, hogy mit jelent a meditáció. 3% azonban nem tudott erre a kérdésre válaszolni.

### 3.-4. kérdés:

A válaszadók 52%-a nem ismer egyetlen meditációs technikát sem, 23% ismer valamilyen technikát, 25% pedig több meditációs technikát is fel tudott sorolni.



5. kérdés:

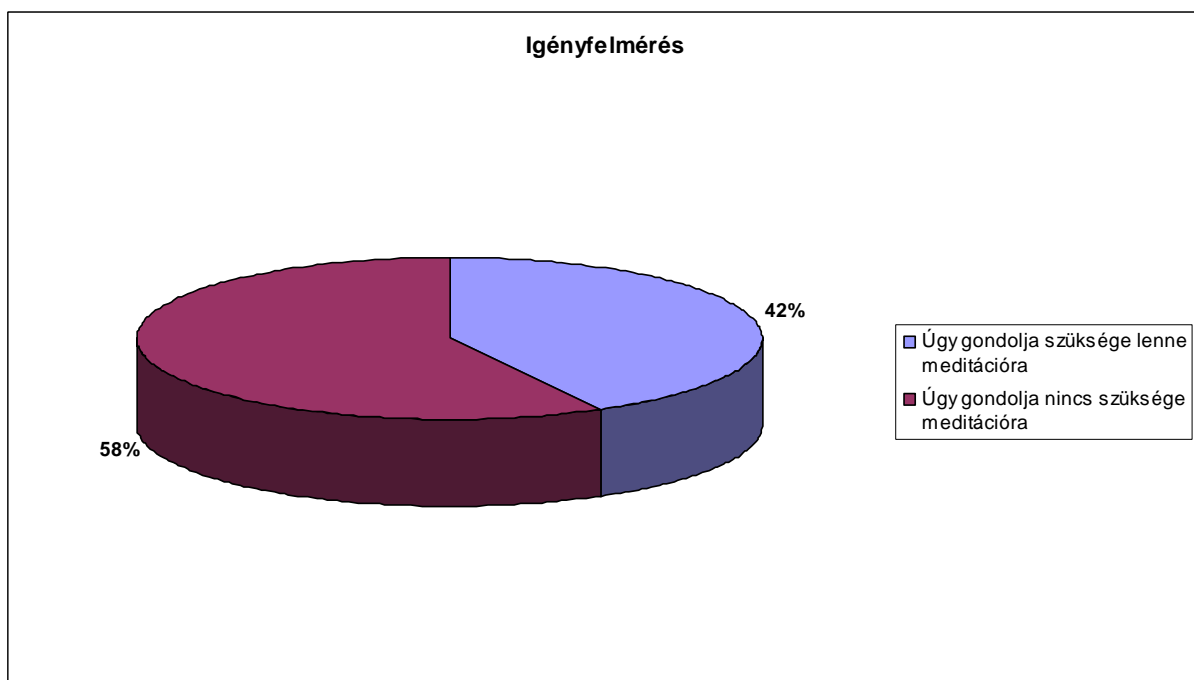
10% válaszol úgy, hogy használ valamilyen meditációs technikát. 90% pedig nem meditatál.

6. kérdés:

Arra a válaszra vonatkozóan, hogy miért meditatálnak, azt a választ adták, hogy szellemi felfrissülés miatt, valamint kiegyensúlyozott életmód céljából.

7. kérdés:

42% gondolja úgy, hogy szüksége lenne valamilyen meditációra. A maradék 58% pedig úgy gondolja, hogy nincs szüksége semmilyen meditációra.



8. kérdés:

Akik úgy gondolják, hogy szükségük lenne meditációra, azok a nyugodtabb életvitelt, és a kiegyensúlyozottabb, boldogabb életet hozták fel példának.

9. kérdés:

A válaszadók 57%-a ismer valakit aki meditatál, 43% pedig nem.

10. kérdés:

Akik ismernek valakit aki meditatál, ők elvontnak, boldogabbnak, és nyugodtnak látják őt.

11. kérdés:

Arra a kérdésre vonatkozóan, hogy miért meditálnak az emberek legtöbbször úgy válaszoltak, hogy a stressz megszüntetése, lelki problémák megszüntetése, és a beteljesedettebb élet iránti vágy miatt.

12. kérdés:

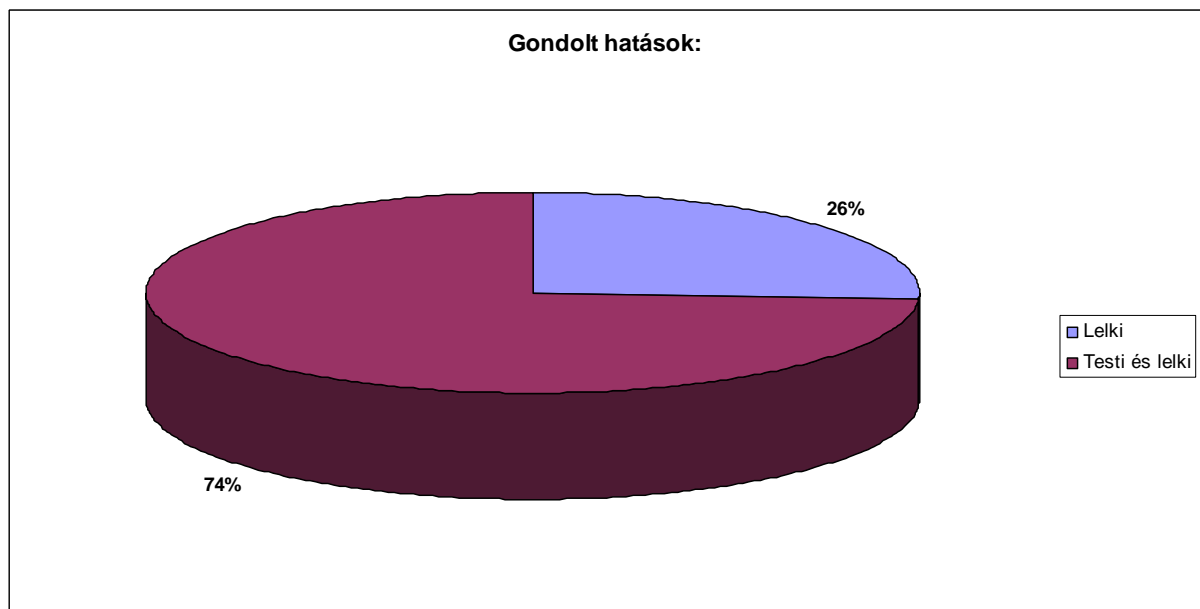
88% szerint lehet a meditációnak jótékony hatása, 12% szerint nem.

13. kérdés:

A válaszadók arra a kérdésre, hogy ezek a jótékony hatások milyen hatások lehetnek a legtöbbször úgy válaszoltak, hogy a nyugodtabb, rendezettebb életvitel, valamint néhány testi, lelki betegség megelőzésére.

