

1995. január 13. - **A haladás ügye forog kockán.** Gyorsuló világunkban a stressz egyre növekszik. Ez pedig a haladást és a boldogságunkat fenyegeti. Választanunk kell: vagy a feszültségkeltő vágyainkat csökkentjük, vagy a képességeinket növeljük. Ez utóbbit teszi lehetővé a Maharishi-féle transzcendentális meditáció. És még sok mást is...

Sokak szerint az indiai származású, Hollandiában élő fizikus, Maharishi Mahesh Yogi megtalálta a világbéke elérésének módját. Ez ugye nem kis dolog. De vegyük sorjában! 1959. január 30-án Maharishi megérkezik az Egyesült Államokba, ahol megkezdí több hónapos előadó körútját és bemutatja az általa kidolgozott transzcendentális meditáció technikáját. Követői mozgalmat teremtenek és gombamód szaporodnak a módszerrel kapcsolatos tudományos kutatások. Azóta a világ huszonhét országának százhatvan egyetemén folytatnak kutatásokat. Ma már szerte a világon több mint öt millióan sajátították el ezt a technikát és mintegy száz országban működik szervezetük.

Az újjászületés tava

De mi is ez a transzcendentális meditáció (TM)? Szó szerint azt jelenti, hogy a gondolkodás átlépése. Még mielőtt valaki tévedésbe esne, szögezzük le, hogy nem vallás és nem filozófia. De még életmód sem. Csupán egy viszonylag egyszerű, bárki által elsajátítható lelki és testi karbantartó technika. Gyakorlásakor nem alszunk, hanem tudatos állapotban vagyunk, de elménk csendes, bár teljesen éber. A testünk pedig ellazultan, mély nyugalmi állapotba kerül. Ez szükséges ahhoz, hogy az elektroencefalográffal (EEG) mérhető agyi elektromos hullámok egyre rendezettebb alakot öltsenek. Ez a rendezettség a feltétele a nagyobb szellemi teljesítményeknek. E technika gyakorlóinál javuló egészségi állapotot regisztráltak, csökkent a szorongásuk, emiatt kevesebb élvezeti szert fogyasztottak, normalizálódott a vérnyomásuk, növekedett az értelmi teljesítőképességük, az alkotókészségük és az önbizalmuk. És ez még nem minden!

Néhány évvel ezelőtt Monyók Ildikó színművésznő súlyos autóbalesetet szenvedett. Hosszú ideig élet és halál között lebegett, tucatnyi műtét után került ki a kórházakból. De nem tudott beszélni és nem emlékezett semmire. Állapota lassan javult, de a szó nem tért vissza az ajkára. Mígnem egyszer összehozta a sors egy amerikai TM-tanárral, aki megtanította a meditáció technikájára. A TM-módszer csodát tett: Ildikó újjászületett, megtanult beszélni. És ez még nem minden!

A jól mosható város

1993. június 7-e és július 30-a között Washingtonban és környékén négyezer TM-gyakorló gyűlt össze közös meditálásra. A helyszíneket konferenciatelefon kapcsolta össze a Hollandiában tartózkodó Maharishival, aki naponta meghallgatta a beszámolókat és mintegy felügyelte a tréninget.

Újságírók megkérdezték Maharishit, hogy miért éppen Washingtont választotta a nagy meditációra, s azt felelte, mert ez a város jól mosható. (Angolul washing.)

Ami azt illeti, tényleg nagy adag „szennyest” gyűlik össze nap mint nap az USA fővárosában. Éppen ott, ahol az elnök és a Kongresszus az egész világot érintő döntéseket hoz olyan légkörben, amelyben rálőnek az elnöki palotára és repülőgépet ütköztetnek a Fehér Háznak. A világ egyik legkriminálisabb városa Washington. Clinton beiktatását követően nőtt a bűnözés és csökkent az elnökre vetett bizalom. A TM-mozgalom tudományos intézete, karöltve egy

bűnözéscsökkentő programot megvalósító civil szervezettel, javaslatot tett az állam kormányzójának egy 4 millió dolláros demonstráció támogatására. (A bűnözéssel kapcsolatos költségvetési kiadások meghaladják az évi egymilliárd dollárt!) A kormányzat nem vállalta a költségeket, így magántámogatók finanszírozták a programot.

A négyezer meditáló között tucatnyi magyar is volt, köztük Monyók Ildikó, Horváth Livia, valamint a hazai TM-mozgalom vezetői, Fodor András, Mester Ákos és Milunovits Dragan. A napi program során kétszer meditáltak, előadásokat hallgattak, és este elemezték a tévé, a sajtó híreit. A helyszín közelébe eső áruházban a biztonsági emberek meglepődve számoltak be arról, hogy számukra érthetetlenül csökkentek az áruházi lopások. Egy taxisofőr arról mesélt nekik, - hogy szokatlanul csendesek a washingtoni utcák. Amikor véget ért a majd két hónapos meditáció, a város rendőrkapitánya azt mondta, bárcsak maradnának egész évben.