14. kérdés:

Akik szerint lehet a meditációnak jótékony hatása, közülük 26% szerint ezek a jótékony hatások lelki hatások, 74% szerint viszont testi, és lelki hatások is ezek. Senki sem gondolta úgy, hogy a meditációnak csak testi hatásai lennének.



15. kérdés:

A válaszadók 72%-a, ha ismerné egy technika jótékony hatásait, akkor megtanulná azt a meditációs technikát.

Megállapíthatjuk, hogy nagyon sokan ismerik a meditáció szó jelentését, és meg is tudják határozni, hogy mit jelent. A válaszadók körülbelül fele ismer konkrét meditációs technikát, és akik ismernek valamilyen technikát, azok közül is csak fele tud többet felsorolni. Nagyon kevesen vannak akik meditálnak a meditációról való tájékozottság ellenére. A meditálók mind a pozitív hatások miatt meditálnak, nem pedig vallás miatt.

A nem meditálók közül valamivel kevesebb mint fele gondolja úgy, hogy szüksége lenne meditációra. Akik szerint szükségük lenne meditációra, ők nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, stressz mentesebb életet várnak a meditációtól. Akik válaszoltak, nekik több mint fele ismer valakit aki meditál, és kiegyensúlyozottabbnak, nyugodtabbnak látják.

Az emberek szerint akik meditálnak, ők a beteljesedettebb, boldogabb élet miatt választják ezt az életmódot. Kevesek szerint nem lehet jótékony hatása a meditációnak, tehát tisztában van az emberek többsége a meditáció jótékony hatásairól, és többségük azzal is tisztában van, hogy ezek a hatások testi, és lelki hatások is egyben. A megkérdezettek jelentős többsége tanulna meg egy meditációs technikát, ha konkrétan ismerné jótékony hatásait.

Véleményem szerint, a magas tájékozottság, és az alacsony számú meditáló ember annak köszönhető, hogy a média, és különböző szállodák reklámoznak bizonyos meditációkat, de ezt nem azzal a szándékkal teszik, hogy hozzásegítsék az embereket életminőségük javításához, hanem anyagi érdekek állnak a háttérben.



## **9. MEDITÁCIÓ ALKALMAZÁSA AZ OKTATÁSBAN**

### **9. 1. A harmadik évezred tudat alapú oktatása**

„Minden év őszén főszerepet kap az oktatás, s a becsengetés után a nebulóknak szembe kell nézniük az év követelményeivel. S hol vannak már a viaszosan fénylő cserépkályhás kistantermes iskolák, és a palatáblákon írni tanító egyszerre több évfolyamot is oktató tanítók, tanárok.

A huszonegyedik század oktatásának követelményrendszere egyre inkább a szakosodást helyezi előtérbe, és a tanulók iránti követelmény sem a régi. Korszerűsödött az iskola, s egy technikailag fejlett kor elvárásait támasztja a felnövekvő nemzedék felé, az ismeretanyag egyre csak bővül, az idő pedig egyre kevesebb, valami mindig van, amire nem jut elég idő, s akkor bizony a gyermek felzárkóztatásra szorul.

#### *A probléma*

De ne a nevelőket hibáztassuk, sem a tanárnak, sem a diáknak nincs könnyű helyzete. Az ütem felgyorsult, a követelmény megnőtt, az oktatásra szánható idő a megnövekedett tananyag miatt lecsökkent. Vajon képesek vagyunk-e jelenlegi fejlettségi szintünkkel tartani a lépést? Az egyre több területen megjelenő gond azt mutatja nem nagyon, nehezen, egyre kevésbé. A gyerekek között egyre több a has- vagy fejfájós, alvászavarral küszködő, vagy problémás gyerek.

Ahogy a felnőttek, a gyermekek is feszültebbek, kevesebb idő jut rájuk, s ez a helyzet megbosszulja magát: az elsekélyesedett szülő-gyermek kapcsolatok eredménye a stresszes gyermek, akinek pszichológushoz kell járnia, persze ha a szülők pénztárcája bírja. A teljesítménykényszer félelmet ültet a gyermekbe, s az esetleg nem elegendő veleszületett értelmi képesség miatt, a törődés hiánya folytán az önállóan gyermek végül lemarad. A túlterhelt gyermek feszült, s egyre erőszakosabb lesz, ahogy azt az iskolában előforduló támadó jellegű események is mutatják. A pedagógus társadalom sajnos ezzel a gonddal sem tud mit kezdeni, hiszen a büntetések már nem váltják be a hozzájuk fűzött reményeket, fekete báránynak lenni, szinte divattá válhat, főleg amikor a gyerek ennyi erőszakot lát a televízióban, filmekben.

Mit tegyenek hát a tanárok? Hogyan lehetne a gyermekek tűrőképességét, tanulási készségét fejleszteni, van-e arra mód, hogy a kevesebb idő alatt tényleg meg tudják tanulni az egyre növekvő tananyagot, úgy, hogy közben lelki egyensúlyukon sem esik csorba.

#### *Egy lehetséges megoldás*

Szeretnék elő állni valamivel, ami talán megoldást nyújthat. Valamivel, ami amellet, hogy nyugodtabbá teszi a diákot, s tanárát, még a gyermek tudásának tartályát, az agyat is fejleszti, annak egyre nagyobb képességét bontakoztatja ki, arról nem is beszélve, hogy a lelki eredetű betegségeket a gyökerüknél szünteti meg. A módszer a Transzcendentális Meditáció egyszerű eljárása, melyet naponta kétszer gyakorlunk.

Tény, hogy a személyes tapasztalatok mellett a kutatások is tárgyilagosan bizonyítják, hogy e módszer mennyire jó hatással van a lelki egyensúly megteremtésére, így az oktatásban is kezdtek felfigyelni az eljárásra. A TM-en végzett vizsgálatok szerint a rendszeres gyakorlás feltárja az agy rejtett képességeit, s a nagyobb agykapacitást használó gyermek tanulási, logikus gondolkodási képessége jelentősen megnövekszik. A meditáció segítségével az elme lecsendesedik, s a mély pihenésben feloldódhat az idegrendszerben felhalmozódott stressz, feszültség, ami a gyermek teljesítményét egyébként gátlások formájában is hátráltatja. A gyermek amellet, hogy nyugodtabb, bátrabban mer belevágni a tanulásba, könnyebben megérti a tananyagot, ez pedig ösztönzi a további tanulásra is. Az eredmény nem marad el, jobb tanulmányi eredmény formájában mutatkozik. S ez még nem minden: a gyermek személyisége is fejlődik, önállósága fokozódik, erőszakos hajlamai a belső béke megalapozódása miatt lecsökkennek, toleránsabb lesz viselkedése.

#### *A tudatalapú oktatás*

Az oktatás valós célja az, hogy feltárja a tanulóknak rejlő lehetőségeket. Sajnos azt tapasztalhatjuk, hogy az egyetemeken nem sikerült megvalósítani e célt, pedig a jobb oktatással jobb és kultúráltabb társadalmat teremthetnénk.