Kérdésemre, hogy milyen érzés volt hallani ezeket a pozitív visszajelzéseket, egészséges öntudattal felelik: – Természetesnek vettük, hiszen azért mentünk oda. Aztán széles mosoly kíséretében fűzik hozzá: – Persze, nagyon jólesett az a több oldalról származó megerősítés. Tehát örült a biztonsági ember, a taxis és a rendőrfőnök. És ez még nem minden!

Maharishi felfogása szerint a bűnözés és sok más hasonló társadalmi rendellenesség (öngyilkosság, betegségek, élvezeti cikkek és narkotikumok fogyasztása) a társadalom kollektív tudatában felhalmozódott stressz következménye. Ez a kollektív tudat a társadalmi közösség tagjai által kifejtett hatások összessége, s az így kialakult légkör és társaslélektani effektus gyakorol romboló befolyást az egyénre. Ugyanakkor a TM gyakorlása csökkenti a stresszt, rendezi az agyhullámokat. És a tapasztalatok szerint ezek a hullámmozgások nem állnak meg, hanem tovaterjednek. A börtönökben folytatott meditációs tréningek eredményei szerint csökkentek az elítéltek antiszociális megnyilvánulásai, a szabálysértések. Ebből adódott a következtetés, hogy a meditatív csoportok működése kedvező változásokat indíthat a társas környezetben.

Maharishi-effektus

Száznál több amerikai városban sok éven át végzett TM-gyakorlatok közben a megfigyelések szoros összefüggést mutattak a résztvevők száma és a káros társadalmi jelenségek csökkenése között. 1993 nyarán tehát Washington kimosták. Hat egyetem szakértői és más független megfigyelők ellenőrizték a demonstrációt, értékelték az eredményeket. A statisztikailag erre az időszakra várható bűnözési mutatók (az emberölés, nemi erőszak és a súlyos testi sértés számának) 18%-os csökkenését regisztrálták. Ez az eredmény nem tulajdonítható más tényezők (pl. az időjárás, rendőri beavatkozások) hatásának. Jóval kevesebb volt a lelkeség-hívások és a rendőrség elleni panaszok száma is. Ebben az időszakban az USA elnökébe vetett bizalom növekedni kezdett.

A résztvevőkből sugárzott a békesség és a rend: ezt nevezik Maharishi-effektusnak.

Az elmúlt évben hazánkban is volt egy hasonló kísérlet: Hajdúszoboszlón folyt TM-demonstráció, amelynek eredményességét a helyi rendőrség vezetője igazolta. És ez még nem minden!

Milunovits Dragan, az egyik hazai TM-tanár tizenhét évesen ismerkedett meg a jugoszláviai Zentán a TM-mozgalommal. Akkoriban az ottani ifjúsági szervezet még akadályozta a TM-mozgalmat, sőt a boszniai szervezetet be is tiltották. Ő és Fodor András mesélik:

- Maharishi 1983-ban előadókörúton járt Jugoszláviában és fölhívta a figyelmet az érezhető társadalmi feszültségekre. '91-ben üzenetet intézett Jugoszlávia népeihez, fölszólítva őket, hogy hozzanak létre TM-csoportokat. Horvátországban fogadták meg a tanácsát.

Sugározzunk békét! (Reform)

Írta: Adminisztrátor

2010. szeptember 19. vasárnap -

Nemrég hazánkban ülésezett az EBEÉ, amelynek Magyarország adja az elnökét a következő időszakban. A magyar TM-mozgalom eljuttatta felhívását és programját a volt Jugoszlávia területén dúló háború Maharishi-effektussal történő megállítására. Választ nem kaptak.

Beadványuk ott fekszik a köztársasági elnök, a miniszterelnök, több miniszter, rendőrfőnökök és mások asztalán. A programhoz mintegy 840 millió forintba volna szükség. Ennyibe kerülne a több ezernyi gyakorló TM-es kiképzése, akik sugároznák a békét és megállítanák a háborút.

Nincs pénz és nincs biztosíték az akció sikerére. A kockázatot senki nem meri vállalni.

Washingtonban négyezer szív egyszerre dobbant a főváros békéjéért. Vajon mi adunk-e esélyt néhány ezer meditálónak, hogy kísérletet tegyen a béke megteremtésére ebben a régióban?

Egyelőre a gondolkísérletnél tartunk. Talán ezen a gondolon nem kellene átlépni. **Zétényi Zoltán**