S milyen az az iskola, ahol már tudatalapú oktatás folyik? Nos, mindössze annyiban különbözik más hétköznapi iskolától, hogy a gyermekek és tanárok a megszokott tantárgyak mellett gyakorolják a TM technikáját is naponta kétszer. Ilyen iskola található például Skelmersdale külvárosában, Lancashireben, Angliában, a Sidhaland (szidha: a TM-Szidhi haladó technikát gyakorló személy, land: föld, város) egyik telkén is.

Derek Cassells, az iskola igazgatója minden sikert a meditációnak tulajdonít, mivel a stresszt tartja mindennemű tanulási és viselkedésbeli probléma alapvető okának. Hagyományos tantervet alkalmazunk, azonban a TM, illetve a kisebbeknél a Bölcsesség Szó technikájának, alkalmazásával a gyermekeink naponta kétszer legalább kétszer olyan mély

pihenést tapasztalhatnak meg, mint amit egyébként mélyalvásban élvezhetnek - mondja Mr. Cassells.

A stresszek és a feszültségek feloldódnak és az idegrendszer egyensúlya helyreáll - állítja Mr. Cassells - és ennek az egyensúlynak köszönhető minden jó hatás, mint például a javuló figyelem, aminek eredménye a jobb tanulmányi teljesítmény lesz. Valójában nem ez a célunk, ezek csak mellékhatások. A legfontosabb az, hogy a gyerekek könnyedek, jól érzik magukat, és ebből automatikusan következik, hogy élvezik a tanulást, s meglévő képességeikből sokkal többet képesek használni. Mi csak kihozzuk belőlük azt, ami már egyébként is ott rejtőzik bennük.

A tanárok is mind meditálók, így sokkal türelmesebbek tudnak lenni tanítványaikkal. Az angliai példa nem egyedülálló, az Egyesült Államokban és Hollandiában is működnek már a Maharishi-féle tudatalapú oktatási intézmények, s Magyarországon a szegedi Tömörkény István Gimnáziumban kísérleteztek megnyerő eredményekkel a TM módszerével. A szegedi TM gyakorló osztály felsőoktatási felvételi aránya 80 %-os volt.

A példa tehát adott, csak rajtunk múlik, hogy feszült, sikertelen vagy tanulni szerető, életvidám, s nyugodt, kiegyensúlyozott gyermekeket nevelünk. A rendelkezésre álló tudományos kutatások alapján még Dr. Veér András volt mentálhigiénés miniszteri biztos is ajánlja a TM általános bevezetését.”<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> [online] <http://www.tminfo.hu/modules.php?name=News&file=print&sid=20> [2009.03.28.]

## ***10. 1. TRANSZCENDENTÁLIS MEDITÁCIÓ (TM)***

„A Transzcendentális Meditációt Maharishi Mahesh Yogi indiai származású fizikus, védikus tudós vezette be nyugaton 1957-ben.

Maharishi nagy hatással van az orvostudományra, noha ő maga nem orvos. Azzal a szándékkal hagyta el Indiát, hogy a meditációt a világ minden táján népszerűvé tegye. Egy évtizeden belül több, mint száz olyan országban járt, ahol magát a szót is, hogy meditáció, alig használták, nemhogy gyakorlatát. A hetvenes évek közepére több mint hárommillió ember ismerkedett meg a TM-mel. Ma már több, mint hatmillióan sajátították el a TM programot.

*Maharishi következőképp jellemzi a TM-et:*

A Transzcendentális Meditációban a tudatos elme a tudatosság önmagára irányuló állapotába kerül, ez az emberi tudat legegyszerűbb formája, itt a tudat csak önmaga felé nyitott. A tudatnak ez az önmagára irányuló állapota, a fizika legújabb, szuperszimmetrikus egyesített kvantummező elmélete szerint a Természeti Törvény Egyesített Mezeje, amely önön belső interaktív dinamizmusa révén a teremtés különböző formáiban és jelenségeiben jut kifejezésre. Amikor a TM módszerének segítségével a tudatos elme azonosul az Egyesített Mezővel, az emberi tudatosság megnyílik saját teljes potenciáljának, amely nem más, mint a természet intelligenciájának teljes potenciálja. Ennek eredményeként a gondolkodás és a cselekvés spontán módon egyre nagyobb összhangba kerül a természeti törvény evolúciós erejével. A Transzcendentális Meditáció az az egyszerű eljárás, amely a legalapvetőbb szint felelevenítésével lehetővé teszi, hogy minden egyén élete a teljesség méltóságára emelkedjék, amelyben a tökéletes egészség, boldogság és siker a mindennapi élet természetes jellemzői.

A TM egy egyszerű, természetes, könnyen elsajátítható mentális technika, melyet 15-20 percig kell gyakorolni minden nap, reggel és este, kényelmes ülő helyzetben, csukott szemmel. A TM-et bárki könnyedén elsajátíthatja. Mindenféle kultúrájú, vallású és neveltetésű emberek gyakorolják a világ minden táján.

A tudósok a világ minden táján tanulmányozni kezdték a TM hatását. A tudományos folyóiratok tucatjaiban, újságok, magazinok százaiban megjelent kutatások eredményeinek köszönhetően növekedett meg az utóbbi években a TM program iránti érdeklődés. A TM program hatékonyságát több, mint 600 tudományos kutatás igazolja, olyan neves

kutatóintézetek, egyetemek közreműködésével, mint a Harvard, a Yale, a Stanford, az UCLA vagy az MIT.

## 10. 2. A TM értelmezése

A meditáció gyakorlatban való értelmezése eltér attól, amit a hétköznapi életben meditációnak tartanak. Meditáción, vagy elmélkedésen gyakran az elmélyült gondolkodást értik, esetleg egy problémán, feladaton való tépelődést. Valójában ez a kontempláció (elmélkedés), amikor intellektusunkkal, gondolatokkal közelítünk meg valamit. Ennek az igazi meditációhoz semmi köze sincs. A meditáció azt jelenti, hogy nem gondolkodunk valamiről, nem intellektuálisan tapogatunk körül egy témát, vagy bármilyen konkrét vagy absztrakt fogalmat, ellenkezőleg, éppen a tudatos gondolkodás kikapcsolására törekszünk. Az értelem, a logikus gondolkodás határokra szab a magasabb rendű tudatosodás előtt; korlátozza a tiszta öntudat kibontakozását. A meditáció célja éppen az, hogy a logika, az intellektus korlátain és a hétköznapi megszokott tudatvilágon áttörve eljussunk a gondolatok forrásához, a tiszta öntudathoz.



A transzcendentális ebben az összefüggésben annyit jelent, hogy a TM segítségével túljutunk a hétköznapi tapasztalatok korlátain, azon, amit normális körölmények között éber állapotban

vagy az álomban tapasztalunk, és eljutunk egy olyan tudatállapotba, melyben a mélységes nyugalom együtt jelenik meg a magasfokú éberséggel (ez a negyedik tudatállapot).

A hétköznapi tapasztalatok szintjén túljutni annyit jelent, hogy (a meditáció alatt) eljuthatunk a gondolat forrásához, a tiszta öntudathoz, amely transzcendentális. Ez egy olyan folyamat, amelyet csak közvetlen tapasztalattal lehet megismerni. A tiszta öntudathoz nem lehet eljutni okoskodással, csak a tapasztalat útján. Az elme természetéből adódóan a koncentráció az elme erőltetése sem vezet el a tiszta öntudat tapasztalatához, mivel a figyelmet leköti egy pontra vagy fogalomra. Ez a folyamat fáradságot idéz elő az elmében, így nem természetes. A tiszta öntudatról való gondolkodás, elmélkedés (kontempláció) aktivitásban tartja az elmét, s nem engedi meg számára, hogy tapasztalja saját forrását. A tiszta öntudat szubjektív tapasztalata gondolat- és aktivitásmentesség állapota, végtelen nyugalommal és éberséggel társulva. Bármilyen tudatos elmebeli tevékenység (gondolkodás) nem engedi az elme transzcendálását, ily módon a tiszta öntudatról való képzelgés csupán illúziós állapotba viszi a gyakorlót, aminek viszont semmi köze nincs a valódi tiszta öntudat tapasztalatához. A TM módszere természetes, erőfeszítések nélküli technikát használ a gondolatok transzcendálásához (túllépéséhez). Ez a technika az ősrégi védikus hagyomány hagyatéka, mely egyben biztosíték a módszer helyességére. A TM-technika minden embernél egyforma hatékonysággal működik, függetlenül bármiféle képességtől vagy képzettségtől, így a kutatások szerint is a leghatékonyabb meditációs technika.

A TM technikájának 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 és 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 megtesszük, az egész ugyanolyan automatikusan folytatódik, mint ahogyan az érett alma leesik a fáról.

Maharishi a TM vezérelvét gyakran hasonlítja a fizikában régóta ismert legkisebb cselekvés elvéhez. A legkisebb cselekvés törvénye az anyagi 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 elve.

A TM folyamatának megfigyelésekor úgy találjuk, hogy ha biztosítjuk a helyes kezdő feltételeket, akkor az elme nemcsak hogy lenyugszik, hanem ezt a legeredményesebb módon teszi. Ha az elme egyszer 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-e benne, vagy sem. Sőt, minél kételkedőbbek vagyunk, annál jobb. Akik a TM-et 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 az ártatlanságot, amellyel a kezdő meditálók általában rendelkeznek. A legjobb tapasztalataik azoknak vannak, akik annyira szkeptikusak, hogy egyáltalán nem várnak el semmit a technikától.

Ha a TM-et 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 találkozhatunk 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 találkozni 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 eltunyult, lusta, nehézkes állapothoz vezet, míg az erőfeszítés nélküli meditáció a Transzcendentális Tudat tapasztalatához...

Egyes emberek éppen azért gyanakvóak a TM-mel szemben, mert egy technikáról van szó. A megvilágosodás, állítják, önmaguk 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 elők tapasztalatából merítettünk volna, akkor az emberek többsége még a mai napon is egy barlangban ücsörögne, és azon töprengne,

hogyan kell tüzet gyújtani. Maharishi a mély testi és lelki nyugalom felé vezető utat mutatja meg az embereknek, s ezen az úton a TM segítségével haladhatunk.

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 TM olyan módszer, mely képes önmagán túllépni, transzcendálni. Azok ateknikák, amelyek erre nem képesek, nem juttatják 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.

Számos meditációs technikától eltérően a TM nem kívánja meg a világtól való visszavonulást. A TM 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 minden ember számára egyforma. A TM gyakorlását nem szükséges különleges ülő helyzetben végezni, s a gyakorláshoz nem kell életmódot változtatni, sem valamilyen határozott filozófiát elfogadni. A TM-et már 4 éves kortól bárki könnyedén elsajátíthatja.”<sup>14</sup>

### ***10. 3. A TM hatása a fiziológiára***

„Az utóbbi húsz év során rendkívül nagy érdeklődés nyilvánult meg a TM iránt a tudományos kutatók körében is. A gyakorlat hatásai tudományosan elfogadható és objektíven adaptálható módszerekkel vizsgálhatók. A gyakorlók nagy száma miatt a szubjektív tapasztalatokról közzétett beszámolók felbátorították a kutatókat és a szakértőket arra, hogy tudományos vizsgálatoknak vessék alá a meditáló személyeket, hogy megvizsgálják azokat az élettani jelenségeket, amelyek a meditáció alatt kifejlődnek. Ez egyúttal a kutatásnak egy egészen új dimenzióját is megnyitotta előttük.

Már az 1970-es évek elején végzett vizsgálatok meglepő eredményeket hoztak. Dr. Robert Keith Wallace a Kaliforniai Egyetemen (Boston) végzett vizsgálatokat a meditációt folytató

---

<sup>14</sup> [online] [http://www.tminfo.hu/modules.php?name=Content&pa=list\\_pages\\_categories&cid=2](http://www.tminfo.hu/modules.php?name=Content&pa=list_pages_categories&cid=2) [2009.03.25]



személyeken. Legszembetűnőbb volt az anyagcsere változása, amely a meditáció alatt tizenhat százalékkal csökkent. Ez az adat rendkívüli, ha összehasonlítjuk azzal, hogy a legmélyebb álomban is — az alvás ötödik-hatodik órájában — az anyagcsere csökkenése ennél lényegesen kisebb, mindössze nyolc-tíz százalékos. Már maga az anyagcsere vizsgálata is kétségtelen bizonyítékot szolgáltat arra, hogy a TM alatt kifejlődő hatás nem hipnotikus állapot (ami a hipnózissal vagy autoszugesztióval idézhető elő), mivel az alapanyagcsere változatlan, vagy kissé emelkedik. Tehát egy meglehetősen egyszerű vizsgálat is eldöntheti, hogy a TM az alvástól és a hipnózistól egészen eltérő élettani háttérrel kifejlődő jelenséggel állunk szemben.

Az anyagcsere ilyen mérvű csökkenése is arra utal — objektív, tudományos módszerrel bizonyítva —, hogy a TM alatt valóban mély szervezeti nyugalom jön létre, amely alapját képezi annak a mély lelki nyugalomnak, amelyet a meditálók elmondásaiból is megismerhettünk.

A csökkent anyagcserének oka a vizsgálatok szerint az oxigénfelhasználás csökkenése. A vérben az oxigén és a szén-dioxid koncentrációja változatlan. Eszerint a TM alatt a csökkent oxigénfelhasználás nem a légzés erőltetett visszatartásának, hanem egy természetes fiziológiai változásnak, mégpedig a sejtek csökkent oxigénigényének a következménye. A légzés vizsgálata is ezt támasztja alá. A TM alatt a percenkénti légzésszám jelentősen csökken, ami az idegrendszer és az izmok ellazulását és nyugalomát jelzi. Ugyanakkor a szív munkája is kifejezetten csökken: ezt a perctérfogat átlagban véve harmincszázalékos csökkenése fejezi ki legjobban.

Az artériás vérnyomás is alacsony szinten maradt a vizsgálatok idején, 106 Hgmm volt a szisztolés és 57 Hgmm a diasztolés nyomás átlagértéke. Meglehetősen érdekes biokémiai változásokat is tapasztaltak a TM alatt. A legszembetűnőbb eredményt mutatta a vér tejsavszintjének a változása, amely a meditáció alatt igen nagy mértékben — majdnem 100 százalékkal — csökkent, s a meditáció után is alacsony maradt egy ideig a tejsavszint, majd később ismét emelkedni kezdett.

A vér meditáció alatt kimutatott tejsavszint-csökkenésének okát pontosan nem ismerjük. Valószínűleg a meditációnak az autonóm (önállóan működő, vegetatív) idegrendszerre kifejített hatásával összefüggő folyamat áll a háttérben. A tejsav(laktát)szint csökkenésének igen kedvező pszichológiai hatásai vannak. Megállapították, hogy a szorongásos neurózisban szenvedő személyekben és stressz-hatásokra a vérben a tejsavszint jelentősen emelkedik (The Biochemistry of Anxiety, Ferris N., Pitts Jr. Scientific American, 1969. februári száma). Kísérleteikben kimutatták, hogy a tejsav vérpályába való bevitele (infúziója) szorongásos

rohamokat vált ki mind szorongásos, mind egészséges emberekben. Azt is kimutatták, hogy a magas vérnyomásban is emelkedik a vér tejsavszintje, és a meditáció alatt csökkenő tejsavszint mind a magas vérnyomás csökkenésének, mind a szorongás megszűnésének előidézésében jelentős lehet, és valószínűleg a meditáció ellazulást kiváltó hatásának is egyik fontos tényezője.

Az előző eredményekkel szoros összefüggést mutatott a bőr elektromos ellenállásának változása. Jól ismert, hogy a stressz és szorongás alatt a bőr elektromos ellenállása lecsökken. A TM alatt mért értékek ezzel szemben jelentős növekedést mutatnak. A bőr elektromos ellenállása a meditáció kezdetétől számítva harminc perc múlva háromszorosára emelkedik, ami tehát átlagosan háromszáz százalékos emelkedést jelent. Ez a változás a szorongás, valamint az emocionális (érzelmi) zavarok csökkenését vagy megszűnését jelzi. Az emocionális stabilitást jelző másik adat, az 5-hydroxy-indol-ecetsav nyugalmi szintje is magasabb a meditáló személyekben, mint azoknál, akik nem meditálnak. Ennek jelentősége abban van, hogy az 5-hydroxy-indol-ecetsav egy agyi ingerület-átvivő vegyületnek, a szerotoninnak a lebontási terméke, a szerotoninnak pedig központi szerepe van a hangulat emelkedettségének a kifejlődésében. Depresszióból való gyógyulás idején a szerotonin-termelés növekedésének eredményeként az 5-hydroxy-indol-ecetsav-képződés fokozódik, ami közvetetten a TM hatását bizonyítja a hangulat stabilizálásának folyamatában. Egyéb biokémiai változások közül megemlítjük a TM eredményeként az egyik fő mellékvesekéreg-hormonnak, a kortizolnak a csökkenését. Selye János úttörő vizsgálataiból ismert, hogy a kortizol nagy mennyiségben képződik és ezért emelkedett koncentrációban található stresszben. Az eredmények arra utalnak, hogy akik évekig gyakorolják a TM-et, azoknál a meditáció alatt jelentősen csökken a vér kortizolszintje, ha azokkal hasonlítjuk őket össze, akik a TM-ben kezdők. Az alacsony kortizolszint — hasonlóan mint a vér tejsavszintje — egy szokásosnál jóval mélyebb relaxációt és nyugalmi állapotot jelez. A kortizolszint csökkenése a TM alatt hasonló, mint amit alvás alatt látunk, annak ellenére, hogy a meditáció alatt nagyfokú éberség áll fenn.

#### ***10. 4. A TM hatása az elmére***

A pszichológusok azt tartják, hogy az ember mentális képességeinek csupán 5-10 százalékát képes kihasználni. A meditálók körében végzett vizsgálatok arra utalnak, hogy a TM-program segítségével az öntudat mind kifinomultabb és nagyobb hatóerejű szintjei érhetőek el, ami egyúttal az elme képességeinek teljesebb mértékű kibontakozásához és érvényesüléséhez nyújt jó lehetőséget. Ennek eredményeként fejlődik az intelligenciaszint, finomabb lesz az érzékelés, világosabb, tisztább lesz a gondolkodás és a személyiség kreativitása, alkotóképessége is fejlődik. Az embernek erről a szintről kifejtett tevékenysége nagyobb haszonnal jár, kevesebb lesz a tévedés és a rossz döntés.

A TM hatását az intelligencia fejlődésére főiskolai hallgatókon végzett vizsgálatok is bizonyítják. Ez annál jelentősebb, ha figyelembe vesszük, hogy az általános intelligencia a pubertáskor után már nem fejlődik tovább. Amint láttuk, a TM lehetőséget teremt a gondolat finomabb szintjeinek tapasztalatára. Amikor elérjük a gondolat forrását és a tiszta öntudat mezejét, túljutunk a hétköznapi tapasztalat határain. Ennek a transzcendáló folyamatnak a rendszeres tapasztalata mind többet tár fel az egyén veleszületett intelligenciájából, a kreatív intelligencia tiszta mezejéből.

A TM alatt megnyugodott és kitágult öntudat az információfeldolgozás hatékonyságát is növeli, ami elsősorban a tanulási képesség, a feldolgozóképeség, a memória javulásában mutatkozik meg. Ennek eredményeképpen javul pl. az iskolai teljesítmény. Számos vizsgálatot végeztek az általános- és középiskolások és főiskolai-egyetemi hallgatók körében, amelyek azt bizonyítják, hogy a TM-gyakorló diákok morális fejlődése — összehasonlítva a többi csoporttal — statisztikailag értékelhető módszerekkel kimutatható mértékben javul. A kutatások például azt is kimutatták, hogy a TM-gyakorló személyek között nagymértékben csökkent a dohányzás, alkoholfogyasztás, valamint a gyógyszerfogyasztás is. Javultak az interperszonális kapcsolataik, és kifejezett javulást lehetett kimutatni egész személyiségük integrált fejlődésében.

## ***10. 5. A TM hatása az egészségi állapotra***

Az előzőekben kifejtettük, hogy a kedvezőtlen pszichoszomatikus hatások — mint mentális stresszorok —, valamint a legkülönbözőbb szomatikus stresszek a „modern” ember megbetegedésének fő tényezői.

Azt is láttuk az előbbieken, hogy a TM hatásai közül leglényegesebb a stresszek oldása, az idegrendszer felszabadítása, a testi-lelki egyensúly helyreállítása. Ilyen alapon vizsgálva a TM hatását az egészségi állapotra, érthető, hogy a TM lényegében minden betegség kezeléséhez igen jó lehetőséget teremt, mert a betegségek egyik fontos, fenntartó alkotóelemét, a stresszt kioldja. Elsősorban azok a betegségek jönnek szóba, amelyeknél a pszichés kondíció közvetlen oki szerepe kimutatható.

A TM hatása nemcsak a meditáció alatt, hanem a meditáción kívüli időszakokban is megmarad. Az anyagcsere csökkenése, a szívműködés és a légzés lelassulása, a bőr elektromos ellenállásának növekedése és a vér tejsavszintjének csökkenése mind az egészségünkért, a belső környezet egyensúlyáért felelős autonóm idegrendszer nyugalmát jelzi. A nagyfokú relaxáció, a tökéletes harmónia a testi és lelki működések között az idegrendszeren keresztül az endokrin (hormon-) háztartás egyensúlyát, ezeken keresztül immunrendszerünk hatékonyabb tevékenységét biztosítja.

A szervezet és a környezet közötti kölcsönhatások hatékonyságát mutatja a TM-gyakorlókban a bőrellenállás stresszelő ingerekre létrejövő alkalmazkodásának javulása, vagyis az ingerekhez való gyors hozzászokás. Ezek a laboratóriumi kísérletek azt jelzik, hogy azok a személyek, akik a TM-et végzik, sokkal gyorsabban hozzászoknak a különböző stresszekhez, stresszel járó szituációkhoz, mint akik nem gyakorolják a TM-et.

E vizsgálatok azt bizonyítják, hogy a TM stabilizálja a fiziológiai működéseket, továbbá a meditálók sokkal gyorsabban visszanyerik bizonyos stresszek hatására károsodott eredeti kondíciójukat, mint a nem meditáló személyek. Ezeken túlmenően a TM hatását egyes betegségekben is vizsgálják.

Hörgi (tüdő)- asztmában a TM csökkenti a légutak ellenállását — a kis hörgők görcsös összehúzódását — és ezáltal könnyíti a légzést. A hörgi asztma az esetek nagy részében szoros összefüggést mutat pszichoszomatikus stresszekkel, és érthető, hogy a TM-mel — amely biztosítja az idegrendszer relaxációját és kioldja a stresszt —, a hörgizomzat ellazulása iselérhető.

A TM jó hatásait lehetett kimutatni a kardiovaszkuláris (szív-érrendszeri) betegségekben is.

Amint az előbbieken már említettük, a TM csökkenti mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomást az egészséges egyéneknél. Hasonlóképpen kimutatható a vérnyomás csökkentő hatás magas vérnyomásban szenvedő betegekben is, ezzel együtt csökkenti a szívbetegségek előfordulását a TM-gyakorlók körében. Ez érthető, ha figyelembe vesszük, hogy a magas vérnyomás a coronária (szívkoszorúér)- és a szívizombetegségek egyik fontos rizikófaktora (kockázati tényezője). Azok a fiziológiai és pszichológiai tényezők, melyek az érzelmeket befolyásolják, a vérnyomásra is hatnak. A TM, amellyel együtt jár a lelki egyensúly, a megelégedettség, a nyugalom és a boldogabb élet, a magas vérnyomás kezelésének igen hatékony módszere lehet. A vizsgálatok arra utalnak, hogy az időtényező is lényeges a vérnyomásra gyakorolt hatás szempontjából: a hosszú ideje meditálók vérnyomása statisztikailag értékelhetően alacsonyabb volt, mint azoké, akik csak rövid ideig végezték a gyakorlatokat.

A szív-érrendszeri betegségek másik fontos rizikófaktora a vér koleszterinszintje. Laboratóriumi vizsgálatok bizonyítják, hogy a TM hosszú távon drasztikusan csökkenti a vér koleszterinszintjét, amikor egyébként a vizsgált csoportok azonos diétán élnek, tehát a változás nem koleszterinszegény diéta következménye.

A TM hatásaként, amint már láttuk, a vér biokémiai összetétele is változik, ami talán a vér tejsavszint-változásával összefüggésben a legszembetűnőbb. Nem meglepő tehát, ha azt állítjuk, hogy a TM a koleszterinszint változását is előidézi. Míg azonban a tejsavszint-változás már az első meditáció alkalmával mérhető, a koleszterinszint csökkenése csak a gyakorlatok több hónapos folytatásának eredményeként jön létre.

A háttérben ugyanazon tényezők szerepelnek, mint amelyeket eddig megismertünk. Mind a stressz, mind a szorongás emelik a vér koleszterinszintjét. Viszont a TM, amely oldja a szorongást, a kedvező idegrendszeri és hormonális hatásai útján csökkenti a koleszterin képződését, és hat az anyagcserére is az egészség megőrzése és helyreállítása érdekében. A TM vérkoleszterin-csökkentő hatása is egyike azon tényezőknek, amely által a szív-érrendszeri betegségek előfordulása a TM-gyakorlók között lényegesen kisebb, mint a népesség átlagában.

Hosszú távú vizsgálatokat végeztek a TM öregedésre kifejtett hatásairól. A biológiai életkort különböző tesztekkel lehet vizsgálni. Az eredmények szerint a több mint öt évig meditáló személyek biológiai életkora tizenkét évvel alacsonyabb volt, mint a kronológiai (tényleges életkoruknak megfelelő) életkor, míg rövidebb ideig meditálók csak öt évvel, a kontroll — nem meditáló — személyek 2,2 évvel voltak fiatalabbak kronológiai életkoruknál. A fenti megállapítás nem meglepő, ha figyelembe vesszük, hogy az élet terhei, a napi

stresszek szinte összeroppantják az embert előbb lelkileg, majd pszichoszomatikus alapon testileg is azáltal, hogy az idegrendszert elkoportatják és előbb-utóbb súlyos testi következményekkel is járnak.

A vizsgálatban részt vevő csoportok közül azok az emberek, akik rendszeresen folytatják a TM-et, sokkal kevésbé szorulnak orvosi kezelésre, mint a nem meditáló embercsoportok, kisebb náluk a megbetegedések száma és minden tekintetben egészségesebbek, nagyobb vitalitással rendelkeznek.

Az idősebb korosztályokban végzett vizsgálatok is a fenti megállapításokat támasztják alá. Ezeknél a TM megállítja az egészség hanyatlását és javítja az értelmi funkciókat, aktivizálja és harmonizálja az öreg személyiséget.

Jelentősek azok az adatok, melyek az orvosi ellátás igényeire vonatkoznak. Biztosítási statisztikák szerint az öt éve TM-et gyakorlóknál nagymértékben csökkent a megbetegedések, a kórházi kezelésre szoruló és az orvosi látogatások száma. Ezek az adatok szoros összefüggést mutatnak az előbbeiekben tárgyalt esetekkel, amikor a TM különböző betegségekben kifejtett hatásaival foglalkoztunk. A TM segítségével kifejlődő lelki-idegrendszeri, hormonális, immunológiai (védekezés) állapot stabilitást, vitalitást ad a szervezetnek ahhoz, hogy a különböző szervezeti gyógyító erők aktivizálódjanak, az öngyógyító mechanizmusok helyreállítsák az eredeti rendet.”<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> [online] <http://www.tminfo.hu/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1> [2009.03.27.]

## ***11. INTERJÚ DOBOS TAMÁS TM TANÁRRAL***

### **Mióta meditálsz?**

1998 áprilisában sajátítottam el a transzcendentális meditáció (TM) technikáját, és azóta rendszeresen meditálok.

### **Miért kezdted el meditatni?**

Egészségügyi problémák is közrejátszottak, de amiatt is, hogy az ember folyamatosan keresgél, keresi a boldogság, a lelki fejlődés, és beteljesedés felé vezető utat. Amit a TM-ről hallottam nagyon érdekelt, nagyon jónak találtam, és úgy gondoltam, hogy ez az a technika ami megadhatja a kívánt hatást.

### **Hol hallottál a TM-ről először?**

Veszprémben egy baráti társaságtól.

### **Miért pont a TM?**

A jó életminőségre való törekvés miatt keresgéltem, és erre a meditációra találtam rá először. Úgy gondoltam akkor, és természetesen most is így gondolom, hogy ez a technika tudja eljuttatni leggyorsabban az embert oda, ahová igyekszik.

### **Hol tanultad meg?**

Veszprémben volt egy kurzus meghívott tanárral, és ott sikerült megtanulnom.

### **Mennyi idő után érezted a TM jótékony hatását?**

Fél éven belül tapasztaltam nagy mértékű pozitív változásokat az életemben. Lehet, hogy ezek a változások korábban is megtörténtek volna, de az elején sajnos nem figyeltem oda eléggé a rendszerességre, és volt hogy kihagytam 1-2 napot, de fél év után így is éreztem a változást,

és a változások hatására akkoriban sikerült elindítanom egy sikeres vállalkozást, aminek gondolata rég óta foglalkoztatott.

### **Mik ezek a jótékony hatások?**

Ezek a változások az egészséggel kapcsolatosak. Sajnos akkoriban túlhajszolt életmódot folytattam, és egészségi állapotom eléggé leromlott. A TM hatására sokkal kipihentebbé, kiegyensúlyozottabbá váltam, és az anyagcserém is sokkal jobb lett.

### **A további életed során milyen változások mentek végbe a TM hatására?**

Ez indította el a változásokat a kiegyensúlyozott, nyugodt életmód felé. Sokat formálódott az ízlésem is, sokkal kifinomultabb lett. Mindenben előnyben részesítem a letisztult, természetes dolgokat. Fontossá vált az életemben a tudatos, egészséges táplálkozás, és a környezetvédelem, a természet szeretete.

### **Miért tanítod a TM-et, miért érezted úgy, hogy tanítani szeretnéd?**

A jó dolgok megosztása, másokon való segítség. Az egyéneken keresztül a társadalom jobbá tétele, mivel ez a legjobb út a társadalmi problémák megszüntetésére a törvénykezéssel, szankciókkal szemben.

Mivel a TM az élet minden területén kifejti jótékony hatását, olyan életminőség elérése lehetséges, amit szerettem volna, ha minél többen megtapasztalnak, és kötelességemnek éreztem ennek a tudásnak a megosztását.

### **Kinek, és miért ajánlanád?**

Mindenkinek ajánlanám, mert nincs olyan ember, vagy nagyon kevés, akinek nincs semmiféle problémája. Ez az egyetlen olyan technika, mely minden problémából kiutat jelent. „Az életfa öntözése.” Azt persze hozzá kell tenni, hogy a változások nem egyik napról a másikra jönnek, hanem szépen, fokozatosan teszi jobbá életünket.

Ahogy már mondtam, az élet minden területére kifejti hatását, mindent fejleszt. Kreativitást, intelligenciát, egészséget, mindent. Idővel látványos fejlődés lesz tapasztalható, természetesen mindenkinél máshogy.



Iskolák, ahol bevezették a TM-et, szembetűnő változásokat vettek észre. Más iskolákkal szemben, ahol a gyerekek nem meditáltak sokkal jobbak lettek a tanulmányi eredmények, jobb lett a magatartás stb. Ez statisztika, nem feltételezés, egy kutatás eredménye. Ezenkívül még nagyon sok kutatás igazolja a TM jótékony hatását. A kutatásokat 7 nagy kötetben foglalták össze. Ezeket meg lehet vásárolni. Az interneten pedig itt tudsz olvasni a kutatásokról: <http://t-m.hu/tartalom/kutatasok.htm> .

## 12. SAJÁT TAPASZTALATOK A MEDITÁCIÓRÓL

Nemrég elsajátítottam a Transzcendentális Meditáció technikáját. Választásom azért éppen erre a technikára esett, mivel ez teljesen erőfeszítés mentes, nagyon sok kutatás igazolja jótékony hatását, és egy barátom, aki már rég óta medítál ezzel a technikával, és már tanítja is, ajánlotta nekem.

A tanfolyam alatt is már voltak pozitív tapasztalataim, és ezek a tapasztalatok a későbbiek során csak még inkább fokozódtak annak ellenére, hogy nem csinálom túl rég óta a TM-et. Az életemben bekövetkező gyökeres pozitív változásokról még nem tudok beszámolni, mivel friss meditálónak számítok, de az eddigi eredmények is megleptek, hiszen nem számítottam ilyen gyors változásokra.

Mivel ezt a fajta meditációt reggel-este kell végezni, az életem már is rendszeresebbé vált. Nem fordult elő azóta olyan, hogy délig nem bírok felkelni. Már 8:30-kor úgy érzem, hogy már biztos van 11 óra. Sokkal kipihentebben ébredek, és nem kell félnem attól, hogy a késői ébredés miatt nem tudok időben elaludni. Sajnos az alvással nekem korábban voltak problémáim, és úgy érzem, hogy a TM segítségével végleg búcsút mondhatok az alvászavaroknak. Nagyon örülök annak, hogy az okot sikerült kezelnem, nem pedig gyógyszerrel a tüneteket.

Sokkal nyugodtabbnak érzem magam, nem stresszelek annyit, sokkal kevésbé vagyok feszült. Ha még is bármi felbosszant, hamarabb meg tudok nyugodni. Ez nagy hatással van mindennapjaimra, hiszen sokkal türelmesebb tudok lenni olyan élethelyzetekben, ahol higgadtságra, türelemre van szükség. Sokkal jobb ezáltal a közérzetem is. Mint tudjuk a stressz kezelése nagyon fontos, de szerintem az a legjobb, ha nincsenek is stresszek, tehát nincs mit kezelni. Az az energia amit a stressz kezelésre használnék, azt másra tudom fordítani. Úgy érzem, hogy több energiám van, és az egész napi tevékenységem sokkal hatékonyabb. Az energiatöbbletből kifolyólag több munkát tudok elvégezni ugyan annyi idő alatt, mint régebben. Szellemi munkáknál a figyelmem sokkal tartósabb, jobban tudok koncentrálni egy-egy feladatra.

Szüleim, és barátnőm állítása szerint az arcom sokkal kipihentebb, és kiegyensúlyozottabbnak látnak.

Úgy érzem tehát, hogy a Transzcendentális Meditáció segítségével teljesebb életet tudok élni, és a napi kétszeri meditáció nem elvesz a napomból, hanem inkább egy sokszorosan megtérülő befektetés.

## 13. ÖSSZEGZÉS

Kutatásaim eredményei azt bizonyítják, hogy az emberek jelentős többsége ismeri a meditáció szó jelentését, és sokszor találkozott vele a mindennapokban. Kialakult véleménye azonban már jóval kevesebb embernek van, hiszen konkrét meditációs technikákat már nem ismernek olyan sokan.

Az eredmények azt igazolták, hogy aki foglalkozik valamely meditációs technikával, az ő életükre kifejezetten jó hatással van, és életútjukat pozitív irányba befolyásolja. A kedvező hatások már korán megmutatkoznak, melyek az idő múlásával folyamatosan fokozódnak.

A meditáció pedagógiai szerepe is jelentős, hiszen több iskola is alkalmazza a Transzcendentális Meditációt, mint megoldást az oktatás színvonalának javítására, és bizonyítottan növeli a diákok tanulmányi eredményeit, jobbá teszi az iskolai magatartást.

Megfigyelhettük tehát, hogy a meditációnak sok fajtája van, és mindenki megtalálhatja a maga számára a megfelelőt. Meditáció, és meditáció között nagy különbségek vannak, ezért nem mindegy, hogy kinek melyik technikára esik a választása ha meditációra szánja el magát, hogy életét jobbá tegye. Emiatt fontosnak tartom a megfelelő tájékozódást a technikák között.

Választásom egy régóta meditáló emberre, Dobos Tamásra esett, akit egy interjú keretein belül megkérdeztem arról, hogy mit adhat az általa választott technika, a TM ha már 11 éve használja valaki, illetve már tanítja is. Mint azt olvashatjuk, nagyon sok elért eredményt, testi – lelki pozitív változást köszönhet neki, és hogy megtalálta élete értelmét.

Kutatásaim talán legfontosabb eredményének saját tapasztalataimat tartom. Szakdolgozatomhoz szükséges kutató munka is indokolta, hogy megtanuljam a Transzcendentális Meditációt, mivel úgy gondolom, hogy csak így tudok igazán hiteles lenni. A szakdolgozat folyamán olvasható eredmények úgy gondolom, hogy valóságok, hiszen magam is tapasztaltam már az első napokban, hetekben jelentős változásokat. Mivel ezek a változások rövid időn belül jelentkeztek, nyugodt szívvel állíthatom, hogy minden ember csak nyerhet azzal, ha megtanul meditálni.

Összegezve a kutatásokat arra a következtetésre jutottam, hogy a meditáció testre és lélekre gyakorolt hatásaira minden embernek szüksége van, csak még nem tud róla. Bízom benne, hogy ezzel a dolgozattal is hozzájárultam ahhoz, hogy több emberhez eljussanak ezek az információk, és betekintést nyerjenek a meditáció világába, hogy ne csak találkozzanak a meditáció szóval, hanem hogy felismerjék ennek fontosságát, és hogy milyen sokat nyerhetnek vele.

## Köszönetnyilvánítás:

Köszönöm:

- ◆ **Dr. Mosonyi Tamásnak**, konzulensemnek, a témaválasztásomban nyújtott segítségét, és munkám során tőle kapott nélkülözhetetlen szakmai tanácsait.
- ◆ **Mileji Klaudiának**, aki ellátott tanácsokkal.
- ◆ **Dobos Tamásnak**, aki készségesen állt rendelkezésemre az interjúhoz, és természetesen hogy megtanította nekem a Transzcendentális Meditációt.
- ◆ Nem utolsó sorban a **Családomnak**, főiskolás éveim során nyújtott támogatásukért.

## Irodalomjegyzék:

### Könyvek:

- Margit Dahlke - Rüdiger Dahlke: Meditációs kalauz. Budapest: Bioenergetic Kft., 2002
- Sogyal Rinpoche: Meditáció, Tibeti könyv életről és halálról. Budapest: Édesvíz kiadó, 1996
- P. Jacques Philippe: A belső szabadság. Homokkomárom: Nyolc Boldogság Katolikus Közösség, 2005
- Sri Chinmoy: Meditációs technikák. Budapest: Madal Bar, 2002
- Dr. Debreczeni László: A tiszta tudat. Budapest: Édesvíz kiadó, 1994
- Dr. Ian Gawler: A lélek csendje. Melbourne: Hill of Content kiadó 1987
- Szepes Mária: Aranykor, Plátói világhajnal. Budapest :Édesvíz kiadó, 2002
- Bill Anderton: Mindennapi Meditáció. London: Piatkus, 1996
- Sri Chinmoy: Meditáció. Az ember tökéletessége Isten elégedettségére. Budapest: Madal Bar, 2006
- Müller Péter: Belső mosoly. Budapest: Édesvíz kiadó, 1996
- Sri Chinmoy: Meditáció. Budapest: The Golden Store Ezoterika Kft., 1993
- Robert Roth: Maharishi Mahesh Yogi Transzcendentális Meditációja. Budapest: Arkánium kiadó, 1991
- Sőregi Ottó: Bölcsék titka, Transzcendentális meditáció. Budapest: Magyar könyvkiadó, 2002
- Rudolf Steiner: Az önismeretről. Nyolc Meditáció. Budapest: Hermit könyvkiadó, 1920

### Online:

- <http://www.tminfo.hu/>
- <http://www.maharishi.hu/>
- <http://meditacio.lap.hu/>
- <http://www.srichinmoy.org/magyar>

## **Mellékletek:**

- Általam készített kérdőív minta
- Képek Guru Dev –ről, Maharishi Mahesh Yogi mesteréről.

**Tisztelt hölgyem/uram!**

*Szanati Ferenc vagyok, a Nyugat - magyarországi Egyetem hallgatója. Segítségét kérném néhány perc erejéig a szakdolgozatomhoz szükséges kérdőív kitöltéséhez.*

1. Tudja hogy mit jelent az, hogy meditáció? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen      Nem

2. Ha igen, akkor röviden leírná?

.....  
.....  
.....

3. Ismer valamilyen meditációs technikát? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen      Nem

4. Ha igen, leírná azt/azokat?

.....  
.....  
.....

5. Ön medítál? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen      Nem

6. Ha igen, akkor miért medítál?

.....  
.....  
.....

7. Ha nem medítál, Ön szerint szüksége lenne rá? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen      Nem



8. Ha igen, miért lenne szüksége rá?

.....  
.....  
.....

9. Ismer valakit aki meditál? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen    Nem

10. Ha igen, milyennek látja őt?

.....  
.....  
.....

11. Ön szerint miért meditálnak az emberek?

.....  
.....  
.....

12. Ön szerint lehet valamilyen jótékony hatása? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen    Nem

13. Ha igen, akkor ön szerint milyen hatások?

.....  
.....  
.....

14. Ha ön szerint vannak hatásai, akkor ezek inkább testi, vagy inkább lelki hatások lehetnek? (Kérem húzza alá a választ!)

Testi    Lelki    Mindkettő

15. Ha ismerné egy meditációs technika jótékony hatásait megtanulná? (Kérem húzza alá a választ!)

Igen      Nem

**Köszönöm a segítségét, türelmét!**



**Forrás:** Guru Dev



**Forrás:** Jai Guru Dev